

# **Pas à Pas+**

*- Beratung und Betreuung bei körperlicher Aktivität auf Überweisung –*

---

*Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention von Unisanté*

Jérôme Spring, PhD

# Einleitung

**Pas à Pas+** ist ein Projekt von Unisanté, das 2019 dank der Unterstützung der Projektförderung Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) von Gesundheitsförderung Schweiz lanciert wurde.

## **ZIEL**

Das Bewegungsniveau der erwachsenen Bevölkerung mit sitzendem Lebensstil oder mit erhöhtem Risiko, an chronischen Krankheiten zu erkranken, erhöhen.

## **MITTEL**

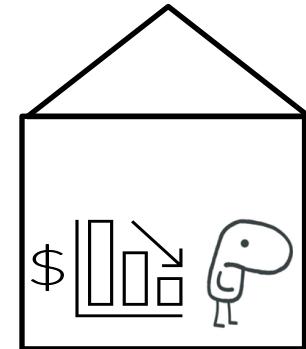
Motivationale Begleitung  
(persönliche Gespräche und Telefonate)

# Zielgruppe

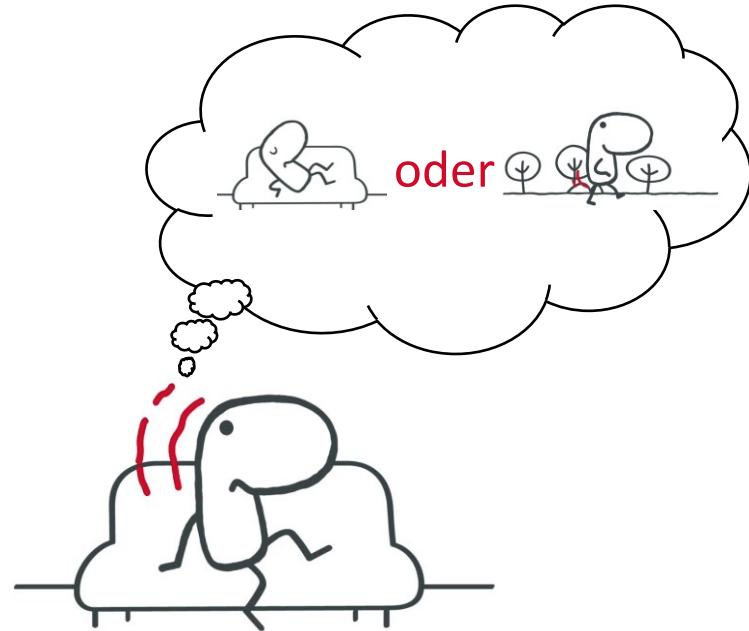
Personen mit  
sitzendem  
Lebensstil



Personen mit chronischen  
Erkrankungen

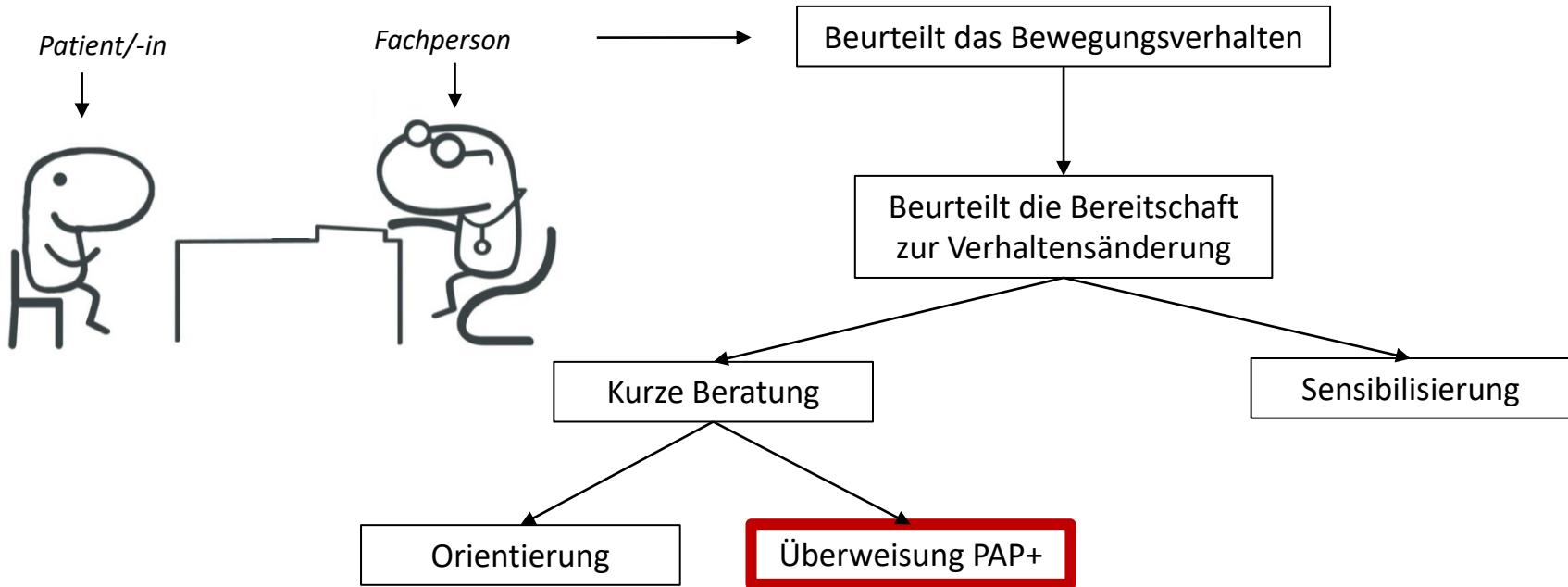


Personen mit tiefem  
sozioökonomischen Status



Unentschlossene

# Wie funktioniert es?



# Wie funktioniert es?

## Patient/-in A

- ✓ Motiviert
- ✓ Selbstständig
- ✓ Verfügt über die nötigen Ressourcen



Weist Patient/-in auf das Angebot an körperlichen Aktivitäten hin

[www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch)

# Wie funktioniert es?

## Patient/-in B

- ✓ Unentschlossen
  - ✓ Zieht eine Verhaltensänderung in Betracht
  - ✓ Physische, psychische oder soziale Ressourcen ungenügend

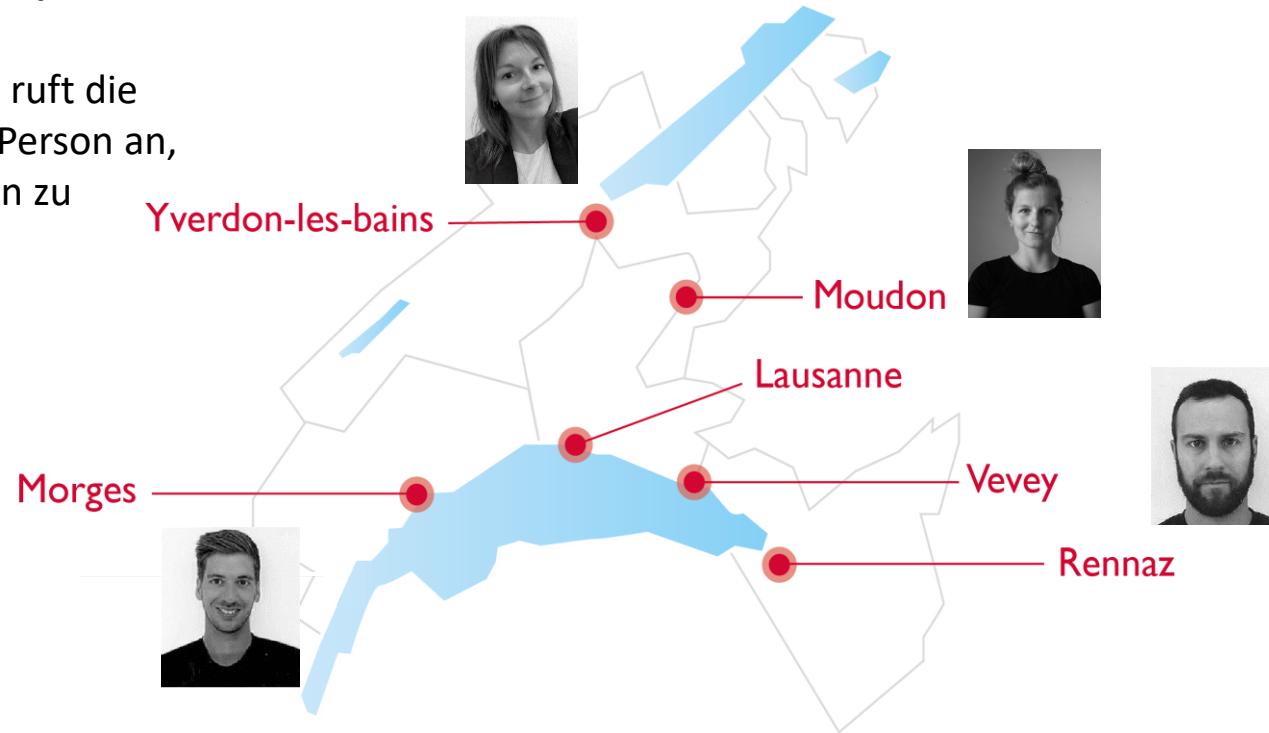


## Verordnet online eine PAP+-Betreuung:

[www.pas-a-pas.ch](http://www.pas-a-pas.ch)

# Standorte

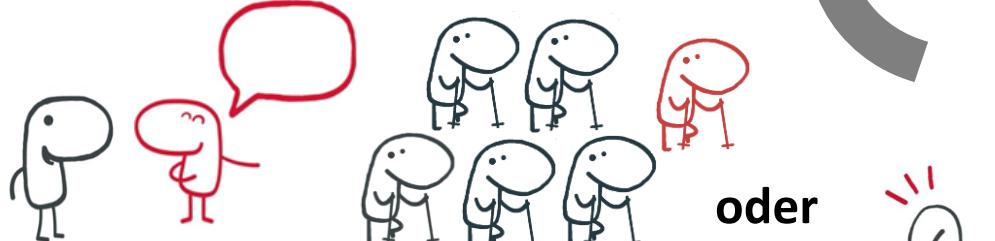
Zuständige Fachperson für  
Bewegungs- und  
Gesundheitsförderung ruft die  
anspruchsberechtigte Person an,  
um einen ersten Termin zu  
vereinbaren



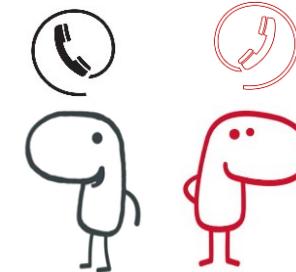
# PAP+-Betreuung



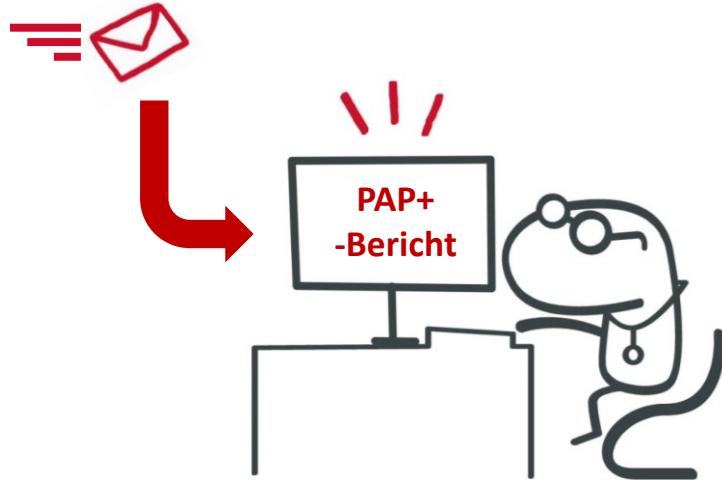
**Dauer = rund 6 Monate**



oder



# Ende der PAP+-Betreuung



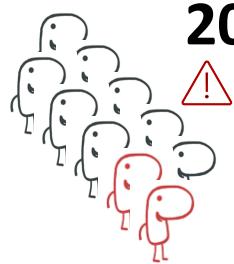
## Bericht

- Berichterstattung
- Indikatoren (körperliche Aktivität, Motivation usw.)
- Fähigkeiten, Möglichkeiten, Motivation

## Zweck

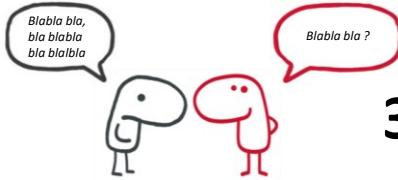
- ✓ Den Dialog zwischen Patient/-in und Fachkraft anregen
- ✓ Die Begleitung langfristig fortsetzen

# Kennzahlen



**2000** kontaktierte  
anspruchsberechtigte  
Personen

20 % Drop-out nach dem  
Erstgespräch



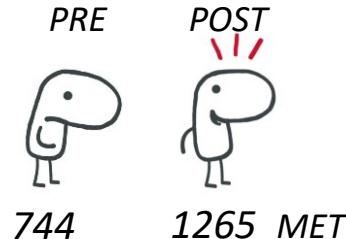
**3000** Stunden Beratungsgespräche



**600** verschreibende  
Fachpersonen



**9000** Anrufe



**70 %** Steigerung des  
Bewegungsniveaus

# Themen

## Art der Massnahme

- Gesundheitsförderung und Prävention **vs.** Therapie?
- Kollektiv **vs.** individuell ?

## Zielgruppe

- Personen mit erhöhtem Risiko, an chronischen Krankheiten zu erkranken **vs.** Personen mit nichtübertragbaren Krankheiten?
- Jugendliche/Senioren **vs.** Erwachsene?

## Finanzierung

- Kantonale Gesundheitsämter, Kantonale Aktionsprogramme **vs.** KVG, Zusatzversicherungen, anspruchsberechtigte Personen?

## Wirksamkeitskriterien

- Subjektiv, Selbst-Reporting **vs.** Wirksamkeit, Angemessenheit, Wirtschaftlichkeit?

**unisanté**

Centre universitaire  
de médecine générale  
et santé publique · Lausanne

**Website**

**www.pas-a-pas.ch**

---

**Kontakt**

**pap@unisante.ch**

**021 545 10 52**