



## Faktenblatt 26

# Gesundheitsförderung und Prävention: Die Wirksamkeit der Massnahmen untersuchen

### Abstract

Für Gesundheitsförderung Schweiz ist es aus zwei Gründen wichtig, die eigenen Massnahmen laufend zu evaluieren: Einerseits ist der Wirkungsnachweis zentral, um Massnahmen zu legitimieren. Andererseits ist die Wirkungsüberprüfung eine wichtige Voraussetzung, um Schwachstellen zu erkennen und die Wirkung zu optimieren. Gesundheitsförderung Schweiz setzt den Schwerpunkt bei der Wirkungsoptimierung.

### 1 Ausgangslage

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Evaluationen, Studien und Meta-Analysen, die belegen, dass Massnahmen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention wirksam sind, wenn sie richtig umgesetzt werden. Dazu gehören zum Beispiel Massnahmen zur Verhinderung von Übergewicht bei Kindern, für ein gesundes Arbeitsumfeld oder zur Sturzprävention im Alter.

#### Einige Beispiele

- Es ist bekannt, dass übergewichtige Kinder oft zu übergewichtigen Erwachsenen werden, die dann ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Störungen usw. haben. Je früher das Verhaltensmuster der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten geändert werden kann, umso grösser die Chance, das Gewicht reduzieren zu können. Eine Auswertung von insgesamt 124 Studien von entsprechenden Programmen an amerikanischen Schulen hat ergeben, dass diese Schulprogramme Übergewicht stoppen oder verringern können.

- Das Projekt «SWiNG – Stressmanagement, Wirkung und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung» wurde von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Schweizerischen Versicherungsverband initiiert. Die Evaluation in acht SWiNG-Pilotbetrieben mit über 5000 Mitarbeitenden zeigte: Die Massnahmen zur Stressprävention erzielten bei durchschnittlich 25% aller Mitarbeitenden eine positive Wirkung auf die Gesundheit und auf die Arbeitsleistung. Die Investitionen zahlen sich spätestens fünf Jahre nach Projektbeginn auch ökonomisch aus.

### Inhaltsverzeichnis

1	Ausgangslage	1
2	Ziele und Methodik	2
3	Das Wirkungsmanagement von Gesundheitsförderung Schweiz	3
4	Grenzen von Wirkungsnachweisen	4
5	Quelle	5

- Mittlerweile liegen klare Belege vor, dass sich die Gesundheit auch nach der Pensionierung verbessern lässt und die Pflegebedürftigkeit deutlich hinauszögern und sogar verkürzen lässt. Gut belegt ist beispielsweise die Wirksamkeit der Sturzprävention. Die Häufigkeit von Stürzen im Alter kann mit spezifischen Trainings um rund 30% bis 50% reduziert werden.

Die Experten von Gesundheitsförderung Schweiz stützen sich auf diese und weitere Befunde ab. Die wissenschaftliche Evidenz ist die Grundlage ihrer Arbeit.

### Wie kann man Wirkung definieren?

Ob eine Wirkung erzielt wurde, kann an verschiedenen Stufen entlang der Wirkungskette (siehe Abb. 1) überprüft werden. Das Ziel besteht letztlich darin, die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken.

## 2 Ziele und Methodik

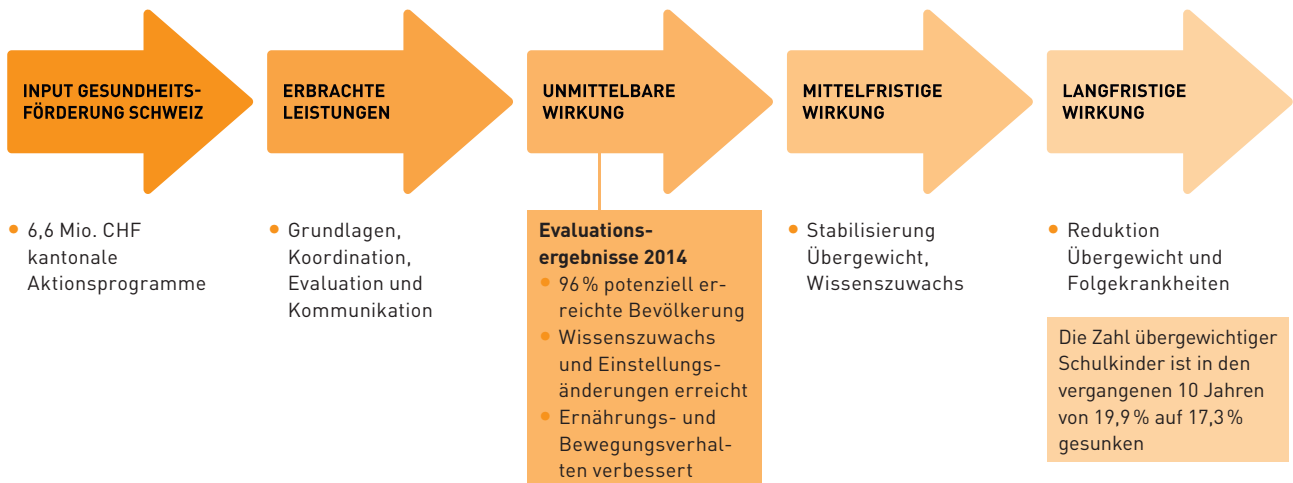
Gesundheitsförderung Schweiz verfolgt grundsätzlich zwei Ziele im Bereich Wirkungsmanagement:

- 1. Wirkung überprüfen und nachweisen:** Für ausgewählte Massnahmen oder Programme wird untersucht, welche Wirkung sie entfalten.
- 2. Wirkung optimieren:** Sobald bekannt ist, wie Massnahmen wirken, kann auch versucht werden, diese zu optimieren.

Eine weitere Aufgabe von Gesundheitsförderung Schweiz besteht darin, die Ergebnisse aus Evaluation, Forschung und Monitoring bekannt und für die Praxis nutzbar zu machen. Dazu braucht es den Austausch mit Kantonen, Partnerorganisationen, Fachgesellschaften usw.

ABBILDUNG 1

### Die Stufen der Wirkungskette



### Folgende Wirkungsstufen sind zu unterscheiden

Erbrachte Leistungen: durchgeführte Massnahmen (Output)

Unmittelbare Wirkung: erreichte Personen (Zielgruppe, Multiplikatoren) (Outcome I)

Mittelfristige Wirkung: neues Wissen, mehr Kompetenzen, veränderte Verhältnisse, verändertes Gesundheitsverhalten (Outcome II)

Langfristige Wirkung: Gesundheit der Bevölkerung verbessern, z. B. Abnahme von Übergewicht (Impact)

Alle Wirkungsstufen sind nötig, um eine langfristige Wirkung bei der Bevölkerung zu erreichen. Aber nicht für jede Massnahme kann jeder Wirkungsschritt überprüft werden. Gesundheitsförderung Schweiz konzentriert sich auf die Überprüfung der mittelfristigen Wirkung auf der Ebene einzelner Projekte (Outcome II). Auf der Ebene von ganzen Programmen stehen der Output sowie die Erreichung der Zielgruppen (Outcome I) im Vordergrund. Die langfristigen Wirkungen (Impact) werden mittels Monitoring untersucht (z. B. BMI-Monitoring).

### 3 Das Wirkungsmanagement von Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz orientiert sich bei der Wirkungsoptimierung an folgendem, gut dokumentiertem Modell (siehe Abb. 2).

#### 1. Wirkung planen

Massnahmen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention müssen sich immer auf vorhandenes, evidenzbasiertes Wissen stützen – einerseits auf die aktuelle, wissenschaftliche Datenlage, andererseits aber auch auf die Erfahrungen aus der Praxis und auf bekannte Erfolgsfaktoren. Um die Wirkung im Nachhinein messen zu können, braucht es zudem überprüfbare und messbare Ziele. Hilfreich ist dabei die Verwendung von sogenannten Wirkungsmodellen, die aufzeigen, von welchen Wirkungsschritten ausgegangen wird (Input, Output, Outcome, Impact).

#### 2. Wirkung erzeugen

Um Wirkung zu erzeugen, setzt Gesundheitsförderung Schweiz auf den Einbezug Dritter, zum Beispiel auf die Kantone oder die Unternehmen. Alle umgesetzten Massnahmen sollen in einem sinnvollen Ausmass dokumentiert werden, das heisst, dass in einem Abschlussbericht die wichtigsten Kennzahlen festgehalten werden: Wie viele Personen wurden erreicht? In welchem Umfeld?

Um die Qualität der einzelnen Massnahmen sicherzustellen, arbeitet Gesundheitsförderung Schweiz mit dem Qualitätssystem quint-essenz.

#### 3. Wirkung überprüfen

In einer dritten Phase werden die Massnahmen auf ihre Zielerreichung und Wirkung überprüft. Bei Programmen und Schlüsselprojekten geschieht dies immer via externe Fachleute. Während auf der Programmebene die Überprüfung des Outputs im Vordergrund steht, ist es auf der Projektebene der Outcome.

ABBILDUNG 2

#### Die vier Phasen der Vorgehensweise



Die langfristigen Wirkungen (Impact) werden über Monitorings untersucht. Wichtig sind hier Informationen aus Erhebungen wie z. B. aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung. Anhand solcher Daten kann untersucht werden, ob sich Verhaltensmuster in bestimmten Bevölkerungsgruppen langfristig ändern. Wo solche Erhebungen fehlen, führt Gesundheitsförderung Schweiz eigene Erhebungen durch (BMI-Monitoring, Job-Stress-Index).

#### 4. Wirkung optimieren

In der letzten Phase geht es darum, die verschiedenen Ergebnisse aus Evaluationen, Monitorings, Reportings, Qualitätssicherungsprogrammen usw. für die Weiterentwicklung von bestehenden Massnahmen oder die Entwicklung neuer Massnahmen zu nutzen. Die neuen Erkenntnisse müssen aktiv in die fachliche Diskussion eingebracht und kommuniziert werden (in Form von Publikationen, Konferenzen, Tagungen), damit sich der Kreislauf schliesst.

#### 4 Grenzen von Wirkungsnachweisen

Wirkungen auf der Output-Ebene können leicht nachgewiesen werden, der Nachweis von Wirkungen auf der Outcome- und der Impact-Ebene ist aber sehr aufwendig und anspruchsvoll. Das hat mehrere Ursachen:

- Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, weniger Stress am Arbeitsplatz – die Wirkung von Massnahmen zu messen, die dies bewirken sollen, ist oft schwierig, weil es um Verhaltensänderungen geht, oft von ganzen Bevölkerungsschichten, die sich nicht von heute auf morgen einstellen. Die Wirkung dieser Massnahmen zeigt sich erst langfristig.

- Die Wirkungsmessung wird zusätzlich dadurch erschwert, dass viele verschiedene Faktoren einen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen haben (Erbgut, Umweltfaktoren usw.). In den allermeisten Fällen kann eine Veränderung nicht auf eine einzelne Massnahme zurückgeführt werden, sondern basiert auf einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren.
- Eine weitere Schwierigkeit zeigt sich bei der Verallgemeinerung von Wirkungen. Anders als bei klinischen Studien zur Wirkung von Medikamenten lassen sich die Ergebnisse von Gesundheitsförderungsmassnahmen nicht ohne Weiteres verallgemeinern. Eine andere Zielgruppe, eine andere Projektleitung, eine andere Gemeinde können dazu führen, dass die Wirkung anders ausfällt als erwartet.
- Um wissenschaftlich fundierte Ergebnisse zu erhalten, braucht es Langzeitstudien mit Hunderten von Probanden und einer Kontrollgruppe. Solche Studien sind aufwendig und teuer.

Gesundheitsförderung Schweiz ist kein Forschungsinstitut, sondern eine Umsetzungsorganisation. Das bedeutet, dass sie ihre Mittel hauptsächlich in die Umsetzung wirksamer Massnahmen investiert. Es ist nicht möglich und auch nicht sinnvoll, für alle durch die Stiftung finanzierten Massnahmen einen Wirkungsnachweis nach Goldstandard zu erbringen. Für Gesundheitsförderung Schweiz geht es vor allem darum, die erzielten Fortschritte kritisch zu überprüfen und Ergebnisse für Verbesserungen zu nutzen. Sie engagiert sich punktuell auch für wissenschaftliche Wirkungsstudien (SWiNG-Studie, SOPHYA-Studie). Eine gute Balance zwischen Massnahmen umsetzen und ihre Wirkung messen ist für Gesundheitsförderung Schweiz entscheidend.

## 5 Quelle

Guggenbühl, L. (2017): *Wirkungen der Gesundheitsförderung nachweisen und optimieren. Einblicke in die Arbeitsweise des Wirkungsmanagements von Gesundheitsförderung Schweiz sowie in die Ergebnisse der Gesundheitsförderungskonferenz 2017 zum Thema «Gesundheitsförderung wirkt!»*. Gesundheitsförderung Schweiz [Arbeitspapier 42](#), Bern und Lausanne.

### Weitere Informationen

Fässler, S.; Oetterli, M. (2015). *Wirkungsevaluation von Interventionen: Leitfaden für den Bereich gesundes Körpergewicht*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 31, Bern und Lausanne.

Fässler, S.; Laubereau, B.; Beeler, N.; Balthasar, A. (2015): *Wirkung der kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht. Synthese der Selbstevaluationen*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 32, Bern und Lausanne.

Krause, K.; Basler, M. & Bürki, E. (2016). *BGM voranbringen mit Wirkungsüberprüfungen – ein Leitfaden für Betriebe*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 38, Bern und Lausanne.

Stamm, H.; Fischer, A.; Lamprecht, M. (2017): *Vergleichendes Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz, Analyse von Daten aus den Kantonen Basel-Stadt, Bern, Graubünden, Jura, Luzern, Obwalden, St. Gallen und Uri sowie den Städten Bern, Freiburg und Zürich*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 41, Bern und Lausanne.

Gesundheitsförderung Schweiz (2017): *Vergleichendes Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Analyse von Daten aus den Kantonen Basel-Stadt, Bern, Graubünden, Jura, Luzern, Obwalden, St. Gallen und Uri sowie den Städten Bern, Freiburg und Zürich*. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 23, Bern und Lausanne.

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 26

© Gesundheitsförderung Schweiz, November 2017

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen