

# «Herzhaft Gsund!»

## im Werdenberg und Sarganserland – Grundversorger als Initianten einer Public-Health-Aktion

**Den Grundversorgern der Region Werdenberg und Sarganserland liegt die Gesundheit der lokalen Bevölkerung am Herzen. Um gesundheitsförderndes und präventives Verhalten zu fördern, haben sie die Public-Health-Aktion «Herzhaft Gsund!» lanciert und beteiligen sich aktiv daran – auch ausserhalb der Arztpraxis.**

**Urs Keller, Patrick Roth**

Der 1997 publizierte Atlas der Krebsmortalität in der Schweiz von 1970 bis 1990 [1] zeigte, dass die Gesamtsterblichkeit in den sankt-gallischen Bezirken Werdenberg und Sargans andauernd um zehn und mehr Prozent über dem kantonalen und dem Landesmittel liegt. Besonders gravierende Unterschiede machten die Autoren bei den 45- bis 74-jährigen Männern und bei den über 55-jährigen Frauen aus. Ursachen der erhöhten Mortalität sind hauptsächlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, teilweise aber auch Dickdarm- und Mastdarmkrebs sowie Brustkrebs.

Diese Fakten waren Auslöser für eine intensive Diskussion im Ärzteverein Werdenberg-Sargans. Der Ärzteverein setzte unter Leitung des Hausarztes Urs Keller eine Arbeitsgruppe ein, in welcher die Fachrich-

tungen Allgemeinmedizin, Herz, Darm und Brust vertreten sind.

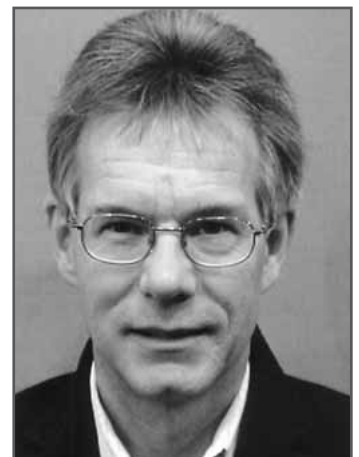
Herz, Darm und Brust sind fragile Organe vor allem bei Menschen in den westlichen Industrieländern. Zwar sind nicht alle Krankheitsgründe erforscht, aber es steht fest, dass unser Lebensstil mit teilweise ungesunden Essgewohnheiten, Bewegungsarmut und Stress für viele Krankheiten mitverantwortlich ist. Viele Menschen wissen, dass sie ihr Verhalten im Interesse ihrer Gesundheit ändern sollten. Doch bekanntlich sind Einstellungs- und Verhaltensänderungen beim Individuum beziehungsweise bei der Bevölkerung sehr schwer und nur längerfristig zu erreichen. Der Schriftsteller Eugen Roth hat präzise formuliert, woran es meistens liegt: «Damit es nicht erst kommt zum Knackse, erfand der Mensch die Prophylaxe. Doch lieber beugt der Mensch, der Tor, sich vor der Krankheit als ihr vor.»

Trotz diesen Hindernissen setzte die Arbeitsgruppe des Ärztevereins auf eine Vorwärtsstrategie und entwickelte einen Vorgehensplan für die Public-Health-Aktion «Herzhaft Gsund».

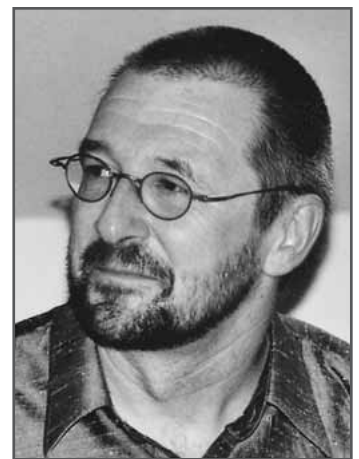
### Ziele der Aktion

Die Arbeitsgruppe entschied sich für eine Doppelstrategie:

■ **Medizinische Vorsorge:** Im Vordergrund stehen hier die *Aufklärung noch nicht Erkrankter* über die Krankheitsbilder und über vorbeugende Verhaltensweisen (Primärprävention) sowie die *Früherkennung, -erfassung und -beratung von Erkrankten* (Sekundärprävention). Diese Massnahmen werden in der Arztpraxis durchgeführt, aber auch



Urs Keller



Patrick Roth

an öffentlichen Veranstaltungen in der Gemeinde (siehe unten).

■ **Gemeindezentrierte Gesundheitsförderung:** Um die Bevölkerung zu sensibilisieren, werden im Zweijahresturnus in enger Zusammenarbeit mit den Gemeinden (als Mitträgerinnen) und interessierten Gruppierungen wie Spitex und Samaritervereinen örtliche Gesundheitstage zu spezifischen Themen durchgeführt. Schrittweise werden dabei auch die

Tabelle:

**Zielgruppenspezifische Verhaltens- und Behandlungsempfehlungen**

Adressaten	Darmkrebs	Brustkrebs	Herz-Kreislauf
15- bis 40-Jährige	gesunde Ernährung (Ballaststoffe, wenig Gepökeltes, richtig Gegrilltes), regelmässiger Stuhlgang, genügend Bewegung	Selbstuntersuchung	Raucherprävention, Bewegungsförderung, gesunde Ernährung mit Gewichtskontrolle
40- bis 65-Jährige	<i>hohes Risiko:</i> Koloskopie mit 45 bis 50 Jahren, danach je nach Befund	<i>hohes Risiko:</i> ab 35 bis 40 Jahren jährlich Mammografie	<i>hohes Risiko:</i> – ab 40 Jahren: jährlich diagnostische sowie gegebenenfalls therapeutische Massnahmen gemäss Richtlinien der AGLA und der Herzstiftung – Erkrankte (Sekundärprävention): jährlich zweimal Massnahmen gemäss Richtlinien der AGLA und der Herzstiftung
	<i>tiefes Risiko:</i> alle 2 Jahre Stuhluntersuchung	<i>tiefes Risiko:</i> – Selbstuntersuchung – ab 50 Jahren: alle 2 Jahre Mammografie	<i>tiefes Risiko:</i> ab 40 Jahren: alle 2 Jahre Risikoprofilerhebung gemäss Richtlinien der AGLA und der Herzstiftung

Schulen, Arbeitgeber und weitere lokale Akteure eingebunden. Hauptziel ist die Verbesserung der Lebensqualität durch Veränderungen des *Lebensstils/Verhaltens* (z.B. Bewegung, Ernährung, Umgang mit Stressoren) sowie der *Lebenswelten/Verhältnisse* (Settings wie Schule, Arbeitsplatz, Gemeinde).

Das Aktionsgebiet entspricht dem südlichen Kantonsteil (Region Werdenberg und Sarganserland) mit 14 Gemeinden und insgesamt knapp 70 000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Gemeinden beteiligen sich mit 50 Rappen pro Einwohner und Jahr an den laufenden Kosten. Zudem leistete der Lotteriefond des Kantons St. Gallen eine einmalige Startfinanzierung. Finanziell grosszügig unterstützt wird die Aktion während der nächsten Jahre zudem durch die Stiftung «Gesundheitsförderung Schweiz». Wohl auch darum, weil diese Form der Zusammenarbeit zwischen einem Ärzteverein (als Initiant und Organisator) und den Gemeinden einer Region schweizweit einmalig ist und Vorbildcharakter hat.

**Inhalte der Aktion**

Am 17. Februar 2003 startete die mehrjährige Aktion mit dem Versand eines persönlich adressierten Gesundheitspasses an alle 54 000 über 18-jährigen Einwohnerinnen

und Einwohner der 14 Gemeinden. Der Gesundheitspass ist ein eigentliches Arbeitspapier: Er kann helfen, den eigenen aktuellen Gesundheitszustand zu beurteilen und sich aktiv mit Risikofaktoren auseinander zu setzen, und er kann zu Arztbesuchen und an die lokalen Gesundheitstage mitgenommen werden. Flankierend wurden während 14 Tagen in der ganzen Region Strassenplakate angeschlagen, und die Medien wurden über die Aktion informiert.

In der Folge wurden in bisher bereits 11 der 14 Gemeinden Gesundheitstage mit attraktivem Programm durchgeführt. An diesen Veranstaltungen bildeten die Gesundheitschecks und die präventive Beratung (siehe *Tabelle*) durch die Hausärzte, die Spitex und teilweise die Samaritervereine eine Art «Kernangebot». Darum herum gruppieren sich zahlreiche Gesundheitsförderungsangebote verschiedenster Akteurinnen und Akteure (z.B. Ernährungsberatung, Bewegungsförderung, Entspannung, Präsentation gesunder Saisonprodukte, Gesundheitsberatungen), die natürlich von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich waren. Zusätzlich waren wir Ärzte 2003 mit einem Stand an den regionalen Publikumsmessen SIGA (Sarganserland Industrie- und Gewerbe-Ausstellung) und WIGA (Werdenberger Industrie- und Gewerbe-Ausstellung)

sowie 2004 an einem gut besuchten Tag der offenen Tür im Rekrutierungszentrum Mels präsent.

**Zwischenbilanz nach zwei Jahren**

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass die (Haus-)Ärzte mit ihrem Engagement eine Art «Bandwagon-Effekt» auszulösen vermögen: Machen die Ärztinnen und Ärzte mit, dann sind auch weitere Akteure und Organisationen bereit, an den Gesundheitstagen mitzuwirken. Und dies wiederum steigert das Interesse der Einwohnerinnen und Einwohner.

Auch die Printmedien sowie das Lokalradio unterstützten die Aktionen tatkräftig, indem sie im Voraus auf die Veranstaltungen hinwiesen und im Nachhinein mit Text und Bild über sämtliche Veranstaltungen (mit Ausnahme eines einzigen Gesundheitstages) berichteten.

**Wie geht es weiter?**

Zurzeit sind Gespräche im Gang, um in Ergänzung zu den zweijährlich stattfindenden Gesundheitstagen in den Gemeinden auch das Gewerbe und die Schulen miteinzubeziehen.

Das Thema 2004/2005, «Darmkrebsprävention», eignet sich ausgezeichnet für eine gemeinsame Aktion mit allen knapp 300 Betrieben und Verwaltungen der Region mit zehn und mehr Mitarbeitenden. Gestützt



Die Aktion «Herzhaft Gsund» im Werdenberg und Sarganserland, dargestellt auf der Titelseite des Gesundheitspasses.

auf die Krebsliga-Kampagne «Darmkrebs – nie» werden die Betriebe angeschrieben und zur Mitwirkung eingeladen.

Im Setting Schule (Oberstufe, Gymnasium und Berufsschulen) konnte bereits ein Netzwerk von Gesundheitsbeauftragten gebildet werden. Im Rahmen des in der Ostschweiz entwickelten Programms «gesund & bewegt» (Schwerpunkt: Energiebilanz und -management) werden zurzeit Sport- und Hauswirtschaftslehrkräfte geschult. Interessant ist auch das Kooperationsprojekt «Trinkwasserbar» des Ärztevereins mit der Heidiland Waters AG in Mels: Der Ärzteverein bietet den Schulen an, sich an der Organisation einer Trinkwasserbar und eines Wettbewerbs für ihre Sporttage zu beteiligen und die Wettbewerbspreise zur Verfügung zu stellen; die Mineralwasserfirma sponsert pro Schüler/in eine Halbliterflasche Heidilandwasser. Die Trinkwasserbar soll nicht nur den Durst löschen, sondern auch

tinnen zu einem bestimmten Themenkreis und mit einem Gesundheitstipp desselben Arztes/derselben Ärztin, der dreimal pro Woche zu guter Sendezeit ausgestrahlt wird.

### Die Rolle der Grundversorger

29 Grundversorger der beiden Regionen leisteten in den Jahren 2003 und 2004 total 178 unentgeltliche Arbeitsstunden an den Gesundheitstagen und Gewerbeausstellungen und erreichten dabei direkt rund 3300 Personen, bei denen die medizinischen Praxisassistentinnen (MPA) 2570 Cholesterinbestimmungen und 2040 Blutzuckerbestimmungen durchführten. Zudem leisteten sechs Spezialärzte 36 Arbeitsstunden, indem sie unter anderem zwölf Vorträge hielten, und die vier Arbeitsgruppenmitglieder waren insgesamt 70 Stunden an Sitzungen beschäftigt. Das ergibt ein totales Arbeitspensum von 284 Arztstunden und 215 MPA-Stunden. Dies beweist, dass die Ärzteschaft, speziell die Grundversorger,

durchaus zur unentgeltlichen Teilnahme an Public-Health-Aktionen bereit ist, wenn diese gut vorbereitet und organisiert sind.

Public-Health-Aufgaben sind ureigene Grundversorgeraufgaben, da sie ganzheitlich und im engen Kontakt mit der Bevölkerung wahrgenommen werden müssen. Eine wichtige Rolle kommt den Grundversorgern auch bei der individuellen Beratung zu: Personen, die durch Public-Health-Aktionen sensibilisiert wurden, sollen sich anlässlich einer nächsten Konsultation in der Grundversorgerpraxis durch die Ärzte ergänzend beraten lassen können.

Bei der Umsetzung von Public-Health-Aktionen sind die Ärzte allerdings auf Fachleute angewiesen, da ihnen das Know-how zur erfolgreichen Organisation solcher Aktionen fehlt. Der Ärzteverein Werdenberg/Sargans hat für die Aktion «Herzhaft Gsund» eine Arbeitsgruppe gebildet, bestehend aus einem Grundversorger und damaligem Vorstandsmitglied als Vorsitzendem, einem Gastroenterologen (speziell für das Teilprojekt Darm), einem Kardiologen (Teilprojekt Herz) sowie einer Gynäkologin (Teilprojekt Brust). Für die Leitung und Umsetzung der vielfältigen Projekte und Kampagnen haben die Ärzte einen professionellen Projektleiter angestellt. ■

Autoren:

**Dr. med. Urs Keller**

FA für Allgemeinmedizin FMH  
Arbeitsgruppe «Herzhaft Gsund»  
Ärzteverein Werdenberg/Sargans  
Büntenstrasse 6  
7323 Wangs  
E-Mail: urs.keller@hin.ch

und

**Patrick Roth**

Projektleiter «Herzhaft Gsund»  
Linsebühlstrasse 91  
9000 St. Gallen  
E-Mail: roth@st.gallen.ch

Literatur:

1. Schüler G., Bopp M.: Atlas der Krebsmortalität in der Schweiz 1970-1990. Basel: Birkhäuser, 1997.