

Bewegung fördern über die Hausarztpraxis

Dr. med. Brian Martin, MPH
Bewegung und Gesundheit
Eidgenössische Hochschule für Sport
Bundesamt für Sport Magglingen

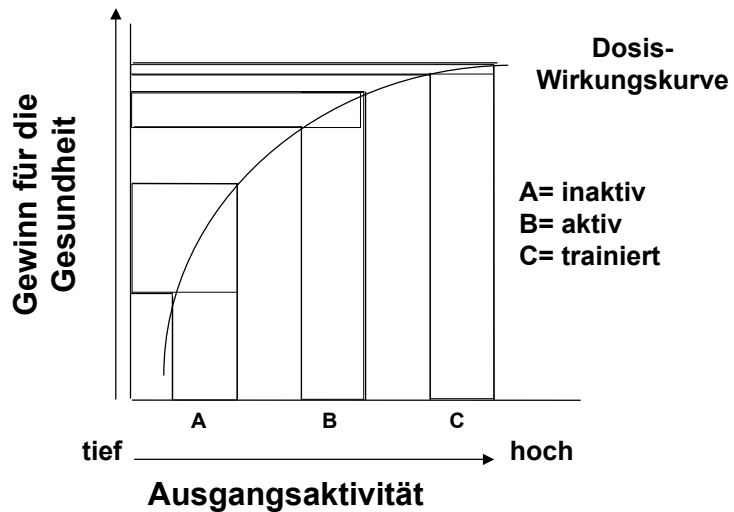
Dr. med. Ludo Cebulla
Ärzte für Umweltschutz Schweiz

Dr. med. Max Handschin
Ärzte für Umweltschutz Nordwestschweiz

Bewegung und Gesundheit - Effekte

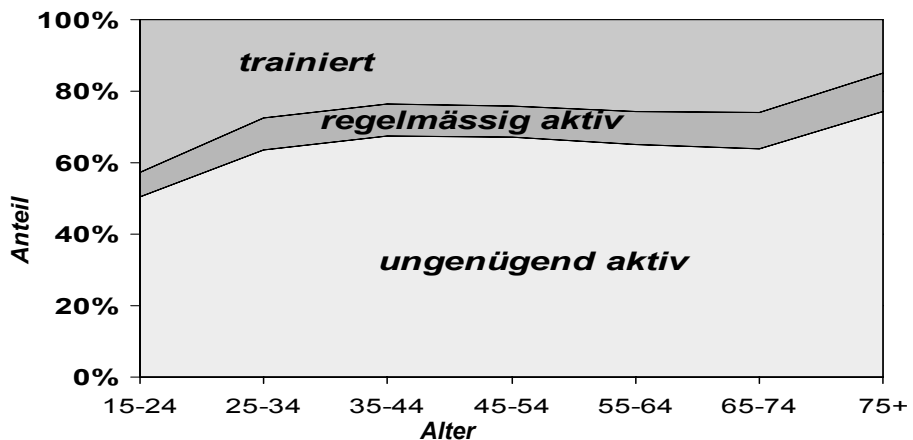
- ↑ **Lebensdauer**
- ↓ **Herz-Kreislauf-Krankheiten**
- ↓ **Diabetes**
- ↓ **Übergewicht**
- ↓ **Dickdarmkrebs**
- ↓ **(Brustkrebs)**
- ↓ **(Prostatakrebs)**
- ↓ **(Pankreaskrebs)**
- ↓ **Osteoporose**
- ↓ **Gallensteine**
- ↓ **Depression**
- ↑ **Stresstoleranz**
- ↑ **Selbständigkeit im Alter**

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung



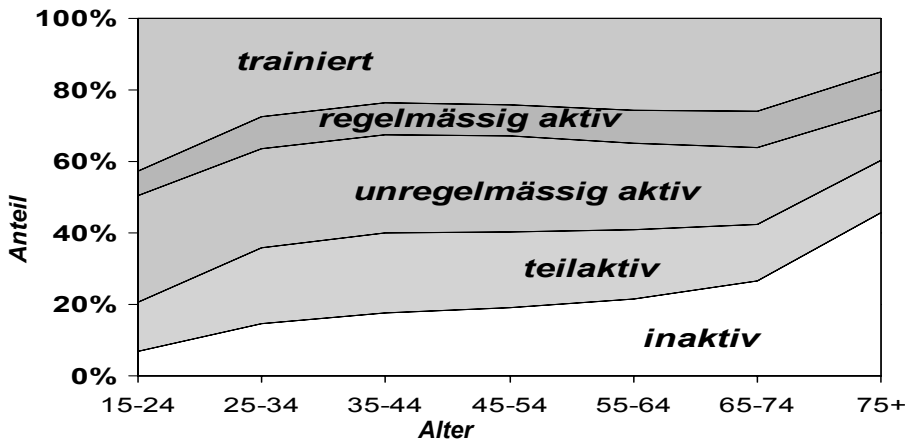
Quelle: nach Haskell, 1994

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002 Bewegungsverhalten in den verschiedenen Altersgruppen



- Trainiert: mindestens 3 Tage pro Woche mit körperlicher Aktivität bis zum Schwitzen in der Freizeit
- Regelmässig aktiv: mindestens 5 Tage Pro Woche mit je einer halben Stunde Bewegung "mittlerer Intensität"
- Ungenügend aktiv: weniger oder keine körperliche Aktivität

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002 Bewegungsverhalten in den verschiedenen Altersgruppen



- Trainiert: mindestens 3 Tage pro Woche mit körperlicher Aktivität bis zum Schwitzen in der Freizeit
- Regelmässig aktiv: mindestens 5 Tage Pro Woche mit je einer halben Stunde Bewegung "mittlerer Intensität"
- Unregelmässig aktiv: mindestens 150 Minuten Bewegung "mittlerer" Intensität oder 2 Tage mit Bewegung bis zum Schwitzen pro Woche
- Teilaktiv: mindestens 30 Minuten Bewegung "mittlerer" Intensität oder 1 Tag mit Bewegung bis zum Schwitzen pro Woche
- Inaktiv: weniger oder keine körperliche Aktivität

Ansätze zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport

- Strukturelle Ansätze
- Setting-orientierte Interventionen
- Angebotsorientierte Interventionen
- Expertensysteme
- Counselling/individuelle Beratung

Bewegungsberatung über die Arztpraxis

„Sind Sie in den letzten 12 Monaten von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt auf Ihr Bewegungsverhalten angesprochen worden?“

angesprochen

Ja, in den letzten 12 Monaten	28.0 %
Nein, aber zu früherem Zeitpunkt	1.2 %
Nein	70.8 %

Bewegungssurvey 2004, repräsentative Telefonbefragung der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren. n=811, vorläufige Resultate

Bewegungsberatung über die Arztpraxis

„Hat Sie in den letzten 12 Monaten Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt bezüglich ihres Bewegungs- oder Sportverhaltens beraten?“

	<i>angesprochen</i>	<i>beraten</i>
Ja, in den letzten 12 Monaten	28.0 %	19.2%
Nein, aber zu früherem Zeitpunkt	1.2 %	0.1%
Nein	70.8 %	80.7%

Bewegungssurvey 2004, repräsentative Telefonbefragung der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren. n=811, vorläufige Resultate

Bewegungsberatung durch Hausarzt

„Würden Sie es begrüßen oder eher ablehnen, von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin auf Ihr persönliches Bewegungsverhalten angesprochen zu werden?“

Wunsch nach Beratung

Deutlich begrüßen	47.5 %
Eher begrüßen	32.0 %
Weder noch	7.1 %
Eher ablehnen	5.9 %
Deutlich ablehnen	7.5 %

Bewegungssurvey 2004, repräsentative Telefonbefragung der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren. n=811, vorläufige Resultate

Bewegungsberatung durch Hausarzt

„Wie wichtig ist für Sie der Ratschlag von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin bezüglich Ihres persönlichen Bewegungsverhaltens?“

<i>Wunsch nach Beratung</i>		<i>Bedeutung der Beratung</i>	
Deutlich begrüßen	47.5 %	50.5 %	sehr wichtig
Eher begrüßen	32.0 %	30.8 %	ziemlich wichtig
Weder noch	7.1 %	10.5 %	mittelmässig wichtig
Eher ablehnen	5.9 %	4.2 %	wenig wichtig
Deutlich ablehnen	7.5 %	4.0 %	gar nicht wichtig

Bewegungssurvey 2004, repräsentative Telefonbefragung der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren. n=811, vorläufige Resultate

Bewegungsberatung über die Arztpraxis – internationale Erfahrungen

- **Erste Resultate (Primärprävention) ermutigend**

- *Calfas et al. A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. Prev Med 1996*
- *Lewis BS, Lynch WD . The effect of physician advice on exercise behavior. Prev Med 1993*

Bewegungsberatung über die Arztpraxis – internationale Erfahrungen

- **Erste Resultate (Primärprävention) ermutigend**

- **Systematische Forschung in den USA,
Grossbritannien und Finnland**

„There is limited evidence from well designed trials that office based physical activity promotion in primary care settings is efficacious in promoting changes in physical activity that could conceivably have lasting clinical benefits.“

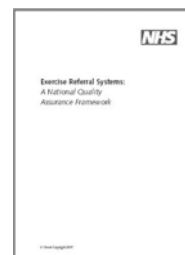
Eaton CB, Menard LM. A systematic review of physical activity promotion in primary care office settings. Br J Sports Med 1998

Bewegungsberatung über die Arztpraxis – internationale Erfahrungen

- **Erste Resultate (Primärprävention) ermutigend**
- **Systematische Forschung in den USA,
Grossbritannien und Finnland**
- **Zunehmendes Interesse in weiteren Ländern
(z. B. Schweden, Holland, Australien)**
 - *Smith BJ. Promotion of physical activity in primary health care: update of the evidence on interventions. J Sci Med Sport 2004*

Bewegungsberatung über die Arztpraxis – internationale Erfahrungen

- **Erste Resultate (Primärprävention) ermutigend**
- **Systematische Forschung in den USA,
Grossbritannien und Finnland**
- **Zunehmendes Interesse in weiteren Ländern
(z. B. Schweden, Holland, Australien)**
- **Schwerpunkte sind inzwischen
Umsetzung und Qualitätskontrolle**
 - *Eakin EG et al. Physical activity promotion in primary care. Bridging the gap between research and practice. Am J Prev Med 2004*



Bewegungsberatung über die Arztpraxis – die Situation in der Schweiz

- Entwicklung von Intervention unter Einbezug von internationalen Erfahrungen, aber angepasst an lokale Verhältnisse



Entwicklung eines Konzeptes für Hausärzte zur Erfassung und Beratung des Bewegungsmangels

Effektivität im Rahmen des Schweizerischen Gesundheitsgesetzes in einem Modell der Universität Basel, Bonn und Zürich

Vorgang von: Dr. med. Felix Mach, Präventionsberatung, Universität Basel, Bonn und Zürich

Entwicklung und Evaluation eines Beratungsinstrumentes zur Förderung der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen unter Berücksichtigung des transgenerischen Modells der Verhaltensänderung

Dissertation zur Erlangung der Würde einer Doktorin der Philosophie

von: Andrea Kuhn, von Rüschschwil, Schweiz

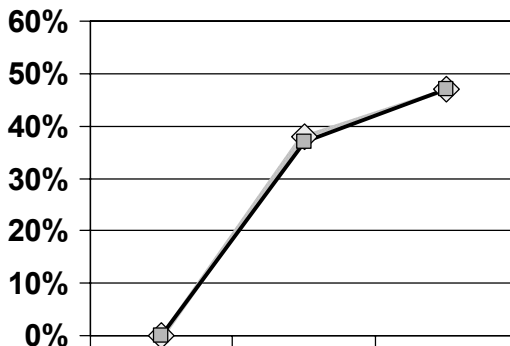
Zürich, 2004

- Jimmy G, Martin BW. *Implementation and effectiveness of a primary care based physical activity counselling scheme. Patient Education and Counseling, 2005.*

Active upon advice efficacy study 2000/2001 - Effects after 6-8 weeks and 14 months

Full intervention (n=55)

 Minimal intervention (n=77)



Proportion of active study participants

Jimmy G, Martin BW. *Implementation and effectiveness of a primary care based physical activity counselling scheme. Patient Education and Counseling, 2005.*

Bewegungsberatung über die Arztpraxis – die Situation in der Schweiz

- **Entwicklung von Intervention unter Einbezug von internationalen Erfahrungen, aber angepasst an lokale Verhältnisse**

- *Gute Akzeptanz bei Patientinnen und Patienten, beteiligten Ärztinnen und Ärzten sowie Praxispersonal*
- *Hinweise auf Wirksamkeit*
- *Aber: Schwierigkeiten bei der Rekrutierung von teilnehmenden Praxen*

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“)