



**Praxisbeispiel
DOKTOUR – FÖRDERUNG
DER GESUNDHEIT UND
DES LANGSAMVERKEHRS**



01.02.2011

Übersicht



Die Aktion DokTour verbindet die Gesundheitsprävention mit der Förderung des Langsamverkehrs.

(Quelle: www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm)

Die Zunahme des motorisierten Individualverkehrs hat zur Folge, dass immer weniger Menschen zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sind. Heute bewegt sich mehr als ein Drittel der Bevölkerung ungenügend. Mangelnde Bewegung erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs oder Osteoporose.

Unter dem Stichwort „human powered mobility“ wurden in den letzten Jahren neue Wege begangen bei der Förderung der Bewegung durch regelmässiges Zufussgehen oder Velofahren. Ziel dieser Aktionen und Kampagnen ist es, Gesundheitsprävention und Förderung des Langsamverkehrs mit einer nötigen Prise Spass und Freizeiterlebnis zu verbinden. Die Zielgruppen werden dabei direkt angesprochen, beispielsweise über Hausärztinnen und Hausärzte oder Spitäler.

Beispiel Region Solothurn: DokTour

Im Rahmen der Langsamverkehrs-Offensive Solothurn und Region (LOS!) laden einige Hausärzte ihre Patientinnen und Patienten zu einer kleinen Rundfahrt mit dem Velo in der Region ein. Auf eine lustvolle Art und Weise sollen die positiven Auswirkungen der körperlichen Bewegung erfahren werden und die sportliche Betätigung zur Gesundheitsförderung beitragen. Nach dem Erfolg im Jahre 2009 wurde die Aktion DokTour im 2010 wiederholt.

DokTour basiert auf dem Engagement von lokalen Hausärzten, unterstützt durch eine einheitliche Kommunikation und Koordination seitens der Projektleitung von LOS!










Beispiel Lausanne: „Ton Toubib se bouge“ (Dein Arzt bewegt sich)

Um die Öffentlichkeit auf die Notwendigkeit regelmässiger sportlicher Betätigung aufmerksam zu machen, organisiert die Société Vaudoise de Médecine (SVM) seit 2002 die Aktion „Courir pour prévenir“ (Laufen für die Gesundheitsprävention). Dabei nehmen Ärzte und medizinisches Personal des Kantons Waadt am 20-km-Lauf von Lausanne teil. Heute beteiligen sich neben der SVM zudem der waadtländer Ärzteverband (ASMAV), waadtländer Spitalverband (FHV) und das Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV). Die Teilnehmenden der Aktion laufen mit einem speziell markierten Trikot. An einem Informationsstand können LäuferInnen und Zuschauer einen Gratistest zu Körperwerten wie Wassergehalt, Fett- und Muskelanteil durchführen. Jede Organisation finanziert und organisiert die Teilnahme (Teilnahmegebühr, T-Shirt) seiner Mitglieder selbst. Die Werbekosten werden ebenfalls durch die Organisationen getragen. Die Stadt Lausanne, welche den 20-km-Lauf organisiert, unterstützt die Aktion durch eine Reduktion der Teilnahmegebühr und die kostenlose Bereitstellung des Infostandes.

Beschrieb




DokTour 10
Hausärztin und Hausärzte aus dem Kanton Solothurn laden Ihre Klienten ein zur gesunden Velotour:

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 

1. Dr. Christoph Cina
2. Dr. Katharina Cina
3. Dr. René Röthliberger
4. Dr. Markus Schiltknecht
5. Dr. Andrea Carnelli
6. Dr. Cyril Jeger
7. Dr. Christian Rohrmann
8. Dr. Thomas Weber
9. Dr. Urs Peter Stäuble

Diese Aktion der Solothurner Hausärztinnen und Hausärzte ist ein Beitrag zur Langsamverkehrs-Offensive Solothurn – und Region!
www.so-los.ch



DokTour 2010: neun HausärztInnen aus dem Kanton Solothurn laden ihre Klienten auf eine gesunde Velotour ein, um alltägliche Bewegung auf eine vergnügliche Art gemeinsam zu erfahren. (Quelle: www.so-los.ch)

Hintergrund

2006 wurde im Rahmen der Arbeiten am Agglomerationsprogramm Solothurn die Langsamverkehrs-Offensive Solothurn – und Region (LOS!) gestartet, um den Fuss- und Veloverkehr zu fördern. Ziel ist es, die Angebote im Langsamverkehr bekannt zu machen und kürzlich realisierte oder geplante Projekte zur Verbesserung und Attraktivitätssteigerung des Langsamverkehrs vorzustellen. Dabei sollen auch kurzfristige und wirksame Massnahmen umgesetzt werden, welche nicht ins Agglomerationsprogramm integriert werden können.

LOS! soll bewirken, dass das Potential des Langsamverkehrs in der Region Solothurn erkannt, genutzt und vermehrt wird. Die Bevölkerung wird mittels Öffentlichkeitsarbeit animiert, sich zu Fuss oder mit dem Velo auf bestehenden und neuen Wegen fortzubewegen.

Die Aktion DokTour basiert auf dem Gedanken, die Förderung des Langsamverkehrs mit der Gesundheitsprävention zu verbinden. Bewegung im Alltag kommt bei den meisten Menschen zu kurz, oft mit negativen gesundheitlichen Konsequenzen. Heute bewegt sich mehr als ein Drittel der Bevölkerung ungenügend. Die alltägliche aktive Bewegung von einer halben Stunde genügt, um gesundheitlichen Risiken wie Herz-Kreislaufkrankheiten wirksam vorzubeugen und gesund zu bleiben. Als positiver Nebeneffekt fühlt man sich besser und wird leistungsfähiger. Bei der Förderung des Langsamverkehrs kommt der Kommunikation neben der Verbesserung von Verkehrsinfrastrukturen eine wesentliche Bedeutung zu. Die Aktion DokTour setzt den Fokus auf das Velo als Fortbewegungsmittel in der Freizeit – mit dem Ziel, die Teilnehmenden auch zum Velofahren in der Alltagsmobilität zu animieren.

Angebot

Lokale Hausärzte und Hausärztinnen laden ihre Klientinnen und Klienten zu einer Velotour mit kleineren, unterhaltsamen Aktivitäten ein. Damit werden unterschiedliche Ziele verfolgt:

- Gesundheitsprävention: die Teilnehmenden erfahren die positiven Auswirkungen auf die körperliche Bewegung unmittelbar und geniessen die Natur.
- Soziales Erlebnis: mit Gleichgesinnten unterwegs sein, auch mal einen „Boxenstopp“ einlegen. Die Velotour bereitet Spass und in einer Gruppe lässt dich die Bequemlichkeit leichter überwinden.
- Förderung des Langsamverkehrs: Den Teilnehmenden wird die Freude am Velofahren vermittelt.

Die DokTour stellt für die Zielgruppe Patientinnen und Patienten ein niederschwelliges Angebot dar, welches vom persönlichen Kontakt mit der Hausärztin oder dem Hausarzt lebt.

Erfahrungen

2009 haben fünf DokTours mit total 53 Teilnehmenden stattgefunden. Die Zahl der Teilnehmenden pro Tour variierte je nach Wetter zwischen 3 und 16 Personen. Die DokTours sind sowohl bei den Teilnehmenden wie auch bei den Ärzten auf gutes Echo gestossen. Man entschied sich die Aktion im folgenden Jahr zu wiederholen. 2010 nahmen erstmals auch Hausärzte ausserhalb des LOS!-Perimeters (aus der Region Olten und Oensingen) teil. Es hat sich zudem bewährt, die Velotouren mit zusätzlichen Aktivitäten wie Restaurantbesuch zur Stärkung nach der Velotour oder einer kurzen Vorführung des „Velodoktors“ (lokaler Velomechaniker) zu einem noch attraktiveren Gemeinschaftserlebnis zu machen.

Profil

Verkehrsmittel

- ✓ Fussverkehr
- ✓ Veloverkehr
- Kombinierte Mobilität
- Öffentlicher Verkehr
- Motorisierter Individualverkehr
- Güterverkehr

Verkehrszweck

- ✓ Arbeitsverkehr
- ✓ Einkaufsverkehr
- ✓ Freizeitverkehr
- Geschäftsverkehr
- Serviceverkehr
- Schulverkehr

Wirkungsbereich

- ✓ Mobilitätsdienstleistungen
- ✓ Marketing
- Mobilitätsmanagement
- Verkehrs- und Siedlungsplanung
- Fahrzeuge und Ausrüstung

Geeignete Gemeindegrösse

- ✓ < 5'000 EinwohnerInnen
- ✓ 5'000 – 10'000 EinwohnerInnen
- ✓ 10'000 – 20'000 EinwohnerInnen
- ✓ > 20'000 EinwohnerInnen

Geeigneter Gemeindetyp

- ✓ Stadt / Agglomeration
- ✓ Wohngemeinde ausserhalb von Agglomerationen
- ✓ Arbeitsplatzintensive Gemeinde
- ✓ Ländliche Gemeinde
- ✓ Touristische Gemeinde

Realisierungszeit

- ✓ 6 Monate
- 1 Jahr
- 2 Jahre
- 5 Jahre

Investitionskosten

- ✓ gering (< Fr. 10'000.--)
- mittel (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- hoch (> Fr. 50'000.--)

Jährliche Betriebskosten

- ✓ gering (< Fr. 5'000.--)
- mittel (Fr. 5'000.-- - Fr. 20'000.--)
- hoch (> Fr. 20'000.--)

Bemerkungen

Das persönliche Engagement der Hausärztinnen und Hausärzte bildet den Hauptaufwand der Aktion „DokTour“ und ist in den obigen Kosten nicht enthalten. Diese widerspiegeln den Aufwand für Kommunikationsmassnahmen (Graphische Ausgestaltung, Werbematerialien, Medienmitteilungen) sowie Koordinationsaufgaben im kleineren Umfang.

Wirkung

Umwelt und Energie

Die DokTour-Teilnehmenden werden dazu motiviert, in ihrer Freizeit und im Alltag öfter das Velo statt motorisierte Verkehrsmittel zu benützen. Dadurch tragen sie zu einer Reduktion des Verkehrsaufkommens und der damit verbundenen negativen Umweltauswirkungen (Lärm, Luftschadstoffe, CO₂-Ausstoss) und des Energieverbrauchs durch die Mobilität bei.

Gesellschaft

Die Aktion DokTour fördert auf individueller Ebene die Bewegung mit dem Velo und fördert die Gesundheit der Teilnehmenden. Ausreichende tägliche Bewegung fördert das Wohlbefinden und verringert die Gesundheitsrisiken, insbesondere Herzkreislauferkrankungen, Krebs und Osteoporose. Neben den gesundheitlichen Effekten wirkt sich das Zufussgehen oder Velofahren positiv auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aus. Zudem haben die DokTours und ähnliche Aktionen durch das gemeinschaftliche Erlebnis eine wichtige soziale Komponente.

Wirtschaft

Die mangelnde Bewegung der Menschen verursacht gemäss Schätzungen jährlich direkte Behandlungskosten von CHF 1.6 Milliarden. Eine wirkungsvolle Gesundheitsprävention durch die Förderung der täglichen Bewegung bietet ein hohes Reduktionspotential der Gesundheitskosten.

Werkzeugkasten

Vorgehen

Die Initiative für eine Aktion ging im Falle der DokTour von lokalen Hausärztinnen und Hausärzten aus, welche sich über persönliche Kontakte an Vertreter des Programms LOS! gerichtet haben. Voraussetzung ist ein direktes Interesse und Engagement seitens der Hausärztinnen und Hausärzte sowie deren Klienten.

Projektorganisation

Verantwortlich für die operative Umsetzung der DokTours sind die Hausärztinnen und Hausärzte. Unterstützt werden sie von der Arbeitsgruppe LOS! und des mandatierten Planungs- und Kommunikationsbüros. „LOS!“ wird grösstenteils durch die öffentliche Hand (Gemeinden und Kanton) finanziert, wenige Projekte zudem durch private Sponsoren.

Vorgehen:

1. Initiative von Seiten engagierter Hausärztinnen und Hausärzten
2. Kontaktaufnahme mit den zuständigen Stellen und Organisationen (im Falle der Aktion DokTour mit der Arbeitsgruppe LOS!) und Abklärung der Förderprogramme für Gesundheitsprävention und Langsamverkehr
3. Prüfen von Synergien mit bestehenden Kampagnen und Projekten
4. Bildung einer Arbeitsgruppe und Definition der Projektorganisation
5. Planung der Aktion mit den einzelnen Aktivitäten
6. Professionelle Gestaltung und Produktion von einheitlichem Werbematerial (Flyer, Anmeldungskarten, Plakate)
7. Information und Einladung der Klientinnen und Klienten durch die Hausärztinnen und Hausärzte in der Arztpraxis sowie im persönlichen Umfeld und über Internet.
8. Entgegennehmen von Anmeldungen und Planung der Tour
9. Durchführung der DokTours durch die Hausärztinnen und Hausärzte
10. Medienarbeit und Kommunikation der Aktion in der Öffentlichkeit (Medienmitteilung, Fotos, etc.)
11. Evaluation der Aktion (z.B. durch eine Befragung der Teilnehmenden)
12. Wiederholung der Aktionen und Evaluation

Arbeitsteilung / Aufgaben

Die Verantwortung für die Gestaltung und Druck der Plakate, Flyer und Portrait-Fotos sowie die Öffentlichkeitsarbeit liegt bei der Projektleitung seitens der LOS!

Die beteiligten Hausärztinnen und Hausärzte bewerben die Aktion bei ihren Klientinnen und Klienten mit Hilfe der zur Verfügung gestellten Werbe- und Informationsmittel. Sie nehmen die Anmeldungen für die DokTour entgegen und planen ihre persönliche DokTour. Nach der durchgeführten Tour erstellen sie einen Tourbericht mit Fotos der Tour und stellen diesen zur Veröffentlichung in Presse und Internet zur Verfügung (vgl. Bildergalerie).

Finanzierung

Da der Grossteil des Aufwandes durch Eigenleistungen der Hausärzte erbracht wird, beschränken sich die zu finanzierenden Kosten auf die Kommunikationsinstrumente (Printprodukte, Website, Gestaltung etc.) sowie kleinere Koordinationsaufgaben.

Marketing

Die einheitliche, ansprechende und professionelle Kommunikation und Gestaltung verleihen der Aktion das nötige Gewicht. Als Werbemittel haben sich Plakate für die Hausarztpraxis und Flyer bewährt.

- A2-Plakate in Hausarztpraxen
- A5-Flyer: Foto der einladenden Hausärztin/Hausarzt wird vom LOS!-Fotografen erstellt.

Öffentlichkeitsarbeit:

- Tourenberichte 2009 / 2010 (online)

Die Aktion kann grundsätzlich einmalig durchgeführt werden, bietet sich jedoch als längerfristiges Angebot an, beispielsweise als alljährlicher Aktionstag bzw. Aktionswoche.

Weitere Informationen

Weiterführende Links:

- Langsamverkehrs-Offensive Solothurn und Region (LOS!): www.so-los.ch
- Regionalplanungsgruppe espaceSOLOTHURN (repla): www.repla-rsu.ch
- Société Vaudoise de Médecine: www.svmed.ch

Allgemein Gesundheitsförderung:

- Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (AefU): www.aefu.ch
- Pilotprojekt „Gesund bewegt“ (AefU): www.gesundbewegt.ch
- Netzwerk „Gesundheit und Bewegung Schweiz“: www.hepa.ch
(Die hepa ist ein Zusammenschluss von Organisationen, die sich einerseits mit Gesundheitsförderung und Prävention, andererseits mit nachhaltiger Mobilität befassen)

Weitere Downloads:

- Flyer DokTour 2009: www.so-los.ch/los/media/documents/LOS_DokTours_Programme09.pdf

Kontaktadressen und Bezugsquellen:

Rolf Bruckert
Bruckert/Wüthrich Grafik und Werbung
Solothurnerstrasse 107
CH-4600 Olten
bruwue@bluewin.ch

Fragen Sie auch die Vertreter von Mobilservice PRAXIS Ihres Kantons um Rat:

www.mobilservice.ch/mobilservice/akten/mobilitaet/beratung.html

Verantwortlich für die Ausarbeitung dieses Praxis-Beispiels:

Kanton Solothurn
Amt für Verkehr und Tiefbau
Kurt Erni, Leiter Grundlagen Planung
Rötihof, Werkhofstrasse 65
4509 Solothurn
Tel: 032 627 26 51
kurt.erni@bd.so.ch

Bildergalerie



DokTour vom 03.10.2009 mit Dr. Cina (Quelle: www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm)



DokTour vom 15.10.2009 mit Dr. Rohrmann (Quelle: www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm)



DokTour vom 17.10.2009 mit Dr. Carnelli (Quelle: www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm)



DokTour vom 31.10.2009 mit Dr. Schiltknecht (Quelle: www.so-los.ch/los/doktour_berichte.htm)

www.so-los.ch



Gegen Verstopfung

Hausärztlich empfohlen:



DokTour 09
 Die gesunde Velotour mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt

Hausärztinnen und Hausärzte unterstützen die Langsamverkehrs-Offensive Solothurn – und Region!



Quelle: Bruckert/Wüthrich Grafik und Werbung