Universität Zürich[UZH]

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)

Welche Rolle kann Public Health bei der Bewegungsförderung spielen?

Sonja Kahlmeier
Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit
und HEPA Europe Steuerungsgruppe

sonja.kahlmeier@uzh.ch

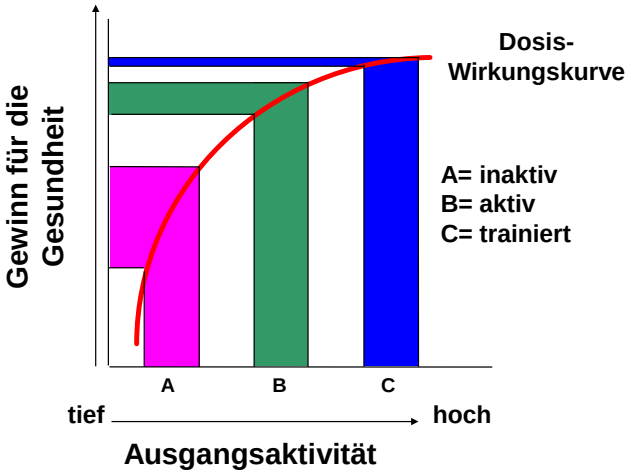
Dank an: Brian Martin/EBPI, Liesbeth Preller/kcsport NL, Tanja Onatsu/Likes, Finland, Sabine Ruff, Kanton St. Gallen

AEQUIPA Projektkonferenz
Oldenburg, 5.4.2016 (über Videokonferenz)

Übersicht

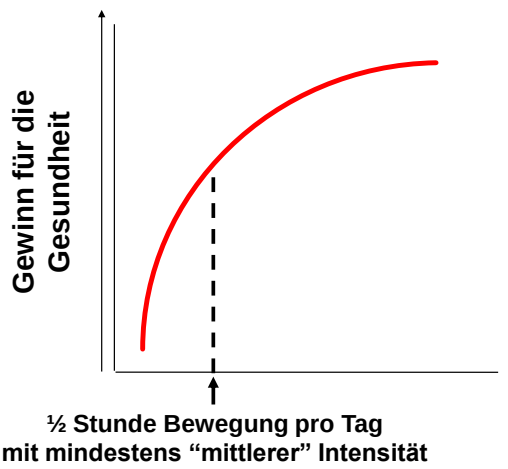
- **Kontextuelle Faktoren für Public Health Ansätze**
- **Der Policy Kontext – internationale Rahmenprogramme, Politiken und Netzwerke**
- **Erfolgversprechende Settings und Ansatzpunkte**
- **Interventionen - Beispiele**
- **Monitoring und Evaluation**
- **Schlussfolgerungen**

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung



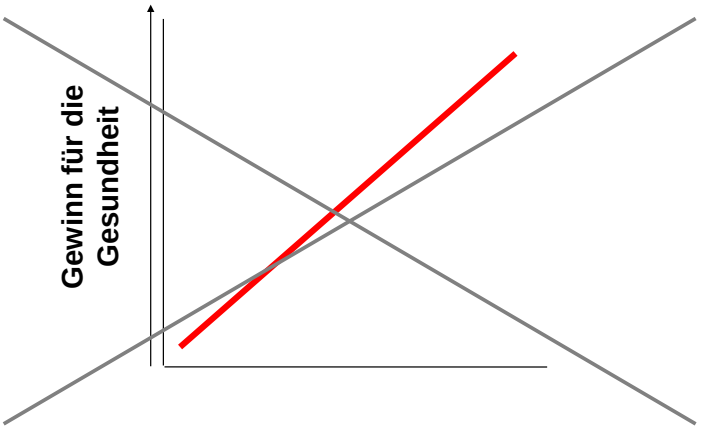
Quelle: nach Haskell, 1994

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung



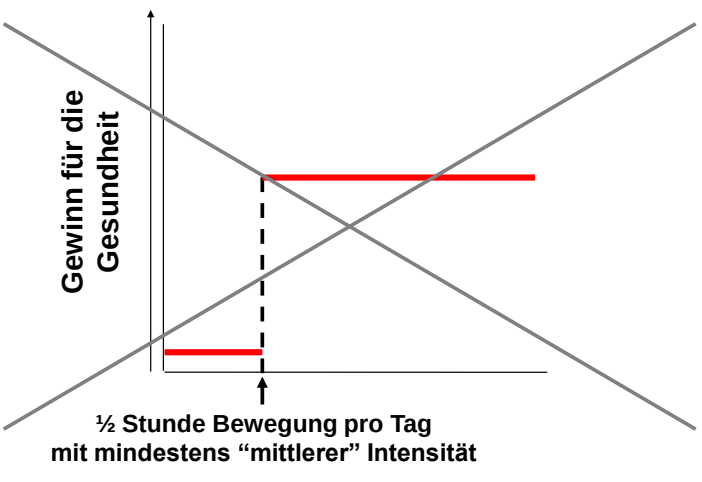
Adapted from Haskell, 1994

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung



Adapted from Haskell, 1994

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung



Kontextuelle Faktoren für Public Health Ansätze

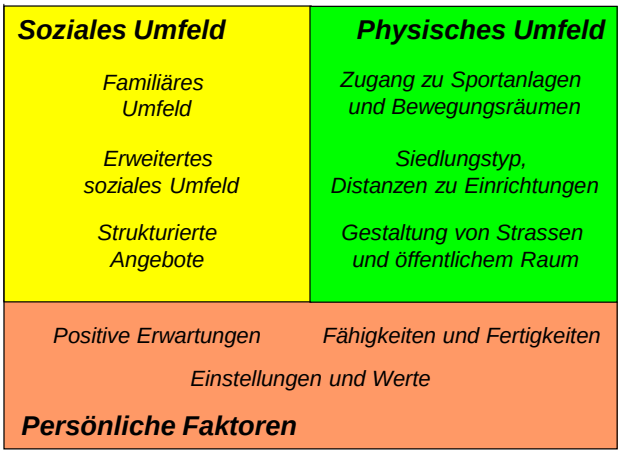
Determinanten des Bewegungsverhaltens

Abbildung 3.
Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten (Determinanten). Gelingt es, das soziale, das physische Umfeld oder die personalen Voraussetzungen zu verändern, kann sich in der Folge das Sport- und Bewegungsverhalten ändern.

Adaptiert von Dahlgren

Sportlich und bewegt in jedem Alter. Grundlagen und Anregungen zur Förderung von Sport und Bewegung. Bundesamt für Sport, Entwurf. www.panh.ch/drafts
Nach Bundesamt für Sport, Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundlagendokument. Magglingen: BASPO, 2009. www.panh.ch/documents

Veränderbare Determinanten des Bewegungsverhaltens



Sportlich und bewegt in jedem Alter. Grundlagen und Anregungen zur Förderung von Sport und Bewegung. Bundesamt für Sport, Entwurf. www.panh.ch/drafts

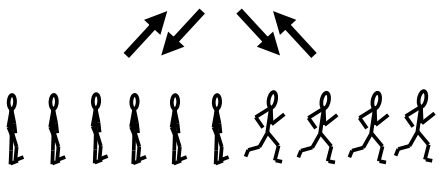
Die lokale, nationale und internationale Ebene in der Bewegungsförderung

Die lokale, nationale und internationale Ebene in der Bewegungsförderung

Internationale Grundlagen und Erfahrungen

Nationale Unterstützung

Lokale Bewegungsförderung



Der Policy Kontext – internationale Rahmenprogramme, Politiken und Netzwerke

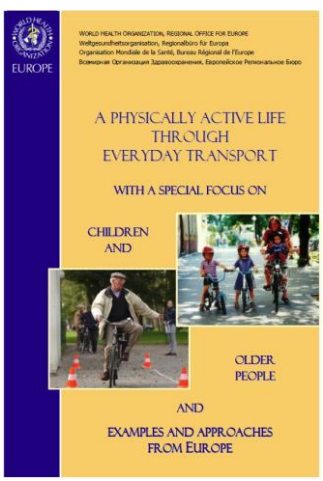
THE PEP – Pan-Europäisches Programm zu Transport, Gesundheit und Umwelt

- 2002 unter gemeinsamer Leitung von UNECE and WHO/Europa lanciert
- Platform für Ministerien für Transport, Gesundheit und Umwelt
- Rund alle 5 Jahre hochrangige Treffen zur Festlegung der Prioritäten
- **4. Hochrangiges Treffen - April 2014: Paris Deklaration**
  - Priority Goal 4: to promote policies and actions conducive to healthy and safe modes of transport *(cycling, walking)*
  - Priority Goal 5, to integrate transport, health and environmental objectives into urban and spatial planning policies
- Aktivitäten
  - Förderung nationaler Aktionspläne
  - Workshops, Austausch
  - Ressourcen, Tools

www.unece.org/thepep/en/welcome.html

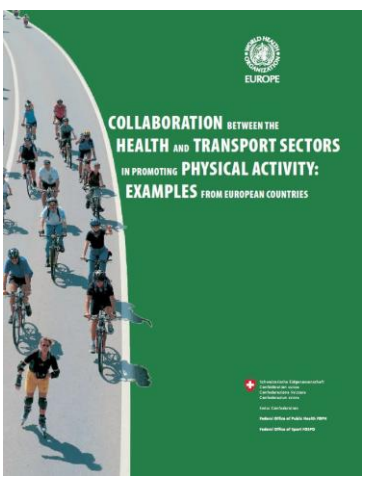
THE PEP Transport, Health and Environment Pan-European Programme UNECE World Health Organization Europe

Ressourcen – Beispiele, Analysen



2002

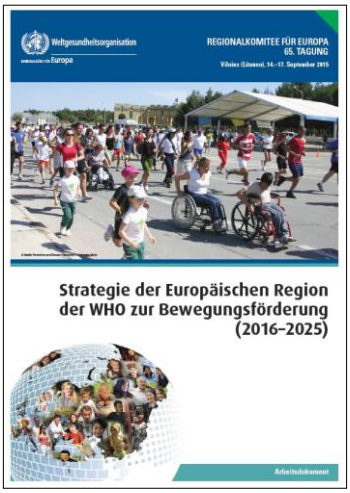
www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87572/E75662.pdf



2006

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/87499/E90144.pdf

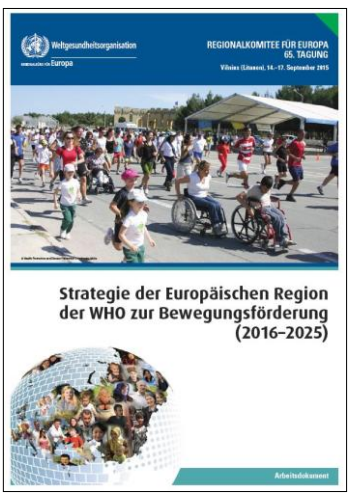
Europäische Strategie zur Bewegungsförderung



- Handlungsfeld 1 – Bewegungsförderung durch Führungskompetenz und Koordinierung
- Handlungsfeld 2 – Förderung der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Handlungsfeld 3 – Förderung von **Bewegung für alle Erwachsenen im Alltag, darunter im Verkehr**, in der Freizeit, am Arbeitsplatz und über das Gesundheitssystem
- **Handlungsfeld 4 – Bewegungsförderung für ältere Menschen**
- Handlungsfeld 5 – Unterstützung von Maßnahmen durch Begleitung Überwachung, geeignete Instrumente, stützende Strukturen, Evaluation und Forschung

Health in all policies

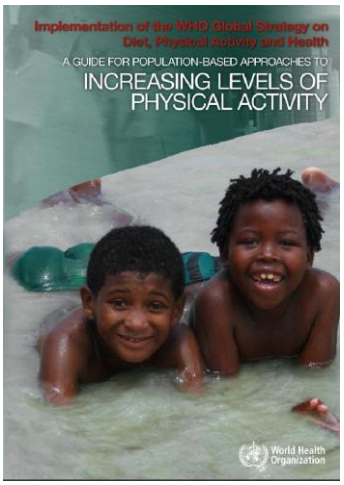
Europäische Strategie zur Bewegungsförderung



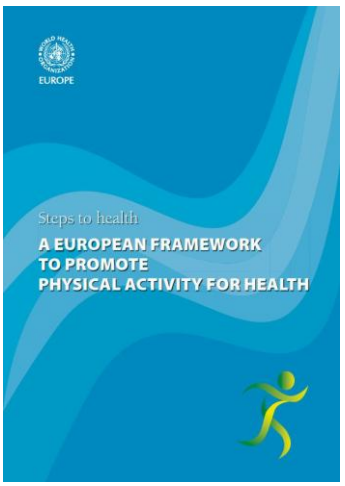
Ziele (Auswahl)

- **Ziel 3.1: Reduzierung des Autoverkehrs und Verbesserung der Fahrrad- und Fußgängerfreundlichkeit**
  - muskelkraftbetriebene Fortbewegung fördern
  - Infrastruktur bereit stellen
  - Barrieren für benachteiligte Gruppen beseitigen
  - Zusammenarbeit mit der Verkehrs-politik anstreben
  - Anknüpfungspunkten mit Strategien für Straßenverkehrssicherheit
- **Ziel 4.2: Bereitstellung einer Infrastruktur und eines geeigneten Umfelds für die körperliche Betätigung älterer Menschen**
  - barrierefreie Arbeitsplätze
  - beleuchtete Gehwege
  - sicheres örtliches Wohnumfeld
  - barrierefreier Zugang zu Gesundheitseinrichtungen und Rehabilitationsprogrammen

Strategiedokumente der WHO zur Bewegungs-förderung



2007



2007 www.who.int

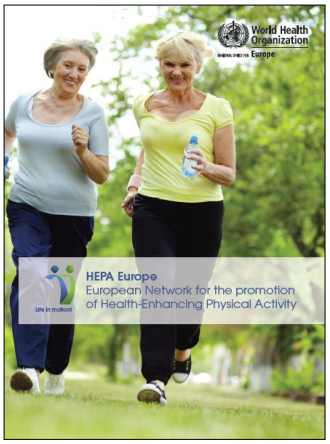
Von der WHO empfohlene Strategieelemente

Health in all policies

- Partizipativer Ansatz
- Nationale Bewegungsempfehlungen
- Klare und messbare Ziele und Indikatoren
- Multiple Strategien für umfas-senden und integrierten Ansatz
- Auswahl evidenzbasierter, effektiver Massnahmen
- Klare Programmidentität („Marke“)
- Umsetzungskonzept resp. Aktionsplan mit klarem Zeitrahmen
- Einbezug aller administrativen Ebenen
- Vernetzung von nationalen über regionalen zu lokalen Aktivitäten
- Klare Rollenverteilung zwischen den Akteuren
- Integration über Sektoren und Themenbereiche hinweg
- Bildung und Unterstützung von Netzwerken und Partnerschaften
- Klares politisches Bekenntnis
- Angemessene und nachhaltige finanzielle Mittel
- Nationales Surveillance- und Monitoringsystem
- Evaluationsstrategie
- Dissemination der Erfahrungen und Ergebnisse

www.who.int

Europäisches Netzwerk für gesundheitsfördernde Bewegung



- 2006 neu gestartet
- >140 Mitgliedsorganisationen aus 34 Ländern (2015)
  - Forschung (26%)
  - Bewegungs- / Sportförderung (22%)
  - Lehre / advocacy (20%)
  - Gesundheitsförderung (18%)
  - Policy-bezogen (8%)
  - Transport/Stadtplanung/Umwelt (3%)
- Jahrestreffen / Konferenzen

  28-30 September 2016, Belfast
  www.hepaeurope2016.eu/
  Abstracts now welcome!

www.euro/who.int/hepaeurope

Europäisches Netzwerk für gesundheitsfördernde Bewegung

HEPA Europe Arbeitsgruppen

- National approaches to HEPA promotion
- HEPA promotion in youth
- **Active ageing**
- Workplace HEPA promotion
- HEPA in health care settings
- HEPA in socially disadvantaged groups
- Sport Clubs for Health
- Environmental approaches to HEPA promotion

www.euro/who.int/hepaeurope

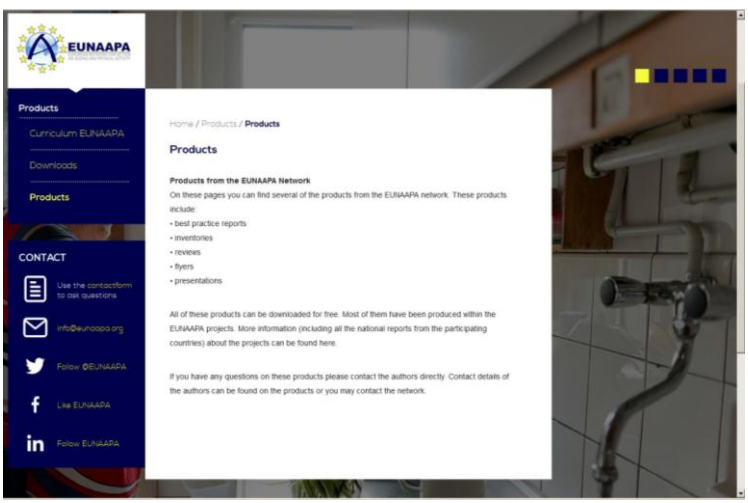
20

Active ageing working group

Bob Laventure, Loughborough University, United Kingdom / Liesbeth Preller, Knowledge Centre Sport, Netherlands

- **Mapping** of national HEPA and active ageing programmes in European countries
- **Collaboration and exchange** with other EU health and active ageing programmes and networks
  - European Stakeholders Alliance for Active Ageing through Falls Prevention (ESA on Falls)
    - Declaration on active ageing through the prevention of falls
  - Consensus statement (the Rome Statement) on enhancing physical activity behaviour in older adults, lead by the EUropean Network for Action on Ageing and Physical Activity (EUNAAPA)

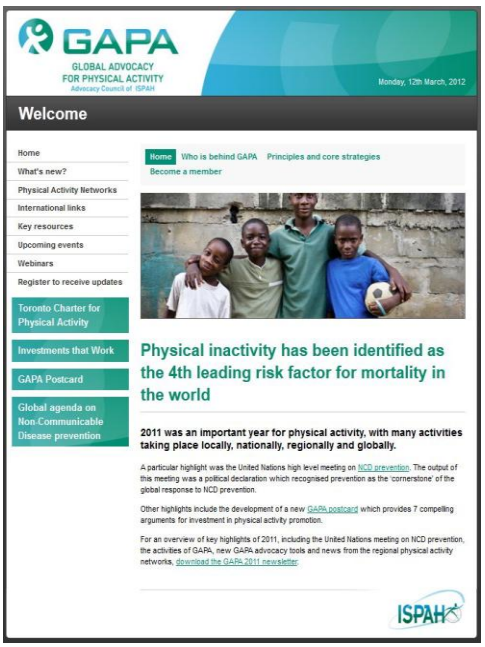
EUropean Network for Action on Ageing and Physical Activity (EUNAAPA)



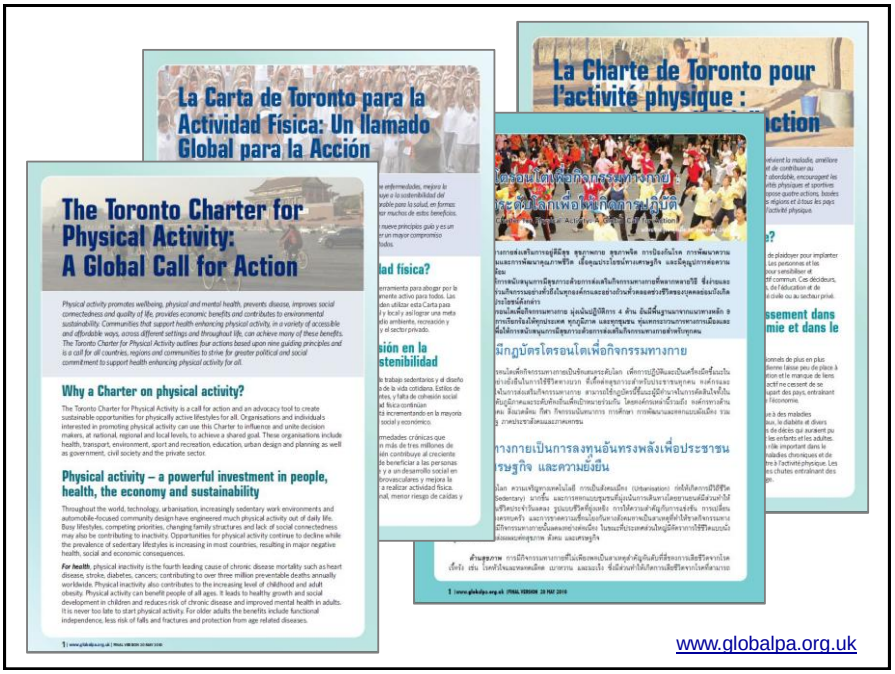
www.eunaapa.org/

Erfolgversprechende Settings und Ansatzpunkte

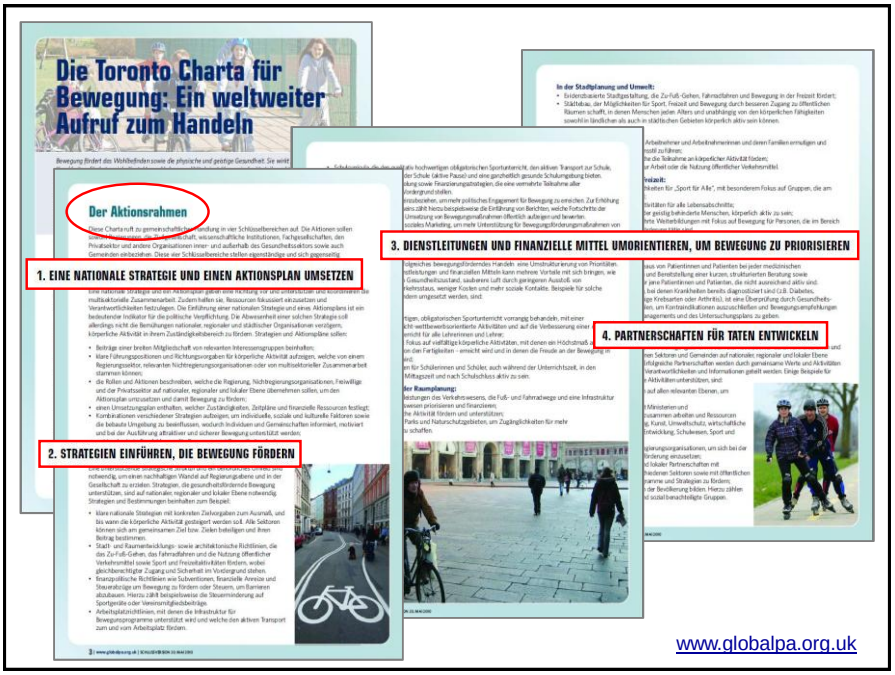
Interventionen - Beispiele



GAPA, a council of the International Society for Physical Activity and Health ISPAH
www.globalpa.org.uk

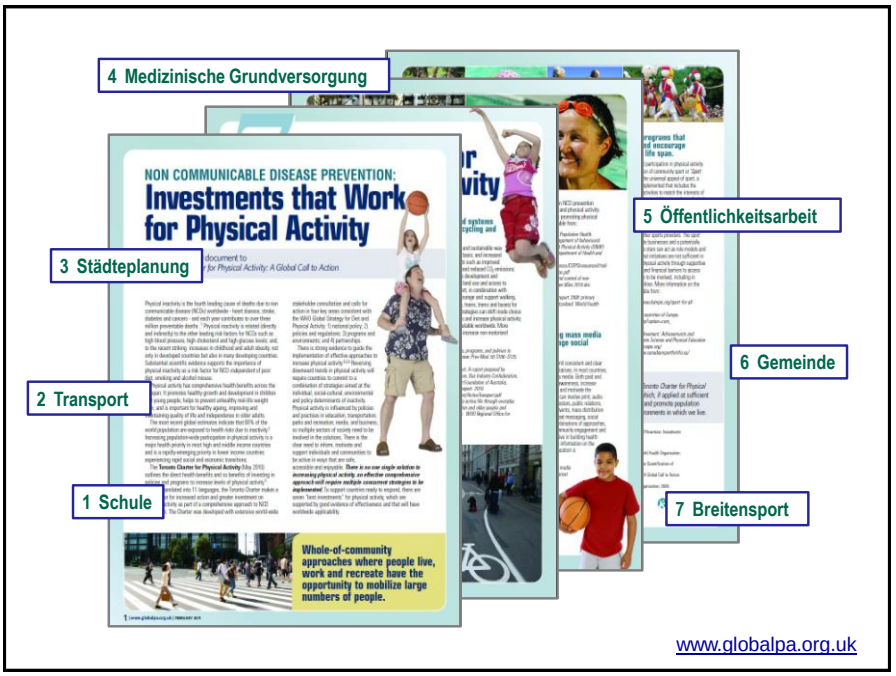


www.globalpa.org.uk



www.globalpa.org.uk

7 Best Investments for Physical Activity
Die 7 besten Investitionen zur Bewegungsförderung
www.globalpa.org.uk


4 Medizinische Grundversorgung
NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION:
Investments that Work for Physical Activity
5 Öffentlichkeitsarbeit
3 Städteplanung
6 Gemeinde
2 Transport
1 Schule
7 Breitensport
Whole-of-community approaches where people live, work and recreate have the opportunity to mobilize large numbers of people.
www.globalpa.org.uk

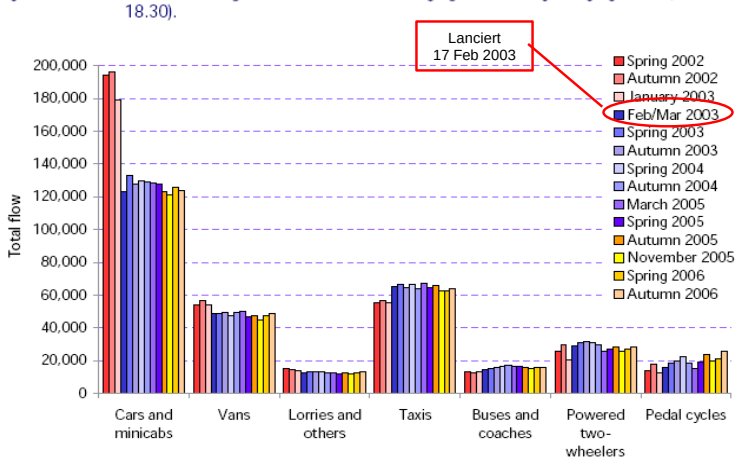
www.globalpa.org.uk

London Staugebühr

30

London Staugebühr

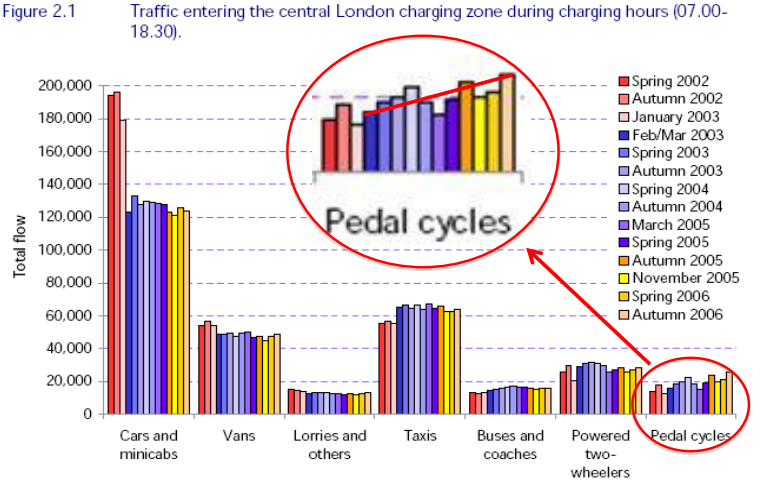
Figure 2.1 Traffic entering the central London charging zone during charging hours (07.00-18.30).



31

London Staugebühr

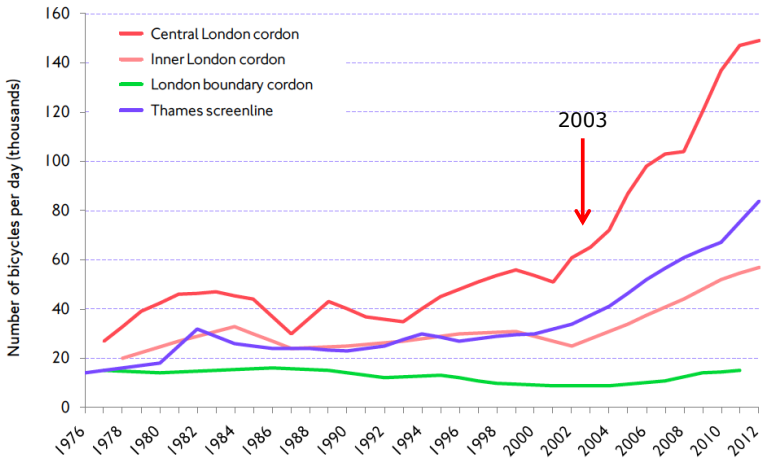
Figure 2.1 Traffic entering the central London charging zone during charging hours (07.00-18.30).



32

London Staugebühr

Figure 3.12 Long-term trends in cycling across strategic cordons and screenlines in London, 24-hour weekdays, both directions.



Source: TfL Surface Transport.

33

Fahrradkurse für Senioren (Holland, Belgien)

- **1996 (Holland, bis heute), 2001 Belgien**
- **Fahrrad-Vereine (Fietsersbond)**
- **1-tägige Kurse für >65-Jährige**
  - Ermutigen und ermächtigen, so lange wie möglich Fahrrad zu fahren
    - Theorie und Praxis, z.T. inkl. Sehtest
    - Fahrrad-Check
    - Fahrrad-Tour durch die Umgebung
  - Evaluation durch Teilnehmende
    - Lehrreich
    - Verbessertes Sicherheitsgefühl
    - Einige geben an, mehr Fahrrad zu fahren
  - Einige Fahrradclubs gegründet

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87572/E75662.pdf
www.fietsersbond.nl/op-pad/fietsschool/fiets-e-bikedagen#.VvqByjEsDaJ

www.globalpa.org.uk

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Maunula's Aktivätenpfad für ältere Personen

SPACE

KKI

www.kkiohjelma.fi

Hintergrund

- Innovationswettewerb für Stadtplanung
- Zu Fuss Gehen für Ältere vor allem im Winter schwierig wegen schlechtem Winterdienst
- City Planning Department's Transport and Traffic Planning Division, zusammen mit:
  - Raumplanung
  - Finnischer Verein für Personen mit physischen Einschränkugen
  - Städtisches Programme für Ältere
  - Einwohnerinnen und Einwohner von Maunula
  - Erfinder des Aktivätenpfades

Ziele

- Sichere, gut unterhaltene Route für ganzjähriges zu-Fuss-Gehen
- Bewegung fördern bei älteren Personen
- Aufmerksamkeit fürs Detail: Zugänglichkeit, Sicherheit, Aufsicht, Unterhalt
- Speziell geplant für Ältere mit physischen Einschränkungen

Umsetzung

250m langer Pfad und 150m Extraroute zwischen Altersresidenz und lokalem Gesundheitszentrum

Info-Tafeln (inkl. Blindenschrift)

Geländer am ganzen Pfad ohne Unterbrüche

Routeninformation mit dem jeweiligen Standort (inkl. Blindenschrift)

Beleuchtung
Breit genug, damit Rollstühle kreuzen können

Ebene Oberfläche und Texturen für sicheres Gehen

Gut sichtbare Stein-Bordsteine

Dichtes Banknetzwerk (25-100m)
Unterschiedliche Höhen / Armlehnen

Vogelhäuser für Naturbeobachtungen

Ergebnisse

- Nutzerbefragung (250 Personen)
  - Am meisten benutzt von 40-60 Jährigen zum Spazieren und Naturbeobachtung
  - Pfad wird als Verbesserung der Freizeitinfrastruktur wahrgenommen
  - Pfad und Umgebung als funktional und angemessen wahrgenommen
- Pfad wird von den Bewohnern des Seniorenheims viel benutzt
- SenorInnen in der Nachbarschaft
  - Sicherer Freizeitpfad
  - Guter Unterhalt auch im Winder
- Kosten 230.000€, wenig mehr als ein normaler Pfad

Vergleich des Bewegungsverhaltens der Einwohnerschaft von Zermatt (Community 1), Crans-Montana und Verbier

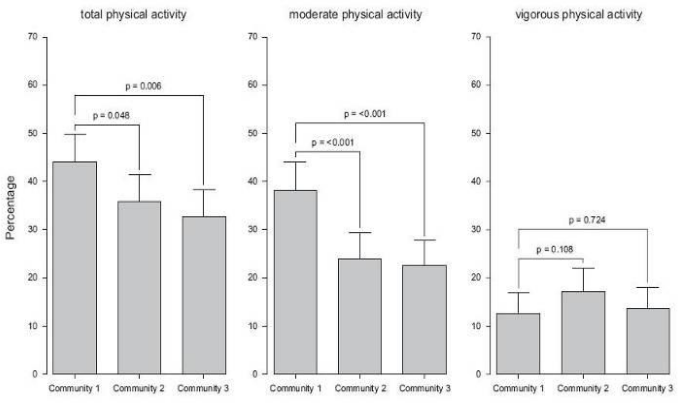


Fig. 1. Age- and sex-adjusted prevalence of sufficient total, moderate and vigorous physical activity by community.

Thommen Dombois O, Braun-Fahrländer Ch, Martin-Diener E. Comparison of adult physical activity levels in three Swiss alpine communities with varying access to motorized transportation. Health & Place, 2007; 13(3): 757-66

www.globalpa.org.uk

Gemeinde bewegt - strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde

Pilotprojekt Kanton St. Gallen

- Intersektorielle Projektgruppe (Gesundheit, Infrastruktur/Verkehr, Bildung)
- Expertengruppen (Fahrrad, Zu-Fuss-Gehen)
- 10 Gemeinden
  - Partizipative Workshops
  - Erhebung zur Infrastruktur in den Gemeinden
  - Diskussionen, wie die Umgebungen bewegungsfreundlicher gemacht werden können
    - Fahrrad, Zu-Fuss-Gehen
    - Schulhöfe
    - Wegenetz / Barrieren

http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/gemeinde_bewegt/index.html

Ziele im Rahmen des Projekts «Gemeinde bewegt»

- Erfassung von Schwachstellen und Vorzeigeobjekten für den Fuss- und Veloverkehr
- Berücksichtigung der Anliegen der besonders sensiblen (vulnerablen Bevölkerungs-gruppen) Behindertengerechtigkeit, Aufenthaltsorte
- Erfassung der Nutzer-, bzw. Laienperspektive (Laien/Experten)
  - Als Ergänzung, bzw. zur Veranlassung von Experteneinschätzungen
- Engagement der interessierten Bevölkerung zum Thema
  - Bewegungsförderung allgemein, Bewegung im Alltag, im Verkehr, unterwegs
- Engagement der Gemeinden
  - Verbesserungen für den Fuss- und Veloverkehr
  - Systematische Erfassung von Bewegungshindernissen und -Potentialen

Gemeinde bewegt - strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde

Tablet-basierte Datenerhebung für die partizipative Beurteilung der Fussgänger-/ Fahrradfreundlichkeit der Gemeinde

http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/gemeinde_bewegt/index.html

Ergebnisse

- Formative Evaluation
- Nachhaltigkeitsbeurteilung mit Tool www.nawi.sg.ch
  - strukturierte Gruppendiskussion zu Auswirkungen:
    - Prozess
    - Staatsziele / Kapitalstock
    - Effizienz
  - Auf alle Staatsziele wertvermehrende und keine wertvermindernden Auswirkungen
  - besonders positiv: initiierter interdisziplinärer und interdepartementaler Dialog
  - Einzelne Akteure spät einbezogen (insb. Polizei)
- Berichte, Leitfäden, Checklisten
- 1 Jahr danach:
  - 2/3 aller erhobenen Problemstellen wurden behoben /in langfristige Planungsprozesse überführt
  - professionelle Fachbegleitung entscheidend

http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/gemeinde_bewegt/index.html

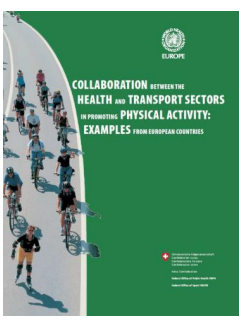
Kriterien die zum Erfolg führen

- Enge Zusammenarbeit mit den Gemeinden
- Fachpersonen in der Umsetzung in den Gemeinden
- Verankerung in politischer Agenda
- Interdepartementale Projektorganisation
- Partizipatives Vorgehen
- Tablet als Werkzeug
- Einbindung aller Akteure und Anspruchsgruppen
- Medienpräsenz

http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/gemeinde_bewegt/index.html

Monitoring und Evaluation

Evaluation – Erfahrungen / Schwachstellen



48 Fallstudien

- Kampagnen zur Verhaltensänderung 19
- Infrastrukturmassnahme (+ Verhaltens-änderung / praktische Angebote) 11
- Öffentlichkeitsmassnahmen 9
- Erhebung/Forschung als Basis für Massnahmen 4
- Policy / Strategien 4
- Finanzielle Anreize 1

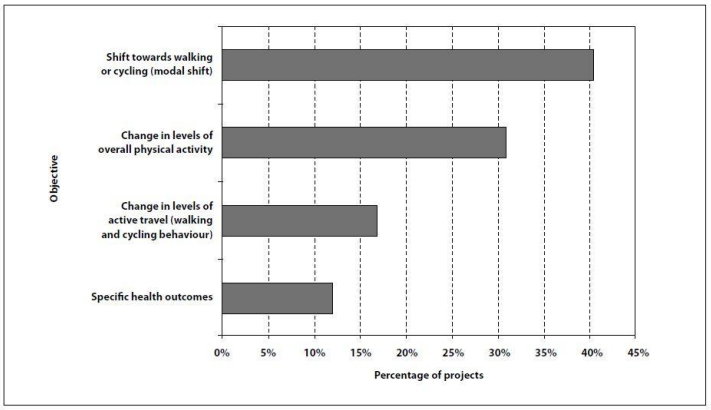
Sektoren

- Transport 32
- Gesundheit 26
- Lokalen/regionale Administration 24
- Privatsektor 19

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/87499/E90144.pdf

Evaluation – Erfahrungen / Schwachstellen

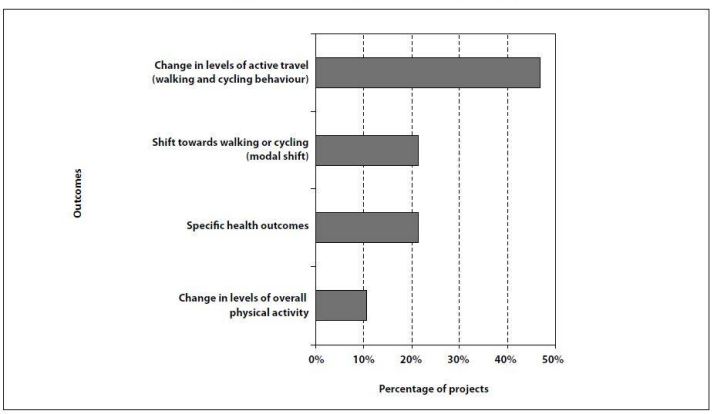
Fig. 5. Health-enhancing physical activity objectives (n = 42)



www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/87499/E90144.pdf

Evaluation – Erfahrungen / Schwachstellen

Fig. 9. Measured health-enhancing physical activity outcomes (multiple responses possible; n = 47)



www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/87499/E90144.pdf

Evaluation – Erfahrungen / Schwachstellen

- Oft werden Ziele formuliert, die anschliessend nicht gemessen werden (können)
- Nur 1/3 der Projekte hat vorher-nachher-Design verwendet
- Weniger als die Hälfte evaluieren Veränderungen im Verkehrs- / Bewegungsverhalten
- Viele Projekte hätten einen Effekt auf das Bewegungs-verhalten untersuchen können, wenn dies entsprechend geplant worden wäre
  - insbesondere bei Transport-bezogenen Projekten Bewegung oft nicht in Betracht gezogen
  - Intersektoraler Ansatz / aktiver Einbezug von Gesundheits-fachleuten entscheidend

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/87499/E90144.pdf

Schlussfolgerungen

- Public Health Ansatz ist zentral in der Bewegungsförderung
- Kontextuelle Faktoren (soziales / physisches Umfeld) zusammen mit persönlichen Faktoren bieten wichtige Ansatzpunkte
  - Übersetzung spezifisch für ältere Personen möglich
- Der internationale Policy Kontext mit Health-in-all Policies Ansatz bietet ausgezeichnete Basis
- Netzwerke für den Austausch existieren
- Gute Evaluationen weiterhin selten
  - bezogen auf die formulierten Ziele
  - umfassend / langfristig
  - Messung von Bewegung auch in Verkehrsprojekten