



Gesund bewegt im Baselbiet



Unter dem Titel „Gesund bewegt – für die Umwelt“ wurde in der Nordwestschweiz von 2003 bis 2006 ein Projekt mit 44 HausärztInnen und 13 zum Bewegungsberater ausgebildeten PhysiotherapeutInnen getestet und evaluiert. Ungenügend körperlich Aktive wurden in der Arztpraxis via Fragebogen identifiziert und in einem kurzen Arztgespräch einer Intervention zugeführt. Die Intervention bestand entweder aus einer Bewegungsbroschüre mit Tipps oder aus dem Angebot, sich neben der Broschüre zwei Mal bei einem ausgebildeten Bewegungsberater beraten zu lassen (entweder Physiotherapeutin/ Physiotherapeut oder Ärztin/ Arzt.)

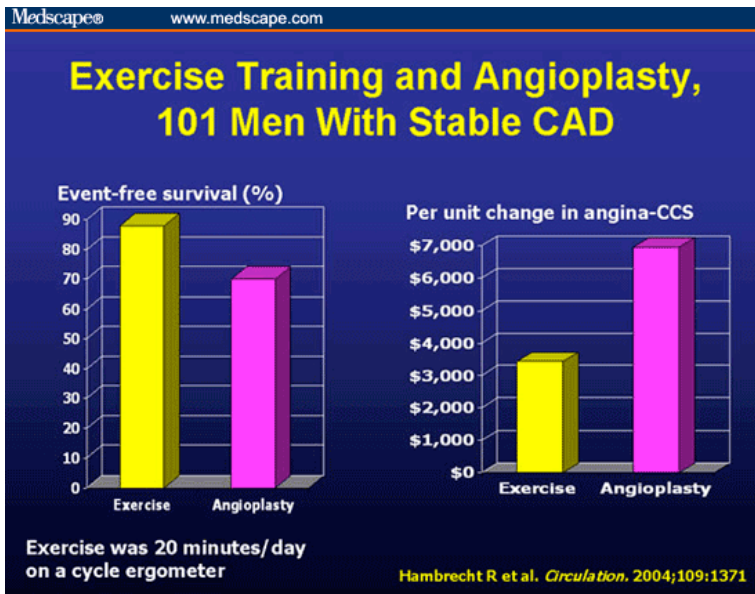
Von 5'000 PatientInnen wurden knapp 1'000 als körperlich ungenügend aktiv eingestuft.

Zwölf Monate nach der Erstbefragung gaben 37% der ungenügend Aktiven an, sich mehr zu bewegen. Interessanterweise war die Befragung alleine bereits sehr gut wirksam, denn die Beratenen und die Nichtberatenen waren etwa gleich viel aktiver.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

Ungenügend Aktive können gut und erfolgreich über die Hausarztpraxis zum Bewegungsverhalten angesprochen und motiviert werden. In der moderaten Bewegung wie zum Beispiel mit dem Velo zur Arbeit oder zu Fuss zum Einkaufen liegt besonders bei ungenügend Aktiven ein grosses Potenzial brach, welches im Projekt genutzt werden konnte. Über 90% der PatientInnen begrüsst die Initiative des Arztes zur Analyse des Bewegungsverhaltens. Ungenügend Aktive sehen offenbar einen eher geringen Nutzen in der Bewegungsberatung – auch wenn diese kostenlos angeboten wird. Auch bereits Aktiven sollten Hinweise zum Erhalt und der Steigerung ihres Bewegungsverhaltens im Sinne von „keep the active active“ gegeben werden. Umweltnutzen: Die ungenügend Aktiven bewegten sich umweltfreundlicher fort. 12 Monate nach der Intervention wurde mehr zu Fuss gegangen und mit dem Velo gefahren. Mit insgesamt 630 km weniger Autokilometern pro Person und Jahr konnten die 1'000 ungenügend aktiven Personen im vergangenen Jahr knapp 150 Tonnen CO₂-Äquivalent einsparen. Insgesamt sind die Aktiven aber immer noch bis zu doppelt so lang gesundheitsförderlich unterwegs (zu Fuss oder mit dem Velo).

Weitere Informationen und Downloads auf www.gesundbewegt.ch



Wie wirksam die körperliche Belastung ist, wurde in der oben dargestellten Studie gezeigt, wo Patienten mit stabiler Angina pectoris entweder regelmässig körperlich belastet wurden (20 min Fahrradergometer pro Tag) oder der Coronarangioplastie zugeführt wurden. Die ereignisfreie Rate nach einem Jahr war bei der Bewegungsgruppe deutlich höher und erst noch zu einem wesentlich günstigeren Preis. Weitere Studien mit der starken gesundheitsfördernden Wirksamkeit der Bewegung könnten aufgeführt werden. Wäre die Bewegung ein Medikament, würde es wahrscheinlich als „Wunderdroge“ gehandelt. Es liegt also an uns, dieses Potenzial zu nutzen.

Wir haben das Projekt nochmals vereinfacht und werden es zusammen mit dem Sportamt Baselland im Rahmen der Bewegungsförderung des Kantons Baselland weiterführen.

Dazu brauchen wir die Mithilfe der Ärztinnen und Ärzte, sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten.

Der Fragebogen wurde nochmals kürzer und praxisgerechter gestaltet. Die Auswertung ist einfach. Die Befragung kann nach der Erfahrung des ersten Projekts gut in den Praxisalltag eingefügt werden. Die begleitende statistische Erfassung ist nicht mehr notwendig. Es ist vorgesehen, während zweimal zwei Wochen pro Jahr (im Frühling und im Herbst) jeden Patienten, jede Patientin, der/die in dieser Zeit in die Sprechstunde oder in der Physiotherapie zur Therapie kommt, zu befragen und in einem kurzen Gespräch (2-5 min genügen) zu analysieren und die Bewegungstipps weiter zu geben. Bereits diese kurze Intervention ist äusserst wirksam und hat einen enormen gesundheitsfördernden Effekt. Die Patientinnen und Patienten schätzen gemäss unserer Nachbefragung diese Bemühungen sehr.

Wir werden auf verschiedenen Kanälen versuchen, Euch zur Teilnahme zu motivieren. Wer sich bereits jetzt erkundigen oder melden will:

Dr. Max Handschin, Tel. 061 985 95 55 , Email: mdhandschin@datacomm.ch

oder beim Projektmanagement :

Frau Meltem Kutlar Joss, ecos, Postfach, 4001 Basel, Email: meltem.kutlar@ecos.ch. Fax: 061 271 10 10.