

«Besser z'Fuess» – unterwegs, in die Arztpraxis und überhaupt!

Reiner Bernath

Die im Frühjahr 2003 von der Solothurner Sektion der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz lancierte Aktion mit dem Motto «Besser z'Fuess» will die Botschaft «Jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung hält Sie gesund» möglichst einprägsam und häufig wiederholen, mit dem Ziel, mehr körperliche Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Zu diesem Zweck wurde ein Termin-kärtchen gestaltet, das im Gegensatz zu einem Falblatt, das meist rasch im Altpapier landet, eine Drucksache ist, die in der Regel immer wieder aufmerksam gelesen wird (Abb. 1). Auf der Rückseite des Kärtchens findet sich ein kleiner individueller Erreichbarkeitsplan der Praxis mit den Haltestellen der öffentlichen Ver-

kehrsmittel und, falls vorhanden, den Fuss- und Velowegen.

Bis heute beteiligen sich über 50 Arzt-, Zahnarzt- und Physiotherapiepraxen an der Aktion. Die Feedbacks der PatientInnen sind durchwegs positiv. Immer wieder realisiere ich, dass die Botschaft angekommen ist, auch wenn ich das Thema nicht speziell angesprochen habe. Falls nötig, nehme ich schon im Sprechzimmer das Kärtchen zur Hand und versuche, mit dem kurzen Text einen Adipösen, eine Diabetikerin oder einen Hypertoniker zu einer Verhaltensänderung zu bewegen. Selbstredend ist es schwierig, den Erfolg zu messen. Es ist aber eine Gelegenheit, unsere Anliegen stetig und doch unaufdringlich zu wiederholen. Der Beitrag dieses Terminkärtchens ist klein, aber einfach umzusetzen.

Tun wir das Mögliche, ohne das Notwen-

dige aus den Augen zu verlieren! Bestellungen können Sie per E-Mail, Fax oder Post an folgende Adresse senden:

Dr. med. Reiner Bernath
Facharzt für Allgemeinmedizin FMH
Bielstrasse 109
4500 Solothurn
Fax 032 622 31 25
E-Mail bernath.probst@bluewin.ch



Abbildung 1

Anmerkung der Redaktion

Am Wonca-Kongress in Durban überreichte mir ein südafrikanischer Kollege sein Terminkärtchen. Auch darauf war unter dem Titel «Remember To» – neben anderen Tips – zu lesen: «Exercise regularly» (Abb. 2). Praktisch alle auf der Terminkarte des südafrikanischen Kollegen aufgeführten Vorschläge wären auch bei uns aktuell, so zum Beispiel die Aufforderung «Read to your children daily», vielleicht weniger im Sinne eines Lesetrainings als vielmehr zur Sicherung des täglichen Kontaktes, Austausches ...

Bruno Kissling

