

Pilotprojekt: Gesund bewegt oder Bewegung statt Verkehr: ÄrztInnen beraten

Fr. Prof Charlotte Braun- Fahrländer,

Dr. Max Handschin,

Dr. Mike Nüscherer,

Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz, beider Basel

Meltem Kutlar Joss, ecos

Daniel Wiener, ecos

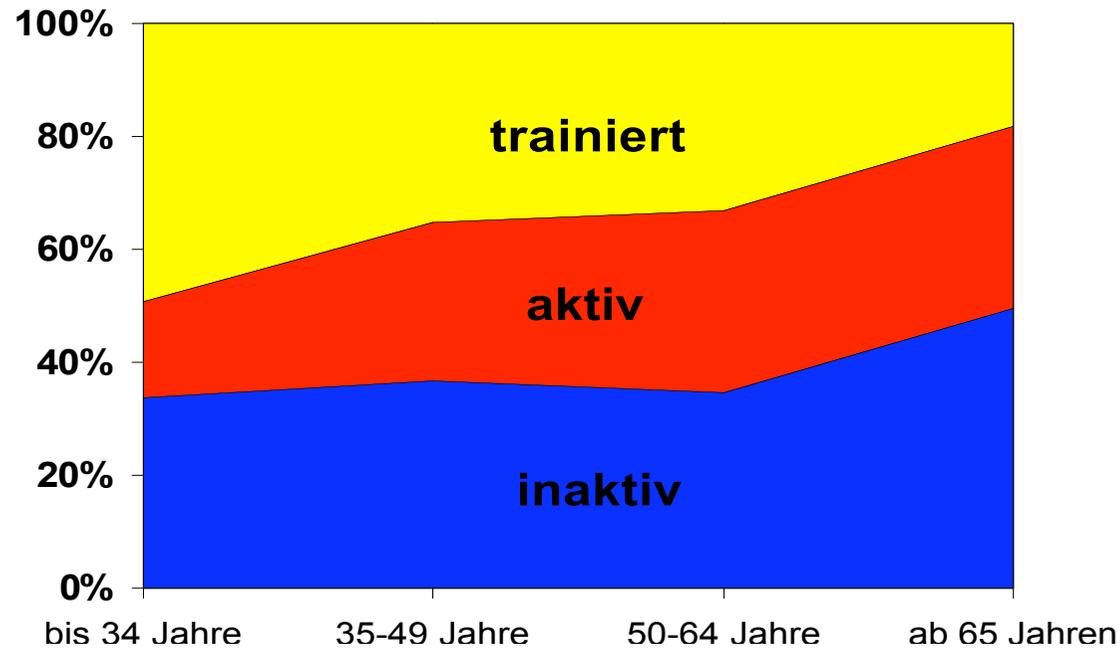
ÄRZTINNEN
UND ÄRZTE FÜR
UMWELTSCHUTZ
MEDECINS EN FAVEUR DE
L'ENVIRONNEMENT
MEDICI PER
L'AMBIENTE



Ausgangslage

- Zunahme von körperlicher Inaktivität in der Schweizer Bevölkerung
- Nur 3 Mal 10 Minuten oder 30 Minuten täglich moderater Aktivität haben ein grosses präventives Potenzial
- Positive Erfahrung mit der Bewegungsberatung und Motivation durch Hausärztinnen und -ärzte (Projekt „Vom Rat zur Tat“)
- Analyse zsm. mit ÄrztInnen zeigte, dass aus Wirtschaftlichkeitsüberlegungen Gratis-Beratung innerhalb des Praxisalltags nicht umsetzbar ist

Bewegungsverhalten nach Alter (Schweiz)



- Trainierte geben an, mindestens drei Mal pro Woche während 20 Minuten zu schwitzen.
- Aktive kommen während mindestens einer halben Stunde täglich ein bisschen ausser Atem.
- Inaktive geben an, weniger oder gar nicht körperlich aktiv zu sein.

Was regelmässige körperliche Aktivität bewirkt

- Verhütung von Stoffwechselkrankheiten
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Zuckerkrankheit (nicht-insulinabhängige Diabetes)
- Übergewicht
- Gallensteine
- Verbesserte Immunabwehr
- Verhütung von Krebserkrankungen
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs

Fortsetzung...

- Funktionserhaltung des Bewegungsapparats
- Verhütung von Osteoporose
- Erhaltung der Unabhängigkeit im Alter
- Weniger Rückenbeschwerden
- Positive psychische Effekte
- stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung
- Erhöhte Stresstoleranz
- Verhütung von frühzeitigen Todesfällen

Regelmässige körperliche Aktivität verbessert das Wohlbefinden

- Verschiedene Wirkungen von Bewegung und Sport sind sofort erlebbar
- fördert das Zusammensein
- löst Zufriedenheit aus
- ermöglicht Naturerlebnisse
- führt zu einer angenehmen Müdigkeit

Regelmässige körperliche Aktivität beeinflusst andere Verhalten günstig

Bewegung und Sport sind Teile eines gesundheitsbewussten Lebensstils

Körperlich aktive Personen neigen dazu

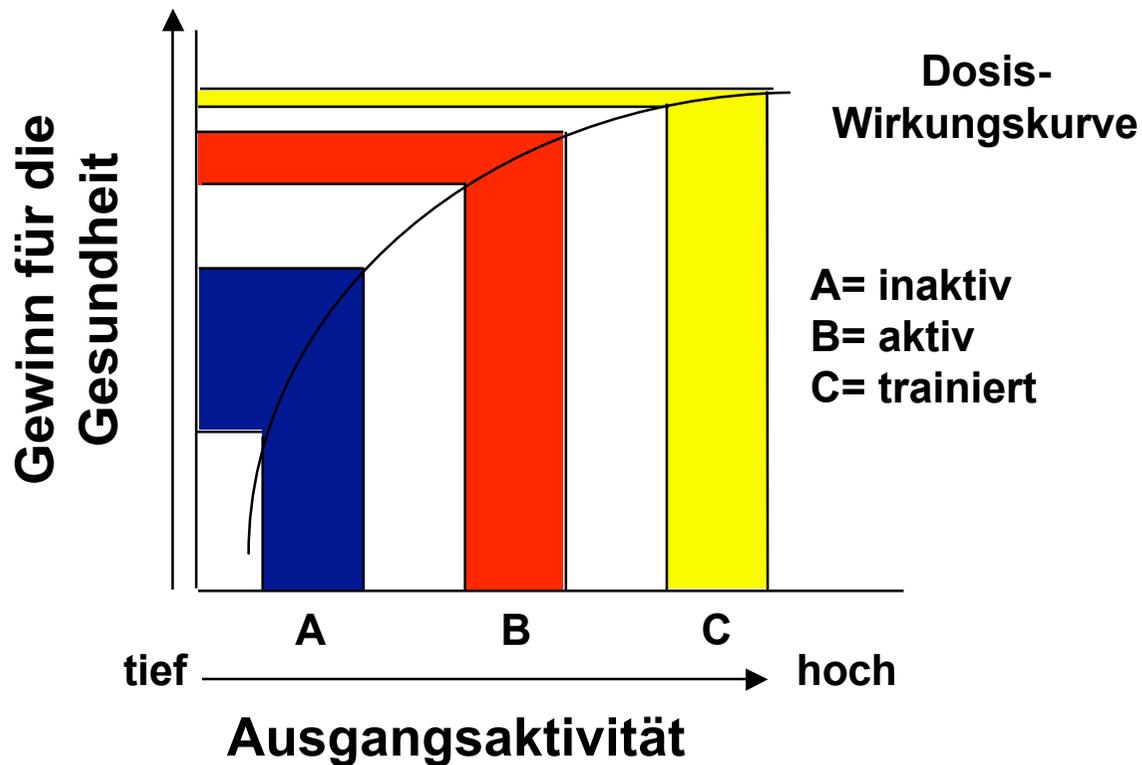
- weniger zu rauchen
- weniger Alkohol zu trinken
- sich bewusster zu ernähren

Bewegung bietet noch mehr:

- Bringt Abwechslung in den Tag
- Soziale Kontakte und Begegnungen
- körperliche Fortschritte
- Entspannung und Glücksgefühle
- Vielfältiges Bewegungsrepertoir

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung

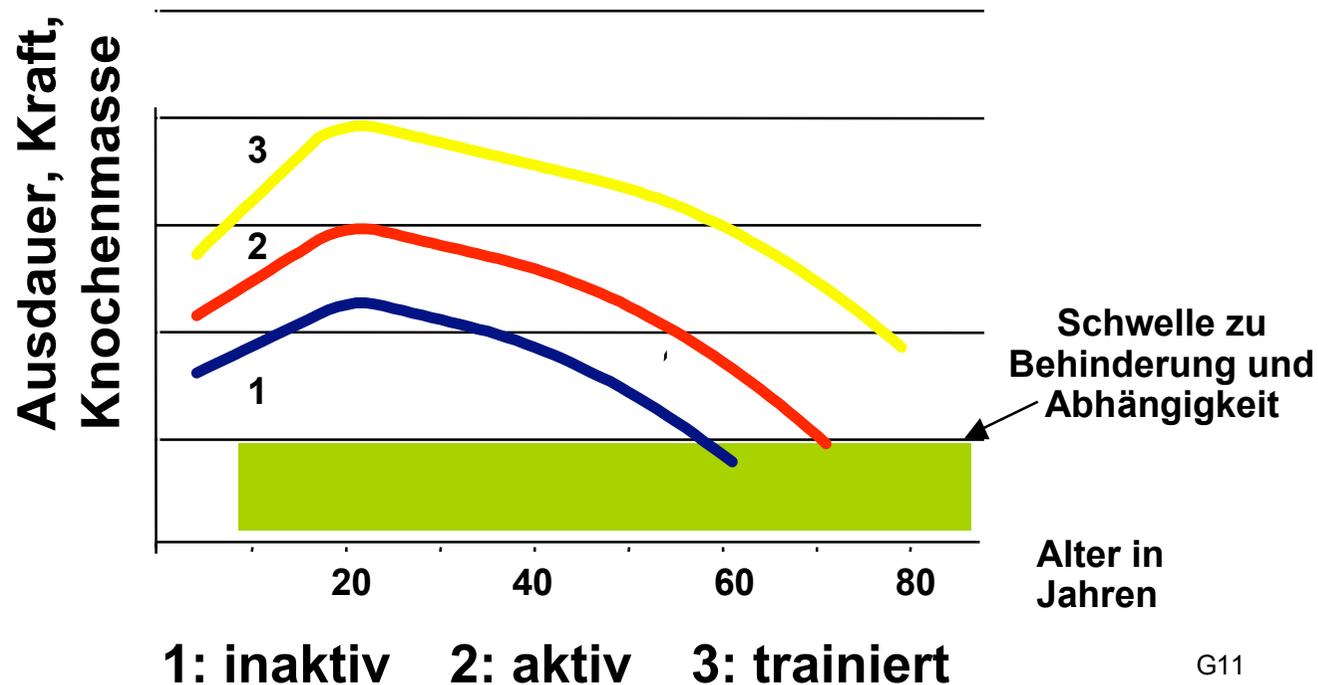
Inaktive gewinnen schon mit wenig körperlicher Aktivität viel für ihre Gesundheit



Quelle: nach Haskell, 1994

Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf

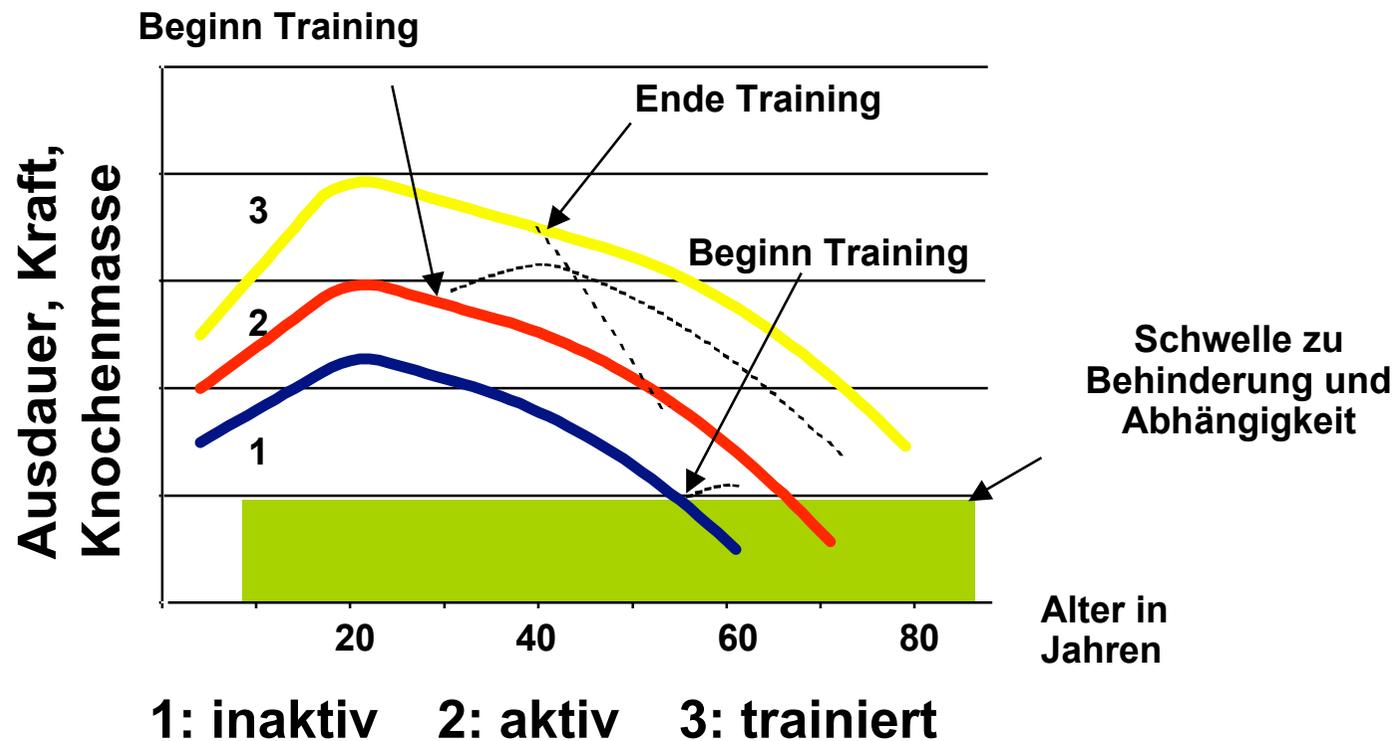
Körperlich aktive Menschen sind in der Jugend leistungsfähiger und im Alter länger selbständig



G11

Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf

Es ist nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden!



Quelle: Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998.

Die Basisempfehlung für gesundheitswirksame Bewegung

- Täglich mindestens 30 Minuten!
- körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport
- aufteilbar in täglich 3 mal 10 Minuten
- Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt Schwitzen
- Oder 3 mal pro Woche 20 Min sportliche Aktivität bei der man schwitzt
- Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit!

Bewegungsempfehlungen für bereits körperlich Aktive

Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit erhalten oder verbessert werden

- Ausdauer: Jogging, Walking, Velofahren oder andere Sportarten
- Kraft: Gymnastik, Krafttraining mit oder ohne Geräte, Therabänder, usw.
- Beweglichkeit: Stretching, Gymnastik, Yoga usw.

Die schlechte Nachricht

Bewegungsmangel verursacht jedes Jahr in der Schweiz

- Mindestens 2000 Todesfälle
- 1.4 Mio Erkrankungen
- Direkte Behandlungskosten von 1.6 Mia Franken
- Fazit: Bewegungsmangel ist heute ebenso schädlich für die Gesundheit wie Rauchen und deutlich schädlicher als Übergewicht.

Quelle: BASPO, BAG, bfu, SUVA, ISPM ZH, Netzwerk Gesundheit und Bewegung, „Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz, 2001

Die gute Nachricht

Regelmässige Bewegung verhütet jährlich

- 2.3 Millionen Erkrankungen
- ungefähr 3300 Todesfälle
- 2.7 Mio Franken an direkten Behandlungskosten

Quelle: BASPO, BAG, bfu, SUVA, ISPM ZH, Netzwerk Gesundheit und Bewegung,
„Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste
Schätzungen für die Schweiz, 2001

Anreizmodell

- Weiterbildung zum/zur BewegungsberaterIn
- finanzielle Entschädigung
- öffentliche Medienwirksamkeit
- Austausch und Lernen im Netzwerk
- Sensibilisierung
- Gutschein für kompetente Beratung
- Beratung durch qualifizierte Fachkraft / Vertrauensperson / Respektsperson
- Begleitete Verhaltensänderung / Kontrolle

Ziele

- Entwicklung & Test eines Beratungsmodells
- Motivierung von Leistungserbringern, eine lebensstilorientierte Bewegungsberatung in der Praxis anzubieten bzw. zu empfehlen
- Veränderung des Bewegungsverhaltens Inaktiver
- Förderung des Langsamverkehrs
- Verbreitung von Wissen und Zusammenhängen von Bewegung und Gesundheit in der Bevölkerung
- Kontinuierliche Verbesserung des Handlungs- und Beratungswissens bei den Bewegungsberatern

Zielgruppen & Dauer

1. HausärztInnen und PhysiotherapeutInnen
2. Inaktive 16-65 Jährige PatientInnen

Dauer des Projekts

2.5 Jahre:

6 Monate Ausbildung von BewegungsberaterInnen

20 Monate Bewegungsberatungen

Kommunikation

- Begleitende Pressearbeit / Medienpartnerschaften

Ziele

- Kooperation & Motivation der ÄrztInnen & PhysiotherapeutInnen
- Sensibilisierung & Information der Bevölkerung
- Ggf. Motivation Inaktiver zur Konsultation eines Arztes

Evaluation

- Begleitende Evaluation & Projektkontrolle durch ecos
- Schlussevaluation durch das Institut für Sozial- und Präventivmedizin Basel in Zusammenarbeit mit BaSpo

Beteiligte Organisationen

- Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz
- ecos, Basel
- Bundesamt für Sport
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Aktionsplan Umwelt und Gesundheit (APUG)
- Bundesamt für Energie / Prix Pegasus
- AUE Basel-Stadt / Energiesparfonds
- AUE Basel-Land
- Lotteriefonds BS