

G E S U N D
B E W E G T



Gesund bewegt – Bewegungsförderung erfolgreich abgeschlossen

Befragungen durch ÄrztInnen und PhysiotherapeutInnen in Baselland geplant

Unter dem Titel „Gesund bewegt – für die Umwelt“ wurde in der Nordwestschweiz von 2003 bis 2006 ein Projekt zur Bewegungsförderung mit 44 HausärztInnen und 13 PhysiotherapeutInnen durchgeführt 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 zusätzlich aus dem Angebot für eine zweimalige Bewegungsberatung bei einem ausgebildeten Berater Physiotherapeutin/ PhysiotherapeutIn oder ÄrztIn).

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 stellte sich bereits die Befragung mit kurzem Feedback unabhängig von einer zusätzlichen Beratung als wirksam heraus. Weitere Ergebnisse finden Sie auf unserer Internetseite www.gesundbewegt.ch

Neue Befragungen auch durch PhysiotherapeutInnen geplant

Auch wenn die Bewegungsberatungen nicht auf das Interesse gestossen sind, das wir erwartet hatten, möchten wir an den Erfolg des Projekts anknüpfen. Wir werden das Projekt zusammen mit dem Sportamt Basellandschaft im Rahmen der Bewegungsförderung des Kantons weiterführen. Neu können nicht nur ÄrztInnen sondern auch die PhysiotherapeutInnen ihre PatientInnen mittels Fragebogen und einer Broschüre mit Bewegungstipps auf das Bewegungsverhalten ansprechen. Es ist vorgesehen, während zwei Wochen im Frühling und im Herbst 2007 jedeN PatientIn, der/die in dieser Zeit in die Physiotherapie kommt, zu befragen und die Bewegungstipps (2-5 Min genügen) weiter zu geben.

Wir suchen PhysiotherapeutInnen im Kanton Baselland, die an den Befragungen teilnehmen möchten und damit das Thema Bewegung im Alltag vermehrt ansprechen.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an:

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

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