

# Pilotprojekt: Gesund bewegt – für die Umwelt

Fassung vom 15. September 2005

## Konzept: Kurzfassung

<b>Projekttitel</b>	Gesund bewegt – für die Umwelt
<b>Projekt-Konto</b>	PC-Konto: 40-229208-8, Bezeichnung: Verein Bewegungsförderung der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Sektion beider Basel
<b>Projektträger</b>	Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (AefU), Sektion beider Basel
<b>Projektmanagement</b>	ecos, Basel
<b>Projektpartner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel</li> <li>• Bundesamt für Sport</li> </ul>
<b>Finanzielle Trägerschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsförderung Schweiz</li> <li>• Aktionsplan Umwelt und Gesundheit, APUG (BAG)</li> <li>• Amt für Umwelt und Energie, Baselland &amp; Basel Stadt</li> <li>• Bundesamt für Energie (BFE) &amp; Prix Pegasus: Mobilitätspreis Schweiz 2003</li> <li>• Bundesamt für Strassen (ASTRA)</li> <li>• Lotteriefonds Basel-Stadt</li> <li>• Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften</li> <li>• Takeda</li> </ul>
<b>Ausgangslage</b>	Zunahme von körperlicher Inaktivität in der Schweizer Bevölkerung (>30% der Schweizer Bevölkerung ist inaktiv) & positive Erfahrung mit Anregung zu mehr Bewegung durch einen Arzt (Vom Rat zur Tat)
<b>Beschreibung</b>	Basierend auf der „Move for Health“-Idee der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird ein neues Modell zu Bewegungsförderung entwickelt: Es greift bisherige Mängel bei der Erreichung Inaktiver auf und motiviert und qualifiziert eine breitere Ärzteschaft und PhysiotherapeutInnen, Inaktive fundiert bei der Integration von Bewegung in den Alltag zu beraten. Das Pilotprojekt testet den Effekt eines vielfältigen, u.a. auch finanziellen Anreizsystems sowohl für Beratende als auch für Beratene.
<b>Zielgruppen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausärztinnen und -ärzte, sowie PhysiotherapeutInnen im Raum Nordwestschweiz</li> <li>• Inaktive im Alter von 16-65 Jahren im Raum Nordwestschweiz</li> </ul>
<b>Projektziele</b>	<p>Z1 Entwicklung eines praxistauglichen und finanziell tragbaren Modells für die Identifikation Inaktiver und die Bewegungsberatung in der hausärztlichen bzw. physiotherapeutischen Praxis</p> <p>Z2 Motivierung und Befähigung von ca. 25 Leistungserbringern, Prävention im Sinne der Bewegungsförderung in der Praxis anzubieten</p> <p>Z3 Identifikation und Motivierung von Inaktiven zu mindestens 3 Mal 10 Minuten täglicher, moderater Bewegung</p> <p>Z4 Kontinuierliche Verbesserung des Handlungs- und Beratungswissens bei den Bewegungsberatern</p> <p>Z5 Sensibilisierung auf Problematik, sowie Verbreitung von Wissen und Zusammenhängen von Bewegung und Gesundheit in der inaktiven Bevölkerung</p>

- Massnahmen & Leistungen**
- zu Z1. \*Entwicklung eines bedürfnisorientierten Beratungs- und Anreizmodells (Bedürfnisabklärung & Test des Modells)
  - zu Z2. \*Bewerbung des Projekts bei HausärztInnen und PysiotherapeutInnen in Ärztezirkeln o.ä. Netzwerken (Direct Marketing), sowie ggf. Ärztezeitschriften oder Mailing;  
\*Zertifizierte internetbasierte Ausbildung und Ausbildungsworkshop zum Bewegungsberater
  - zu Z3. \*Befragung von 16-65 jährigen PatientInnen zum Bewegungsverhalten mittels Fragebogen;  
\*Inaktive werden vom Arzt angesprochen, erhalten eine Broschüre und einen Gutschein für 2 Mal 30 Minuten Bewegungsberatung (Aktive erhalten ggf. Informationsmaterial durch Praxispersonal über weiterführende Sportangebote)  
\*Durchführung von 2 ca. 30-minütigen Beratungsgesprächen zur Integration von mehr Bewegung in den Alltag von Inaktiven im ärztlichen / physiotherapeutischen Alltag
  - zu Z4. Treffen der BewegungsberaterInnen im Netzwerk zum Erfahrungsaustausch
  - zu Z5. \*Befragung in der Arztpraxis zum Bewegungsverhalten;

- \*Mündliche Weitergabe von Wissen & Zusammenhängen in der Beratung
  - \*Berichterstattung
- Operative Ziele**
- Modell zur Bewegungsberatung, das von potenziellen BeraterInnen getragen wird
  - Ausbildung von ca. 25 Leistungserbringern zu BewegungsberaterInnen:  
\*Theoretisches Wissen in Heimarbeit mit dem internet-basierten Tool „RatZurTat“ von Oliver Padlina / BASPO  
\*Praktische Ausbildung & Üben der Beratung in einem ganztägigen Workshop  
\*ggf. Zertifizierung der BeraterInnen
  - In wiederholten Befragungswochen (Zyklen) füllen die deutschsprachenden PatientInnen der Altersgruppe 16-65 Jahre einen Bewegungsfragebogen aus.  
Annahmen aufgrund bisheriger Daten: 32 ausgefüllte Fragebogen pro Arztpraxis und Woche. Nach 9 Zyklen: 9000 PatientInnen via Fragebogen angesprochen, 7200 ausgefüllte Fragebögen (=80% der Angesprochenen),
  - Ca. 70% der Inaktiven werden auf ihr Bewegungsverhalten angesprochen (Annahme: 30% Befragte inaktiv, d.h. 1500); ca. 1/3 nimmt an den Beratungen teil (500 Erstberatungen), 70%, d.h. 350 sind nachher bleibend aktiv.
  - Durchführung von 4 Netzwerktreffen

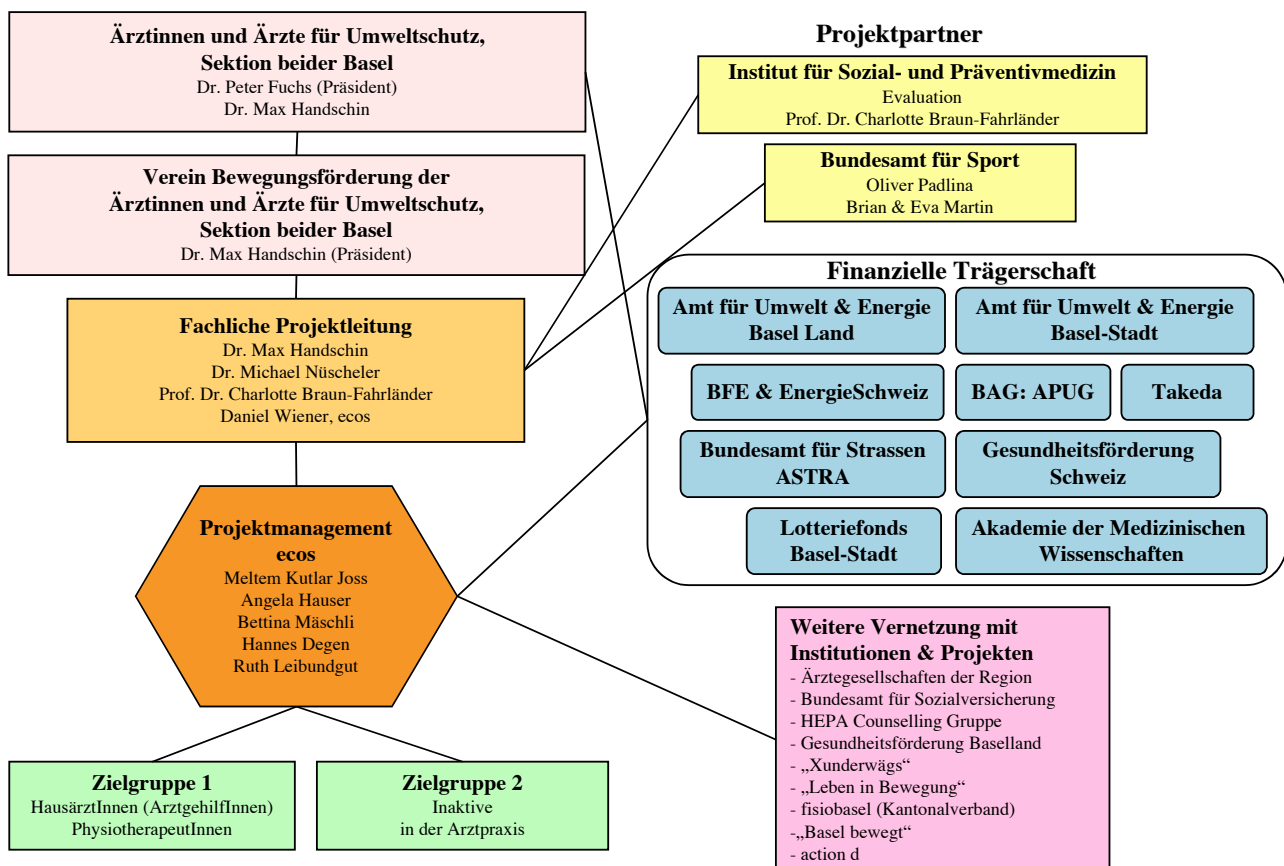
- Kommunikation**
- Unterstützt die Rekrutierung von Bewegungsberatern: Internetseite [www.gesundbewegt.ch](http://www.gesundbewegt.ch)
  - Unterstützt Beratung mit Unterlagen und Material
  - Unterstützt ggf. Nicht-Inaktive in ihrem Bewegungsverhalten durch weiterführende Informationen
  - Abschlussmedienkonferenz mit Evaluationsergebnissen

- Evaluation**
- Durchführung: Institut für Sozial- und Präventivmedizin Basel
  - Quantitativ: Aussage zur Gesundheits- und Umweltwirkungen der Intervention (Befragung, Beratung durch Arzt oder Physiotherapeut, Information)
  - Qualitativ: Praxistauglichkeit des Modells, Erfolgsrezepte für die Beratung, Hürden

- Qualitätskontrolle & -sicherung**
- Einheitliche Ausbildung zum BewegungsberaterIn
  - Standardisiertes Vorgehen zur Identifikation Inaktiver
  - Netzwerk(treffen) ist wichtige Informationsquelle bzgl. Praxistauglichkeit des Modells in den Praxen und Praktiken der Motivierung Inaktiver
  - Begleitende interne Evaluation zum Stand des Projekts und Finanzkontrolle

- Nutzen für Beratende**
- Ausbildung zum Bewegungsberater
  - Austausch und Lernen im Netzwerk
  - Finanzielle Entschädigung der erbrachten Leistung
  - Imagegewinn vom „Krankheitsheiler“ zum Gesundheitsförderer
- Nutzen für Inaktive**
- Positives Lebensgefühl & gesteigerte Alltagsfitness
  - Wissen um gesundheitsförderliches Verhalten und Integration in den Alltag
  - Erfolgserlebnisse durch individuelle Beratung und Begleitung
  - Wert der Beratung: Qualifizierte Fachkräfte & Gutschein
- Nachhaltigkeit** Gesundheitswesen und Volkswirtschaft werden finanziell entlastet. Langsamverkehr gefördert und eine nachhaltige Umwelt-, Verkehrs- & Energiepolitik werden unterstützt: Ca. 500 Personen ändern ihr Bewegungsverhalten aufgrund der Gesamtintervention und sparen ca. 67 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Jahr.
- Umsetzung**
- Empirisch fundierte, bedürfnisorientierte Vorgehensweise u.a. nach dem transtheoretischen Modell
  - Implementierung in der Nordwestschweiz
  - Zusammenarbeit mit Fachstellen und Behörden
  - Evaluation

**Organisation**



**Aufwand** 677'000.- Fr. inkl. MWSt., davon 153'000 Fr. Eigenleistung. Antragssumme 524'000.- Fr.  
**Aufwandaufteilung**

<i>Aufwand (aggregiert)</i>	<i>Gebraucht 2003-2004</i>	<i>Budgetiert 2005</i>	<i>Budgetiert 2006</i>	<i>Total</i>
Projektmanagement: Bedarfsabklärung, Koodination etc.	35'068	22'594	15'444	73'106
Begleitgremium & Projektpartner	37'160	27'852	27'852	92'864
Rekrutierung, Ausbildung & Betreuung ÄrztInnen / Physios	59'528	5'920	0	65'448
Valorisation	463	5'720	2'860	9'043
Medienarbeit	18'560	3'432	10'582	32'574
Administration & Abrechnung ÄrztInnen & Physios	2'074	2'574	1'716	6'364
Identifikation & Beratung Inaktiver	5'120	20'150	0	25'270
Datenverarbeitung & Evaluation intern	23'688	56'793	35'717	116'198
Datenverarbeitung & Evaluation extern	0	25'526	25'725	51'251
Spesen	1'130	1'100	1'000	3'230
Korrektur zu Vereinsrechnung	-76			-76
<b>Total ohne Reserve</b>	<b>182'714</b>	<b>171'661</b>	<b>120'896</b>	<b>475'271</b>
4 % Reserve für 2005 & 2006		6'866	4'836	11'702
<b>Total inkl. 7.6% MWSt (+ 4 %Reserve)</b>	<b>196'600</b>	<b>192'096</b>	<b>135'287</b>	<b>523'983</b>
<b>Eigenleistungen (inkl. MWSt.)</b>	<b>128'177</b>	<b>12'156</b>	<b>12'617</b>	<b>152'950</b>
<b>Total inkl. MWSt + Eigenleistungen +Reserve</b>	<b>324'777</b>	<b>204'251</b>	<b>147'905</b>	<b>676'933</b>

### Finanzierung

<i>Finanzierung</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>	<i>2005</i>	<i>2006</i>	<i>Summe</i>
Gesundheitsförderung Schweiz		110'000	20'000		130'000
Bundesamt für Gesundheit / APUG: Innovationspool	10'000	6'000	4'000		20'000
BFE / Energie Schweiz / Prix Pegasus	30'000	55'000			85'000
AUE Basel Stadt: Strom-Spar-Fonds		20'000	30'000		50'000
AUE Basel-Land		20'000	30'000		50'000
Bundesamt für Strassen: Langsamverkehr		33'000			33'000
Lotteriefonds Basel-Stadt		20'000			20'000
Akademie der Medizinischen Wissenschaften		20'000	20'000		40'000
Takeda Pharma AG		2'000			2'000
Mitgliederbeiträge		120	120	120	360
Gesichert (Stand 15.9.2005)	40'000	286'000	104'120	120	430'360
<b>Finanzierungslücke</b>					<b>-91'810</b>
Folgeantrag: Gesundheitsförderung Schweiz			20'000	20'000	40'000
Folgeantrag: BFE / Energie Schweiz			20'000		20'000
Folgeantrag: Akademie der Medizinischen Wissenschaften				20'000	20'000
Folgeantrag: APUG			7'000		7'000
Antrag: MedGes Basel			10'000	10'000	20'000
Antrag: OKK			5'000		5'000
<b>Total</b>					<b>542'360</b>
<b>Benötigt gemäss Antrag</b>					<b>524'000</b>

**Dauer des Projekts** 3 Jahre 1.10.2003 bis 31.12.2006

<b>Meilensteine</b>	1.10.2003	Offizieller Projektstart
	15.11.2003	Offizielle Vertragsabschlüsse Finanzpartner
	30.1.2004	Definitive Ausformulierung des Modells nach Abschluss der Testphase
	April 2004	Start der Identifikation & Beratungen von Inaktiven
	28.5.2004	Qualitativer Zwischenbericht für Prix Pegasus
	15.12.2004	2. Zwischenbericht
	1.4.2005	Beginn der Befragungen im Rahmen der Evaluation
	Dezember 2005	3. Zwischenbericht zum Stand der Evaluation
	Dezember 2006	Medienkonferenz zum Abschlussbericht