

Bewegung fördern über die Hausarztpraxis

**Dr. med. Brian Martin, MPH
Dr. med. Raphael Bize
Dr. Oliver Padlina
Rebekka Surbeck**

Bewegungsberatung über die Arztpraxis – die Situation in der Schweiz

- **Entwicklung von Intervention unter Einbezug von internationalen Erfahrungen, aber angepasst an lokale Verhältnisse**
- **Entwicklung von Modellen für die breite Umsetzung**
(„Bridging the gap between research and practice“)

Bewegungsberatung über die Arztpraxis – die Situation in der Schweiz

- **Entwicklung von Intervention unter Einbezug von internationalen Erfahrungen, aber angepasst an lokale Verhältnisse**
- **Entwicklung von Modellen für die breite Umsetzung**
(„Bridging the gap between research and practice“)
 - ➔ *Entwicklung einer professionellen Bewegungsberaterausbildung*
 - ➔ *Untersuchung der Bedürfnisse der beteiligten Partner*
 - ➔ *Entwicklung professioneller Kommunikationsmaterialien*



The screenshot shows the RatzurTat website interface. At the top, there are three navigation tabs: 'Weiterbildung', 'Dienste', and 'Informationen'. Below these, the 'Struktur' section is visible, detailing the four components of the training program. A cartoon character is also present on the right side of the 'Struktur' section.

Weiterbildung
RatZurTat öffnen
Sich registrieren
Über die Weiterbildung
Evaluation

Dienste
Vortrag
Zertifizierte BeraterInnen
Selbstverwaltung

Informationen
Über uns
Startseite
Publikationen

RatzurTat

Struktur

Das Weiterbildungsprogramm „RatzurTat“ besteht aus vier Bestandteilen, wobei die ersten drei internetbasiert sind und das Vierte in Form eines Workshops am Bundesamt für Sport (Magglingen) stattfindet .

1. Der erste Bestandteil ist aus **Video- oder audiodgestützten Wissensmodulen** zusammengesetzt. Mit diesen Modulen eignet sich die sich weiterbildende Person das notwendige Fachwissen rund um das Thema „Bewegung“ an.
2. Der zweite Bestandteil ist die **Software „RatzurTat“**. Mit dieser Software können die TeilnehmerInnen lernen, wie eine Beratung strukturiert ist, welche Fragen man stellen kann und welche Antworten sinnvoll sind. Die Beratung basiert auf dem Transaktionstheoretischen Modell.
3. Der dritte Bestandteil ist **der Selbsttest**. Falls der Selbsttest bestanden wird, wird man zu einem Workshop eingeladen.
4. Der vierte Bestandteil ist **der Workshop** (hier klicken, um das Beispiel eines Workshops herunterzuladen). Die TeilnehmerInnen üben Beratungssituationen mit der didaktischen Unterstützung von Rollenspielen. Sie werden von qualifizierten und erfahrenen BeraterInnen unterstützt und beurteilt. Im Rahmen des Workshops findet eine Prüfung statt. Am Ende des Workshops erhalten die TeilnehmerInnen die Zertifizierung, falls die Prüfung bestanden wurde und die Beurteilung der WorkshopleiterInnen positiv ist. Mit dieser Zertifizierung bestätigt das Bundesamt für Sport, dass die TeilnehmerInnen die Ausbildung absolviert haben und dass sie in der Lage sind, die körperliche Aktivität der inaktiven Personen professionell, realistisch und konkret zu fördern.

Die Koordinaten der zertifizierten BewegungsberaterInnen werden in einer Datenbank gespeichert. Diese Datenbank steht allen Interessenten (z.B. Ärztinnen und Ärzte) zur Verfügung, die eine Beratung delegieren möchten (hier klicken).

www.ratzurtat.ch

Entwicklung von Modellen für die breite Umsetzung

- **Auswertung der bisherigen Erfahrungen**
 - *SOPRA!*
 - *Vom Rat zur Tat*
 - *Leben in Bewegung*
 - *Gesund bewegt*

Entwicklung von Modellen für die breite Umsetzung

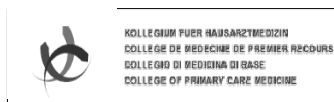
- **Auswertung der bisherigen Erfahrungen**
- **Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern**
 - *Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, BASPO*
 - *Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich*
 - *Institut universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne*
 - *Forschungsstelle Alter Spital Bern Ziegler*
 - *Pro Senectute*
 - *Université du 3^e âge, Genève*
 - *Gesundheitsförderung Schweiz*
 - *bfu*

Entwicklung von Modellen für die breite Umsetzung

- **Auswertung der bisherigen Erfahrungen**
- **Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern**
- **Entwicklung und Austestung der Rohformen von Materialien und Abläufen**
 - *Expertenmeinungen*
 - *Austestung und Focusgruppen mit Patienten und Ärzten in Deutschschweiz*
 - *Qualitative Interviews mit Ärzten in der Romandie*

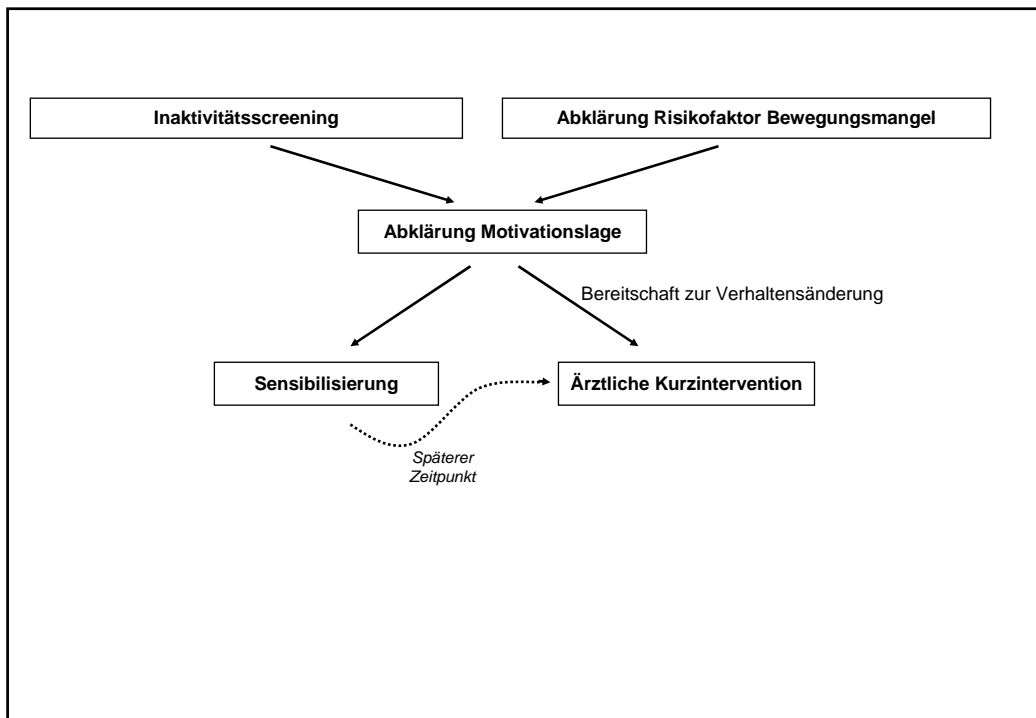
Entwicklung von Modellen für die breite Umsetzung

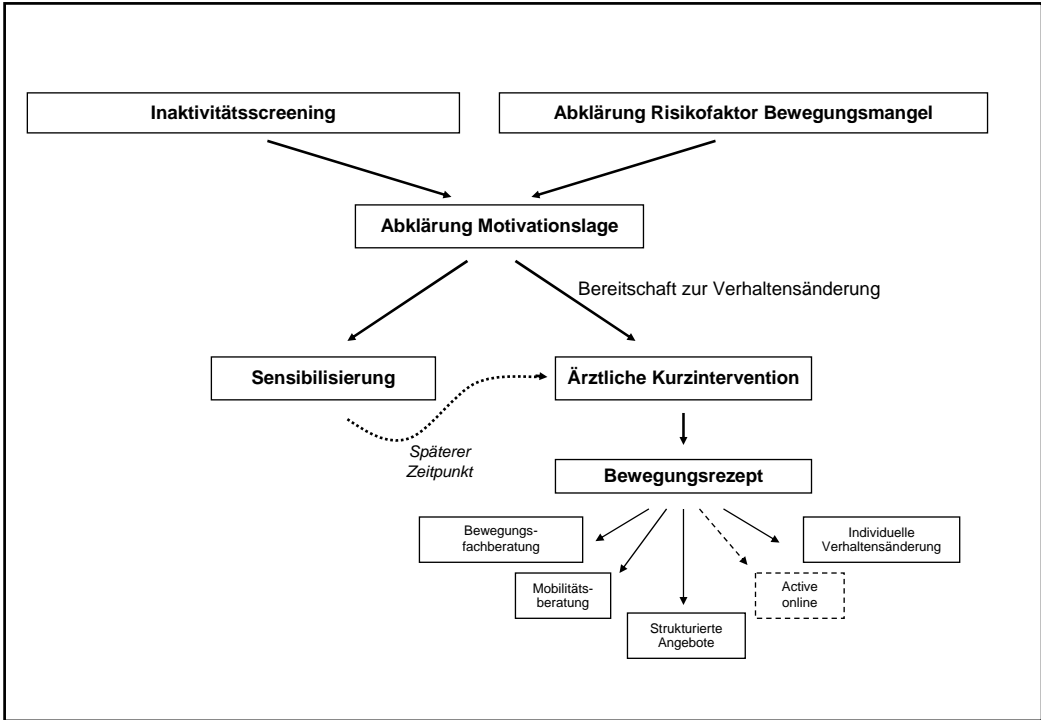
- **Auswertung der bisherigen Erfahrungen**
- **Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern**
- **Entwicklung und Austestung der Rohformen von Materialien und Abläufen**
- **Einbettung in Präventionskonzept des Kollegiums Hausarztmedizin**



Entwicklung von Modellen für die breite Umsetzung

- **Auswertung der bisherigen Erfahrungen**
 - **Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern**
 - **Entwicklung und Austestung der Rohformen von Materialien und Abläufen**
 - **Einbettung in Präventionskonzept des Kollegiums Hausarztmedizin**
- ➔ **Praxistauglicher Ablauf**
- ➔ **Konkurrenzfähige Kommunikationsmaterialien**





PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL
Manuel à l'intention des médecins de premier recours

Lassen Sie sich nicht aufhalten!
Mehr Bewegung – mehr Lebensqualität

Name/Vorname _____
 Arztstempel

Die Bewegungspyramide

Stage 4: 100% Aktivität
 Stage 3: 80% und 20% bis 30% Aktivität
 Stage 2: 60% bis 79% Aktivität
 Stage 1: 40% bis 59% Aktivität

A tout âge N'hésitez pas!
Bougez plus – pour une meilleure qualité de vie

Nom/Prénom _____
 Timbre du médecin

Stand November 2005

- **Übersichtartikel „Bewegungsberatung über die Arztpraxis in der Schweiz“ im Entwurf vorhanden**
- **Bewegungsberater-Curriculum RatZurTat steht**
- **1. Auflage Patientenbroschüren bereit zum Druck**
- **1. Auflage Ärztehandbuch in Layout und Übersetzung**
- **Projektmitarbeiterin EHSM Rebekka Surbeck ab Januar 2006**
- **Praxis-Einsatz im begrenzten Umfang geplant ab 2006 im Rahmen des Präventionskonzepts des Kollegiums Hausarztmedizin**

Kontakt:

rebekka.surbeck@baspo.admin.ch