

Projektträger:
Verein Bewegungsförderung
Ärztinnen und Ärzte für
Umweltschutz
c/o Dr. Max Handschin
Mühlegasse 7, 4460 Gelterkinden

Projektmanagement:
ecos, Elisabethenstrasse 22
4051 Basel
Meltem Kutlar Joss
Tel. 061 205 10 44
meltem.kutlar@ecos.ch

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



Gesund bewegt im Baselbiet 2008 Informationsblatt für die Befragung der PatientInnen in der Arztpraxis

Kontakt

Projektmanagement bei ecos: Meltem Kutlar Joss, Tel. 061 205 10 44, Email: gesundbewegt@ecos.ch, oder Samuel Waldis, Tel. 061 205 10 51
Projektleitung: Dr. Max Handschin, Verein Bewegungsförderung, Tel. 061 985 95 55

Leistungen Gesund bewegt im Baselbiet 2007

- 24 Hausarztpraxen und 33 Physiotherapiepraxen nahmen 2007 an der vereinfachten Bewegungs-Intervention via Fragebogen im Frühjahr und Herbst teil.
- 2000 Patientinnen und Patienten wurden zu ihrem Bewegungsverhalten befragt.
- Zwei Drittel der Befragten bekamen eine Informationsbroschüre mit Tipps für einen bewegteren Alltag angeboten. Davon waren knapp 400 Personen körperlich ungenügend aktiv.
- Ein Drittel der körperlich ungenügend Aktiven ist den Ergebnissen des Pilotprojekts folgend aktiver geworden. Dies geht aus der Nachbefragung des (Vorläufer-) Pilotprojekts hervor. Da dieses Mal auch die Aktiven ermuntert wurden, aktiv zu bleiben und mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren, gehen wir davon aus, dass diese mehrheitlich aktiv gehalten werden konnten.

Aufgrund der positiven Resonanz aus dem Kreis der Ärztinnen und Ärzte sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und der Wirksamkeit dieser Kurzberatung haben wir uns entschlossen, mit der Unterstützung des Sportamts Baselland, den erfolgreichen Ansatz 2008 nochmals weiterzuführen.

Projektlauf/Modell

Während ein bis zwei Wochen im Frühling und Herbst erhalten die PatientInnen vor der Sprechstunde einen Fragebogen zum Bewegungsverhalten. Das Bewegungsverhalten des/der PatientIn wird aufgrund der Angaben im Fragebogen vom Arzt beurteilt. Ungenügend körperlich aktive PatientInnen erhalten vom Arzt ein entsprechendes Feedback und eine Informationsbroschüre mit Tipps für mehr Bewegung im Alltag und weiterführenden Bewegungsangeboten in der Region. Auch als aktiv beurteilte PatientInnen erhalten vom Arzt die Broschüre mit Tipps für mehr Bewegung im Alltag und weiterführenden Bewegungsangeboten. (Dies um auch fälschlicherweise „Aktive“ zu erreichen und bei sportlich Aktiven das Potenzial der umweltfreundlichen Bewegung im Alltag zu erschliessen.)

- **Zielgruppe:** Alle PatientInnen ab 16 Jahren, die eine Konsultation beim Arzt haben (und nicht nur für ein Rezept, einen Verbandswechsel o.ä. gekommen sind) oder ein Gebrechen haben, bei dem mehr moderate Bewegung kontraindiziert wäre.
- **Fragebögen:** Der Fragebogen beinhaltet 3 Fragen zum Bewegungsverhalten, wovon 2 beurteilt werden müssen. Treibt ein Patient beispielsweise insgesamt 60 Minuten oder mehr Sport (Trainings-Aktivitäten) in der Woche oder ist insgesamt 150 Minuten oder mehr pro Woche körperlich moderat aktiv so ist er als aktiv zu beurteilen. Die übrigen Fragen dienen der Auswertung und Nachbefragung der PatientInnen.





- **Geplante Befragungswochen**

1-2 Wochen im Frühling: Mai/Juni 2008 (oder nach individueller Vereinbarung)

1-2 Wochen im Herbst: September 2008 (oder nach individueller Vereinbarung)

Ablaufschema in der Praxis

