



# Evaluation des Projekts Fitness für Bechterew-Betroffene (BeFit)

## Schlussbericht

---

### **Autorinnen und Autoren**

- Dr. phil., DAS Ev Unibe Felicitas Wagner
- M Sc Jeanne Kunz
- Prof. Dr. Dr. med. et MME Sören Huwendiek

### **Projektleitende der Evaluation Gesundheitsförderung Schweiz**

- Beatrice Annaheim

Evaluation im Auftrag von  
Gesundheitsförderung Schweiz

Bern, 14. April 2025

Evaluation des Projekts

# Fitness für Bechterew-Betroffene (BeFit)

Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

## Schlussbericht

Bern, 14. April 2025

Dr. phil., DAS Ev Unibe Felicitas Wagner  
M Sc Jeanne Kunz  
Prof. Dr. Dr. med. et MME Sören Huwendiek

# Inhalt

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | Executive Summary .....                              | 6  |
| 2     | Hintergrund.....                                     | 8  |
| 3     | Zweck und Ziele des Projekts BeFit.....              | 8  |
| 3.1   | Ziele im Förderzeitraum .....                        | 9  |
| 4     | Evaluationskonzept .....                             | 10 |
| 4.1   | Gegenstand der Evaluation.....                       | 10 |
| 4.2   | Zweck der Evaluation.....                            | 10 |
| 4.3   | Fragestellungen .....                                | 10 |
| 5     | Datenerhebung und Ergebnisse .....                   | 11 |
| 5.1   | Methoden .....                                       | 11 |
| 5.2   | Vorgehen.....  | 12 |
| 5.2.1 | Dokumentenanalyse und Sekundärdatenanalyse.....      | 12 |
| 5.2.2 | Online-Umfragen und Gruppendiskussionen.....         | 12 |
| 5.3   | Ergebnisse Bechterew-Betroffene.....                 | 13 |
| 5.3.1 | Gruppendiskussion .....                              | 13 |
| 5.3.2 | Online-Umfrage .....                                 | 13 |
| 5.4   | Ergebnisse Physiotherapeut*innen.....                | 17 |
| 5.4.1 | Gruppendiskussion .....                              | 17 |
| 5.4.2 | Online-Umfrage .....                                 | 18 |
| 6     | Ergebnisse Evaluationsfragen .....                   | 19 |
| 6.1   | Umsetzung und Output.....                            | 19 |
| 6.2   | Outcomes Multiplikatoren .....                       | 23 |
| 6.3   | Outcomes Betroffene.....                             | 25 |
| 6.4   | Impact Bechterew-Betroffene .....                    | 27 |
| 6.5   | Fazit und Ausblick.....                              | 28 |
| 7     | Empfehlungen.....                                    | 29 |
| 8     | Limitationen .....                                   | 30 |
| 9     | Literaturverzeichnis.....                            | 30 |
| 10    | Anhang .....   | 31 |
|       | Wirkungsmodell .....                                 | 31 |
|       | Detail-Ergebnisse Wirkungen bei den Betroffenen..... | 32 |

## Abkürzungen

|       |   |
|-------|---|
| BeFit | Fitness für Bechterew-Betroffene                  |
| GFCH  | Gesundheitsförderung Schweiz                      |
| HESAV | Haute École de Santé Vaud                         |
| IML   | Institut für Medizinische Lehre, Universität Bern |
| SVMB  | Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew       |
| ZHAW  | Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  |

## Impressum

|  |  |
|--|--|
| Vertragsnummer   | 20.036   |
| Evaluiertes Projekt  | Fitness für Bechterew-Betroffene (BeFit) (Projekt-Nr. PGV02.027)   |
| Laufzeit der Evaluation  | 02.2020-04.2025*   |
| Datenerhebungsperiode  | April-November 2024  |
| Begleitung Evaluationsprojekt bei Gesundheitsförderung Schweiz | Dr. Beatrice Annaheim, Projektleiterin Wirkungsmanagement  |
| Meta-Evaluation  | Das Team Wirkungsmanagement bei Gesundheitsförderung Schweiz hat den Entwurf des Berichts, gestützt auf die Qualitätsstandards der Schweizerischen Evaluationsgesellschaft (SEVAL-Standards), geprüft. Die Resultate dieser Prüfung wurden den Evaluationsverantwortlichen mitgeteilt und fanden Berücksichtigung im vorliegenden Bericht. Jedoch müssen Interpretation der Ergebnisse, Schlussfolgerungen und Empfehlungen nicht dem Standpunkt von Gesundheitsförderung Schweiz entsprechen. |
| Bezug  | Gesundheitsförderung Schweiz, <a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen">www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen</a>   |
| Zitervorschlag   | Wagner, Felicitas, Kunz, Jeanne & Huwendiek, Sören (2025) <i>Evaluation des Projekts Fitness für Bechterew-Betroffene (BeFit), Schlussbericht</i> , Bericht zuhanden Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH), Institut für Medizinische Lehre, Universität Bern.   |
| Korrespondenzadresse   | <a href="mailto:felicitas.wagner@unibe.ch">felicitas.wagner@unibe.ch</a>   |

\* Aufgrund grösserer Verzögerungen im Projekt durch die COVID-Pandemie wurde die Schlussevaluation um ein Jahr nach hinten verschoben.

## Danksagung

Das IML-Team dankt den Bechterew-Betroffenen und Physiotherapeut\*innen, welche sich für Umfragen und Interviews zur Verfügung gestellt und von ihren Erfahrungen und Einschätzungen berichtet haben. Weiterhin danken wir auch unseren Ansprechpersonen bei der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew für die Zusammenarbeit und die zur Verfügung gestellten Unterlagen. Zuletzt möchten wir uns auch bei Gesundheitsförderung Schweiz für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken.

# 1 Executive Summary

## Hintergrund

Das Projekt «BeFit» der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) verfolgt das Ziel, die körperliche Aktivität und das Selbstmanagement von Bechterew-Betroffenen zu fördern, um ihre Lebensqualität zu verbessern und langfristig eine Entlastung des Gesundheitssystems zu bewirken. Es basiert auf internationalen Leitlinien (EULAR-Empfehlungen) und kombiniert Therapiegruppen mit digitalen Angeboten wie die Online-Übungsplattform «Rheumafit.ch» und Online-Coachings, welche auch jüngere Bechterew-Betroffene ansprechen sollen. Jährliche Fitness-Assessments der BeFit-Teilnehmenden sollen individuelle Bewegungsberatung ermöglichen. Nebst individuellen Trainingsmöglichkeiten ermöglicht das Projekt den Betroffenen, ihre Fortschritte durch ein Trainingstagebuch zu verfolgen. Langfristig soll BeFit auch Betroffenen anderer rheumatischer Erkrankungen zur Verfügung stehen. Durch den Fokus auf präventive Massnahmen und digitale Tools adressiert das Projekt den steigenden Bedarf an ressourcenschonenden Lösungen.

## Evaluationszweck

Das Projekt BeFit wurde im Auftrag der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) evaluiert durch das Institut für Medizinische Lehre (IML) der Universität Bern. Die Evaluation diente zum einen der Begleitung des Projekts während seiner Laufzeit und soll zum anderen dessen Ergebnisse und Wirkungen beurteilen, mit Fokus auf die weitere Verbreitung und Bekanntmachung der Angebote der SVMB. Die Evaluation umfasste Dokumentenanalysen, Online-Umfragen sowie Gruppendiskussionen.

## Wichtigste Ergebnisse

Erreichte Zielgruppen und Multiplikatoren (Stand November 2024):

Zielgruppe des Projekts sind Personen, welche von Morbus Bechterew betroffen sind. Multiplikatoren sind Personen, welche dazu beitragen können, ein Projekt bekannter zu machen. Die wichtigsten Multiplikatoren im Projekt BeFit sind die Physiotherapeut\*innen, welche in direktem Kontakt mit Betroffenen sind. Auch Ärzt\*innen und Betroffene anderer rheumatischer Erkrankungen sowie Angehörige von Betroffenen können bei BeFit als Multiplikatoren wirken. Diese haben im Projekt jedoch keine aktive Rolle.

- 217 aktive BeFit-Teilnehmende in 46 Therapiegruppen, davon 12 Therapiegruppen in der französischsprachigen Schweiz.
- Über 12'955 Multiplikatoren, darunter 105 Physiotherapeut\*innen und 9'000 Betroffene anderer rheumatischer Erkrankungen. Dies übertrifft die ursprünglichen Zielvorgaben (insgesamt 8'540 erreichte Multiplikatoren).
- Die digitale Trainings-Plattform Rheumafit.ch ermöglicht Betroffenen individuelles Training, auch unterstützt von Physiotherapeut\*innen, und zählt 4'871 registrierte Nutzer\*innen.

Wirkungen auf Betroffene:

Aufgrund der tiefen Rücklaufquoten in den Online-Umfragen (54 Bechterew-Betroffene (25%), 9 Physiotherapeut\*innen (9%)), sind die folgenden Ergebnisse zu den Wirkungen bei den Betroffenen sehr zurückhaltend zu interpretieren und eher als erste, in Zukunft idealerweise nochmals zu überprüfende, Hinweise zu sehen.

- 57% der 54 Bechterew-Betroffenen, welche an der Online-Umfrage im Rahmen der Evaluation teilnahmen, berichteten von einem besseren Umgang mit der Erkrankung seit Beginn ihrer Teilnahme an den Angeboten der SVMB; 39% nehmen weniger Schmerzen wahr, 35% benötigen weniger Medikamente oder eine geringere Dosis.
- Positive Veränderungen berichteten die Betroffenen seit Beginn ihrer Teilnahme an den Angeboten der SVMB auch bei Bewegungsroutinen: 37% bewegen sich im Alltag mehr; 39% konnten neue Bewegungsroutinen im Alltag etablieren, 33% sind insgesamt vermehrt körperlich aktiv
- Positive Entwicklungen berichteten die Umfrage-Teilnehmenden ausserdem beim Gesundheitsverhalten: 26% achten vermehrt auf eine ausgewogene Ernährung und 37% auf eine gesunde Schlafhygiene.
- 67% der 9 Physiotherapeut\*innen, welche an der Online-Umfrage teilnahmen, nehmen bei den Betroffenen ein höheres Bewegungsselbstvertrauen wahr.

Erfolgsfaktoren und Herausforderungen bei der Umsetzung des Projekts BeFit:

- Förderlich: motivierte Physiotherapeut\*innen, digitale Tools für jüngere Zielgruppen.
- Herausforderungen: COVID-Pandemie, Heterogenität der Zielgruppe und ihrer Bedürfnisse, Komplexität des Konzepts, geringere Akzeptanz digitaler Angebote bei älteren und technisch weniger versierteren Betroffenen, grosser Aufwand bei der Durchführung der jährlichen Fitness-Assessments und bisher unsystematische Nutzung der dabei gewonnenen Daten, unsichere langfristige Finanzierung.

## Fazit

Das Projekt bietet ein vielfältiges und zeitgemässes Angebot zur Förderung der körperlichen Aktivität von Morbus Bechterew Betroffenen. Die Einhaltung internationaler Standards und die Einführung digitaler Tools schaffen die Grundlage für eine nachhaltige Integration in die Gesundheitsversorgung. Allerdings sind weitere Anstrengungen nötig, um die Nutzung des Angebotes und seine Akzeptanz weiter zu erhöhen, die Durchführung und Nutzung der Fitness-Assessments zu optimieren und die Finanzierung des Projekts langfristig zu sichern (z.B. durch nationale Verträge mit Kostenträgern).

## 2 Hintergrund

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) fördert im Rahmen der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (non-communicable diseases, NCD) 2017-2024 Projekte in den Bereichen NCD, Sucht und psychischer Gesundheit. NCD gehören in der Schweiz zu den häufigsten Todesursachen und verursachen 80 % der Gesundheitskosten<sup>1</sup>. Langfristig soll durch die geförderten Projekte ein Beitrag dazu geleistet werden, die Prävention in der Gesundheitsförderung in der gesamten Versorgungskette zu etablieren, um die Lebensqualität und Autonomie von betroffenen Personen zu verbessern und ihren Behandlungsbedarf zu reduzieren. Das in diesem Bericht dargestellte Projekt «Fitness für Bechterew-Betroffene» (BeFit) der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) wurde von GFCH im Förderbereich IV (Projekte zur Verbreitung bestehender Angebote) unterstützt.

## 3 Zweck und Ziele des Projekts BeFit

Das Projekt «Fitness für Bechterew-Betroffene» (BeFit)<sup>2</sup> verfolgt das Ziel, die körperliche Aktivität (KA) von Bechterew-Betroffenen nachhaltig zu steigern. Rheuma-PatientInnen, zu welchen auch Morbus-Bechterew-Betroffene gehören, leiden häufig unter Schmerzen und Müdigkeit und sind deshalb meist insgesamt weniger und auch weniger intensiv körperlich aktiv im Vergleich zu nicht-betroffenen Personen. Körperliche Inaktivität gilt als bedeutender Faktor im Zusammenhang mit der Entstehung von Krankheits- und Todesfällen in der Schweiz (Wieser et al., 2014). Sie kann bei Bechterew-Betroffenen zu reduzierter Lebensqualität, sozialer Isolation und eingeschränkter Arbeitsfähigkeit und Autonomie sowie zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Körperliche Aktivität (KA) hingegen, insbesondere intensives Herz-Kreislauf-Training, führt zu einem tieferen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie zu positiven Effekten bei vorliegenden Entzündungen, Gelenkschäden sowie Krankheitssymptomen (Knittle et al., 2012). Verstärkter KA werden ausserdem positive Auswirkungen auf die Lebensqualität Betroffener zugeschrieben. Die Förderung der KA stellt somit einen bedeutenden Aspekt des Selbstmanagements im Rahmen des Krankheitsmanagements Bechterew-Betroffener dar. Die positiven Auswirkungen der KA könnten langfristig auch eine kostensenkende Wirkung im Gesundheitssystem entfalten, da Morbus Bechterew häufig mit hohen medizinischen und gesellschaftlichen Kosten einhergeht. Das Projekt BeFit setzt an dieser Stelle an und verfolgt das Ziel, die Selbstmanagement-Kompetenzen von Bechterew-Betroffenen durch ein spezifisches Konzept zu fördern. Das BeFit-Konzept beinhaltet die folgenden Komponenten:

### **Therapiegruppen**

Die SVMB bietet Therapiegruppen an, in welchen von speziell dafür angestellten und geschulten Physiotherapeut\*innen Trainings durchgeführt werden (Training einmal wöchentlich). Bisherige Gruppentherapien legten den Fokus auf Beweglichkeit und Kraft. Im Projekt BeFit sollen gemäss EULAR-Empfehlungen (Rausch Osthoff et al., 2018) alle 4 Fitnessdimensionen (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination) in den Trainings berücksichtigt werden.

### **Individuelles Training**

Das Training in den Gruppen soll zusätzlich durch die Online-Übungsplattform Rheumafit.ch unterstützt werden, welche den Betroffenen Übungsprogramme mit unterschiedlicher Dauer und unterschiedlichen Belastungsniveaus bietet. Die einzelnen Übungen werden dabei jeweils mit Videos demonstriert.

### **Jährliche Standortbestimmung (Fitness-Assessments)**

---

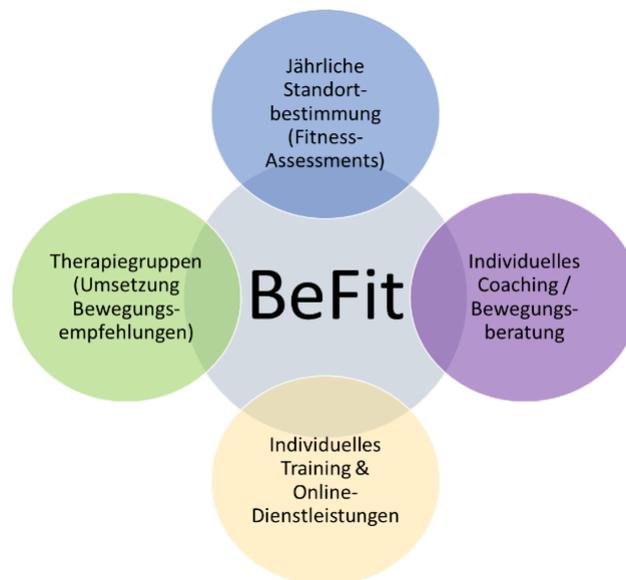
<sup>1</sup> Siehe <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

<sup>2</sup> Förderbereich IV: Projekte zur Verbreitung bestehender Angebote, Laufzeit 4 Jahre

Einmal pro Jahr sollen bei allen Teilnehmenden die Fitnessdimensionen erfasst werden, um Fortschritte festzustellen und Empfehlungen gezielt aussprechen zu können. Bestandteil der Fitness-Assessments ist auch die Beantwortung von Fragebögen (körperliche Aktivität, Gesundheitszustand, Krankheitsaktivität). Die Auswertung und Aufbereitung der generierten Daten erfolgt durch die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

### **Individuelles Coaching/Bewegungsberatung**

Basierend auf den jährlichen Standortbestimmungen (Fitness-Assessments) sollen die Teilnehmenden spezifisches Coaching und Beratung für ihr Training erhalten.



*Abbildung 1: Komponenten des BeFit Konzepts*

## 3.1 Ziele im Förderzeitraum

Im Förderzeitraum (01.01.2020 bis 31.12.2023) sollten gemäss Projektantrag die folgenden Hauptziele im Projekt erreicht werden:

### **Implementierung gesundheitsfördernder Angebote**

- BeFit wird in allen SVMB-Therapiegruppen implementiert
- Weiterentwicklung Rheumafit.ch: Die Übungsplattform soll auf Italienisch übersetzt und erweitert werden mit einem Physio-Bestandteil, in welchem die PhysiotherapeutInnen (PT) den Betroffenen individuell spezifische Übungen zusammenstellen können. Darüber hinaus soll die Übungsplattform so gestaltet werden, dass sie Trainingsunterstützung, Fitnesstracking und Elemente zur Motivation der Betroffenen bietet
- Entwicklung einer Plattform myBechterew (Trainingstagebuch) mit personalisiertem Login zu persönlichen Daten
- Entwicklung einer Datenerhebungsplattform zur Registrierung der Daten aus den jährlichen Fitness-Assessments
- Entwicklung eines Bewegungsberatungs-Angebotes (Coaching)

### **Nutzung der Angebote der SVMB und Zufriedenheit damit (Projekt-interne Evaluation)**

- Die Anzahl Teilnehmende in den Therapiegruppen steigt
- Die Anzahl BeFit-Teilnehmender steigt kontinuierlich an
- Die PT instruieren in den Therapiegruppen gemäss EULAR-Bewegungsempfehlungen

- Rheumafit.ch wird von den SVMB-Mitgliedern genutzt und weiterempfohlen
- myBechterew wird von den SVMB-Mitgliedern genutzt und die Zufriedenheit damit ist hoch

#### **Verankerung und Nachhaltigkeit**

- Rheumafit.ch ist auch für andere rheumatologische Organisationen und NCD-Patientenorganisationen zugänglich
- Die Fitness-Assessments werden im Datenregister erfasst und die Daten daraus von Betroffenen und PT genutzt
- Fitness-Assessments können von Physiotherapie-Studierenden im Rahmen ihrer Ausbildung erfasst werden.

#### **Bekanntheitsgrad**

- Die SVMB bzw. die Rheumaliga Schweiz ist bekannt als zentrale Anlaufstelle für Bewegungsangebote und Bewegungsberatung mit digitaler Unterstützung

#### **Gestärktes Selbstvertrauen der Betroffenen betreffend Bewegung und Training**

- Die Trainingsangebote der SVMB werden von den Teilnehmenden und PT als positiv und effektiv wahrgenommen

#### **Verbesserung von gesundheitsrelevantem Bewegungsverhalten**

- Die Alltagsaktivität der Gruppenteilnehmenden kann nachhaltig gesteigert werden. Sie verfügen über Coping-Strategien im Umgang mit regelmässigem Training und den Krankheitssymptomen

## 4 Evaluationskonzept

### 4.1 Gegenstand der Evaluation

Gegenstand der von GFCH ausgeschrieben Evaluation ist das zuvor beschriebene Projekt BeFit, insbesondere dessen weitere Verbreitung und Bekanntmachung gemäss Förderbereich IV. Die relevanten Aktivitäten, Outputs und Outcomes/Impacts des Projekts sind im Wirkungsmodell (siehe Abbildung 7 im Anhang; Wirkungsmodell gemäss Evaluationskonzept vom 20.05.2020) dargestellt.

### 4.2 Zweck der Evaluation

Diese Evaluation diene zum einen der Begleitung des Projekts BeFit während seiner gesamten Laufzeit und soll zum anderen dessen Ergebnisse und Wirkungen beurteilen. Die Zwecke der Evaluation über das Projekt hinweg lassen sich demgemäss wie folgt darstellen:

- 1) Begleitevaluation: Überprüfung des Erreichens der Projektziele, Feststellen von Erfolgsfaktoren sowie Stolpersteinen (formativ).
- 2) Ergebnisevaluation: Überprüfung der Ergebnisse und Wirkungen des Projekts (summativ).

### 4.3 Fragestellungen

Im Rahmen dieses Schlussberichts wird auf die folgenden, durch GFCH vordefinierten, Evaluationsfragen eingegangen:

#### Umsetzung und Output

- Wie kommt das Projekt voran? Wurde das Projekt wie geplant umgesetzt? (Begründung)
- Welche Faktoren fördern die Umsetzung des Projekts (Erfolgsfaktoren)?
- Welche Faktoren behindern die Umsetzung des Projekts (Hindernisse)?
- Wie wurde auf diese Hindernisse reagiert bzw. welche Lösungen wurden gefunden?
- Welche Leistungen wurden erbracht?

- Wie sind die Leistungen zu beurteilen? (Begründung, Erreichung Outputziele und Bewertung allfälliger Abweichungen)

#### Outcomes Multiplikatoren

- Welche und wie viele Multiplikatoren wurden erreicht?
- Welche präventiven Praktiken setzen die Multiplikatoren wie um?
- Welche Wirkungen auf die Verhältnisse (bessere/zeitgemässere Therapieangebote, Online-Dienstleistungen) wurden erzielt?
- Wurde die inter- und/oder multidisziplinäre Zusammenarbeit verbessert? Wenn ja, zwischen wem?
- Wurden Schnittstellen innerhalb und/oder ausserhalb der Gesundheitsversorgung verbessert? Wenn ja, inwiefern?
- Wie sind die erzielten Wirkungen zu beurteilen? (Begründung, Erreichung Outcomeziele und Bewertung allfälliger Abweichungen)

#### Outcomes Bechterew-Betroffene

- Wie viele Bechterew-Betroffene haben profitiert (z.B. teilgenommen)? Bei wie vielen Bechterew-Betroffenen konnte ein Hinweis auf Wirkungen nachgewiesen werden?
- Welche Hinweise auf Wirkungen bei den Bechterew-Betroffenen gibt es? Gibt es Hinweise auf eine Stärkung von Gesundheitskompetenz, Eigenverantwortung, sowie Selbst- und Krisenmanagement und/oder Veränderung des Lebensstils? Gibt es Hinweise auf eine verbesserte Patientenzufriedenheit (z.B. Befinden, Zufriedenheit mit dem Angebot)?
- Welche Faktoren fördern die Wirkungsentfaltung des Projekts (Erfolgsfaktoren)? Welche Faktoren behindern die Wirkungsentfaltung (Hindernisse)? Wie wurde auf diese Hindernisse reagiert bzw. welche Lösungen wurden gefunden?
- Lassen sich Nebeneffekte (positive oder negative) des Projekts BeFit feststellen?

#### Impact Bechterew-Betroffene

- Inwiefern finden sich Hinweise, dass die Lebensqualität und Autonomie von Bechterew-Betroffenen durch das Projekt verbessert werden?
- Inwiefern finden sich Hinweise, dass deren Behandlungsbedarf durch das Projekt vermindert wird?

#### Fazit und Ausblick

- Inwiefern ist das Projekt wirksam und effizient? Welche Kosten sind pro erreichter/m Betroffener/m bzw. pro erreichtem Multiplikator angefallen?
- Inwiefern ist das Projekt zweckmässig (relevant, bedarfsgerecht)?
- Inwiefern kann durch das Projekt ein Angebot geschaffen werden, das den Bedürfnissen der Akteure in der Gesundheitsversorgung entspricht?
- Konnten mit Hilfe des Projekts präventive Praktiken in die Gesundheitsversorgung integriert werden, oder bestehen die notwendigen Voraussetzungen, damit dies in Zukunft erfolgen kann? (Begründung) Ist eine nachhaltige Integration des Projekts erfolgt/gewährleistet/geplant/möglich? (Begründung)

## 5 Datenerhebung und Ergebnisse

### 5.1 Methoden

Um die zuvor dargestellten Fragestellungen beantworten zu können, wurden quantitative und qualitative Methoden eingesetzt (siehe Tabelle 1). Zur Beantwortung der einzelnen Fragestellungen wurden die Daten aus verschiedenen Methoden kombiniert, um ein möglichst umfassendes Bild zu erhalten.

**Tabelle 1.** Erhebungsmethoden

| Evaluationsthemen   | Methoden          | Beschreibung  |
|---|-------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung und Output</li> <li>• Outcomes Multiplikatoren / Verhältnisse</li> </ul> | Dokumentenanalyse | Projektzwischenberichte, Protokolle Gespräche mit Projektträgerschaft, Marketingkonzept BeFit |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outcomes Bechterew-Betroffene</li> <li>• Impact Bechterew-Betroffene</li> </ul>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outcomes Multiplikatoren / Verhältnisse</li> <li>• Outcomes Bechterew-Betroffene</li> <li>• Impact Bechterew-Betroffene</li> </ul> | (Gruppen-) Diskussionen mit Betroffenen und PhysiotherapeutInnen, Dokumentenanalyse | Diskussion und Beurteilung des BeFit-Konzepts und seiner Wirkungen / allfälliger unerwarteter Nebenwirkungen |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outcomes Multiplikatoren / Verhältnisse</li> <li>• Outcomes Bechterew-Betroffene</li> <li>• Impact Bechterew-Betroffene</li> </ul> | Online-Umfragen unter Betroffenen und PhysiotherapeutInnen, Dokumentenanalyse       | Beurteilung des BeFit-Konzepts und seiner Wirkungen / allfälliger unerwarteter Nebenwirkungen                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outcomes Multiplikatoren / Verhältnisse</li> <li>• Outcomes Bechterew-Betroffene</li> <li>• Impact Bechterew-Betroffene</li> </ul> | Sekundärdatenanalyse, Dokumentenanalyse   | Nutzerstatistiken, Mitgliederstatistiken, Kennzahlen   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazit und Ausblick</li> </ul>  | Dokumentenanalyse   | Projektzwischenberichte, Projektbudget, Protokolle Gespräche mit Projektträgerschaft                         |

## 5.2 Vorgehen

### 5.2.1 Dokumentenanalyse und Sekundärdatenanalyse

Für die Beantwortung der Fragestellungen zur Umsetzung des Projekts und Output-Zielen wurden Projekt-Zwischenberichte und Projekt-Jahresberichte der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) konsultiert, sowie durch das IML erstellte schriftliche Dokumentationen der Gespräche mit der SVMB. Weiterhin sollten dem IML Nutzungsdaten und Feedbacks zu den digitalen Angeboten der SVMB zur Verfügung gestellt werden. Auch sollte eine Analyse der Fitness-Assessments aus den jährlichen Standortbestimmungen der Betroffenen durch die ZHAW erfolgen und für die Evaluation des IML bereitgestellt werden. Zuletzt sollte das IML auch Ergebnisse aus der projekt-internen Evaluation der SVMB erhalten. Bis zum Berichtszeitpunkt standen Nutzungsdaten digitaler Angebote der SVMB sowie eine Übersicht über die Nutzer-Wertung von Rheumafit.ch zur Verfügung.

### 5.2.2 Online-Umfragen und Gruppendiskussionen

Die Anfragen zur Teilnahme an den Diskussionen und Online-Umfragen wurden durch die SVMB an die Betroffenen resp. Physiotherapeut\*innen (PT) versendet. Ein Versand durch das Evaluationsteam des IML wurde abgelehnt aufgrund Datenschutz (Herausgabe der E-Mail-Adressen der Betroffenen und PT wäre für den Versand der Einladungen durch das IML notwendig gewesen). Personen, welche bereit waren an einer Diskussion teilzunehmen, wurden gebeten das IML zu kontaktieren. Die Einladung zur Teilnahme an den Online-Umfragen enthielt einen spezifischen Link zur jeweiligen Online-Umfrage, mittels welchem die Betroffenen resp. PT daran teilnehmen konnten.

Eingeladen wurden gemäss Auskunft durch die SVMB alle angestellten PT (105 Personen) sowie alle registrierten BeFit-Teilnehmenden (217 Personen). Das IML bereitete spezifische Einladungsschreiben für die Betroffenen und PT vor, welche den Zweck der Befragungen erklärten.

Die Teilnahme an den Diskussionen und Online-Umfragen beruhte auf Freiwilligkeit. Die Online-Umfragen waren anonym und bei den Diskussionen wurden keine persönlichen Angaben erfasst. Einleitend wurden in beiden Fällen die Komponenten des BeFit-Konzepts dargestellt, um Unklarheiten zu vermeiden bei der Be-

antwortung der Fragen. Aufgrund der eher geringen Rücklaufquoten bei den Online-Umfragen (siehe Kapitel 5.3.2 und 5.4.2), insbesondere bei den PT, erhielten die eingeladenen Personen jeweils zwei Erinnerungen an die Teilnahme.

## 5.3 Ergebnisse Bechterew-Betroffene

### 5.3.1 Gruppendiskussion

Die Diskussion konnte mit zwei Betroffenen geführt werden und fand am 22.04.2024 statt. Eine dritte Person konnte kurzfristig nicht am Gespräch teilnehmen. Das Gespräch wurde per Online-Konferenz via Zoom durchgeführt. Die Betroffenen wurden zu den einzelnen Bestandteilen des BeFit-Konzepts und ihrer Zufriedenheit damit befragt, zu wahrgenommenen Wirkungen und zum Schluss um allgemeine Rückmeldungen gebeten.

#### **Therapiegruppen**

Die Befragten schätzen die Therapiegruppen sehr, insbesondere aufgrund der Vielseitigkeit des Trainings und der guten Betreuung durch die Physiotherapeut\*innen.

#### **Individuelles Training**

Eine Person nutzte während Corona das individuelle Training, seit die Therapiegruppen aber wieder stattfinden können nicht mehr. Die andere teilnehmende Person schilderte, dass das digitale Programm eher etwas für jüngere Leute sei und auch nicht unbedingt nötig bei ansonsten ausreichender eigener sportlicher Aktivität.

#### **Jährliche Standortbestimmung (Fitness-Assessments)**

Die Assessments werden als sinnvoll erachtet. Die Befragten betonten jedoch auch, dass es sich bei einem Assessment pro Jahr lediglich um eine Momentaufnahme handelt, welche im Zeitverlauf ein verfälschtes Bild ergeben kann, falls beim Assessment ein schlechter Tag erwischt wird. Auch würden sich die Befragten wünschen, eine für sie verständliche Rückmeldung zu erhalten ohne zu viele Fachbegriffe. 2023 habe es einen Bericht gegeben mit schwierig verständlichen Grafiken und medizinischen Begriffen.

#### **Individuelles Coaching/Bewegungsberatung**

Die Befragten sind sich einig, dass Coaching idealerweise von der/dem Gruppenphysiotherapeut\*in durchgeführt werden und persönlich / nicht online stattfinden sollte.

#### **Wirkungen**

Die Befragten nehmen positive Veränderungen wahr, nebst der Teilnahme an Therapiegruppen auch durch das Training zuhause und bewusste Ernährung, durch Bewegung ganz allgemein.

### 5.3.2 Online-Umfrage

Zu dieser Umfrage wurden diejenigen 217 Personen eingeladen, welche aktuell als Teilnehmende des BeFit-Programms registriert sind. Die initiale Einladung zur Umfrage wurde am 04.07.2024 versendet. Die Teilnehmenden wurden zu Bekanntheit, Nutzung und Zufriedenheit mit den Angeboten der SVMB befragt, sowie zu wahrgenommenen Wirkungen. Ausserdem konnten sie in offenen Fragen Freitext-Rückmeldungen zu den einzelnen Angeboten geben, Nebenwirkungen von BeFit, was an BeFit beibehalten oder optimiert werden sollte sowie abschliessende Bemerkungen.

Die Betroffenen erhielten zwei Erinnerungen an die Umfrage. 54 (25%) der Eingeladenen füllten die Umfrage bis zum Ende aus. Die demographischen Angaben dieser Personen sind in der folgenden Tabelle dargestellt.

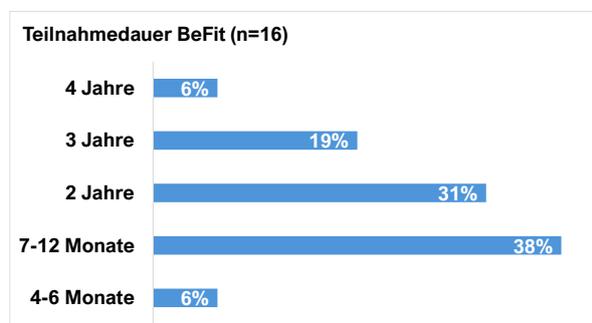
**Tabelle 2:** Demographische Angaben der Umfrage-Teilnehmenden

| Angabe     | Ergebnis (gerundet)  |
|------------|--|
| Sprache    | Deutsch: 72%<br>Französisch: 28%   |
| Geschlecht | Weiblich: 56%<br>Männlich: 44%   |
| Alter      | 40-49 Jahre: 13%<br>50-59 Jahre: 29%<br>60-69 Jahre: 39%<br>70-79 Jahre: 15%<br>80-89 Jahre: 4%  |
| Wohnkanton | Aargau: 13%<br>Basel-Landschaft: 17%<br>Bern: 7%<br>Neuenburg: 11%<br>Sankt-Gallen: 9%<br>Thurgau: 2%<br>Waadt: 11%<br>Wallis: 6%<br>Zürich: 24% |

### Bekanntheit und Nutzung der Angebote der SVMB

Die 54 Umfrage-Teilnehmenden wurden als erstes zu Nutzung und Bekanntheit der Angebote der SVMB befragt. Alle Umfrage-Teilnehmenden nehmen an **Therapiegruppen** teil, die Mehrheit (70%) seit 5 Jahren und mehr (4 Jahre: 4%; 3 Jahre: 11%; 2 Jahre: 9%; 7-12 Monate: 6%). **BeFit** kennen 11% der Umfrage-Teilnehmenden nicht. Aktiv an BeFit nehmen gemäss eigener Angabe 30% (16 Personen) der Umfrage-Teilnehmenden teil, 57% nehmen nicht an BeFit teil, 2% nehmen nicht mehr an BeFit teil. So scheint es, dass einige Personen, obgleich bei der SVMB als BeFit-Teilnehmende registriert, sich dessen nicht bewusst sind (allen Teilnehmenden wurden in der Einleitung zur Umfrage nochmals die Bestandteile des BeFit-Programms dargelegt). Dies könnte gemäss SVMB daran liegen, dass noch nicht alle Personen an einem Fitness-Assessment, welches zentraler Bestandteil von BeFit ist, teilgenommen haben, auch wenn sie als BeFit-Teilnehmende registriert sind. Auch könnte es sein, dass manche Betroffene die Datenerhebungen im Rahmen der Assessments mit denjenigen des SCQM<sup>3</sup> durcheinandergebracht haben, da teils die gleichen Fragebögen verwendet werden.

Von den 16 Personen, welche angaben, an BeFit teilzunehmen, ist die Mehrheit zwischen 7 Monaten und 2 Jahren bei BeFit dabei (siehe auch Abbildung 2).



**Abbildung 2:** Teilnahmedauer BeFit (gerundet)

<sup>3</sup> Das «Swiss Clinical Management for Rheumatic Diseases» (<https://www.scqm.ch/>) führt ein Patientenregister und erhebt Daten zu Forschungszwecken um neue Behandlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Das **Trainings-Tagebuch** kennen 17% der Umfrage-Teilnehmenden nicht. Verwendet wird es von 6% der Umfrage-Teilnehmenden, 78% verwenden es nicht oder nicht mehr. Ein individuelles **Coachinggespräch** haben 41% der Umfrage-Teilnehmenden bereits in Anspruch genommen, 6% kennen das Angebot nicht. 22% haben während Corona an einem **Online-Training** teilgenommen, 9% waren nicht über das Angebot informiert. **Individuelles Training** über Rheumafit.ch kennen 26% noch nicht.

Die Abbildung 3 zeigt die Ergebnisse zur Zufriedenheit der Betroffenen mit den Angeboten der SVMB. Befragt wurden dazu jeweils diejenigen Personen, welche zuvor angaben, das Angebot zu nutzen. Zu den Fitness-Assessments wurden nur Personen befragt welche angaben, bei BeFit mitzumachen.

Die Umfrage-Teilnehmenden hatten auch die Möglichkeit, zu den einzelnen Angeboten Freitext-Kommentare zu schreiben. In den Kommentaren zu den **Therapiegruppen** hoben die Umfrage-Teilnehmenden die Vielfältigkeit des Trainings und das grosse Wissen und die Motivation der PhysiotherapeutInnen positiv hervor. Besonders geschätzt wird zudem der Austausch mit anderen Betroffenen. Gemäss Freitexten möchten einige Personen nicht noch **individuelles Training** nutzen nebst den Gruppen-Trainings oder üben bereits zusätzlich einen anderen Sport aus. Die Freitext-Rückmeldungen zu den **Fitness-Assessments** fielen etwas unterschiedlicher aus; teils wurden diese als zu lang beschrieben, eine andere Person begrüßte die Möglichkeit, persönliche Veränderungen feststellen zu können. Zwei Personen fanden das **Online-Training** während der COVID-Pandemie eine gute Idee und Motivation, eine Person merkte an, Online-Angebote nicht zu präferieren. Zum **Trainingstagebuch** und den **Coachings** gab es keine inhaltlichen Freitext-Rückmeldungen.

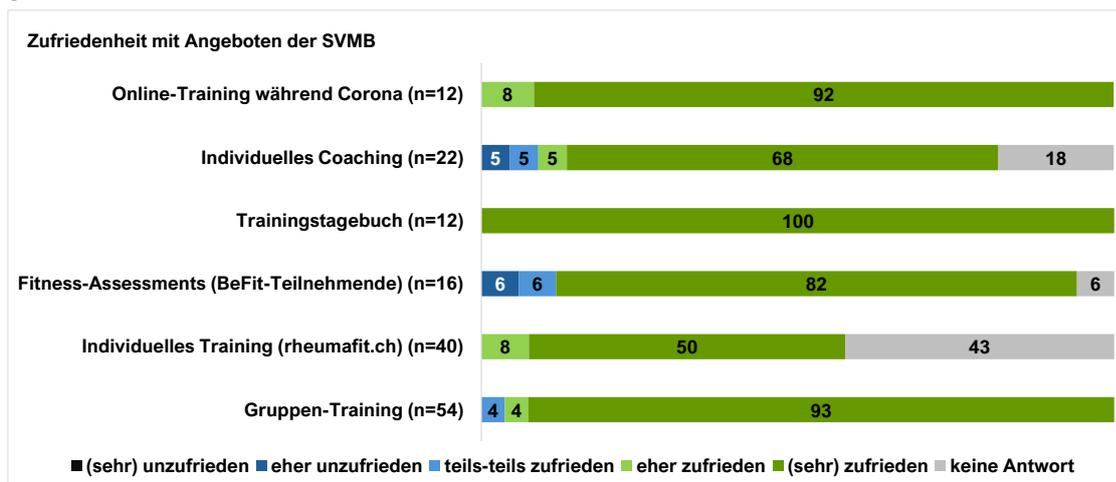


Abbildung 3. Zufriedenheit mit den Angeboten der SVMB, Anteile in Prozent, gerundet.

## Wirkungen

Die Umfrage-Teilnehmenden wurden anschliessend zu den Wirkungen der Gruppen-Trainings und BeFit auf ihr Bewegungsverhalten und die wahrgenommene Lebensqualität befragt. Gemäss Fragestellungen wurden auch Fragen zu Gesundheitsverhalten und Lebensstil gestellt. Die folgende Abbildung zeigt die Ergebnisse im Total. Die detaillierten Ergebnisse separat für diejenigen Personen, welche angaben, an BeFit teilzunehmen und für diejenigen Personen, welche sich selbst nicht als BeFit-Teilnehmende einordneten, findet sich im Anhang in Tabelle 4.

Bei der Interpretation der Ergebnisse muss beachtet werden, dass viele der erhofften Wirkungen durch weitere Faktoren ausserhalb von BeFit und den Gruppen-Trainings beeinflusst werden dürften, wie beispielsweise zusätzlichen Diagnosen nebst Bechterew, persönlichem Lebensstil oder genereller Sportlich-

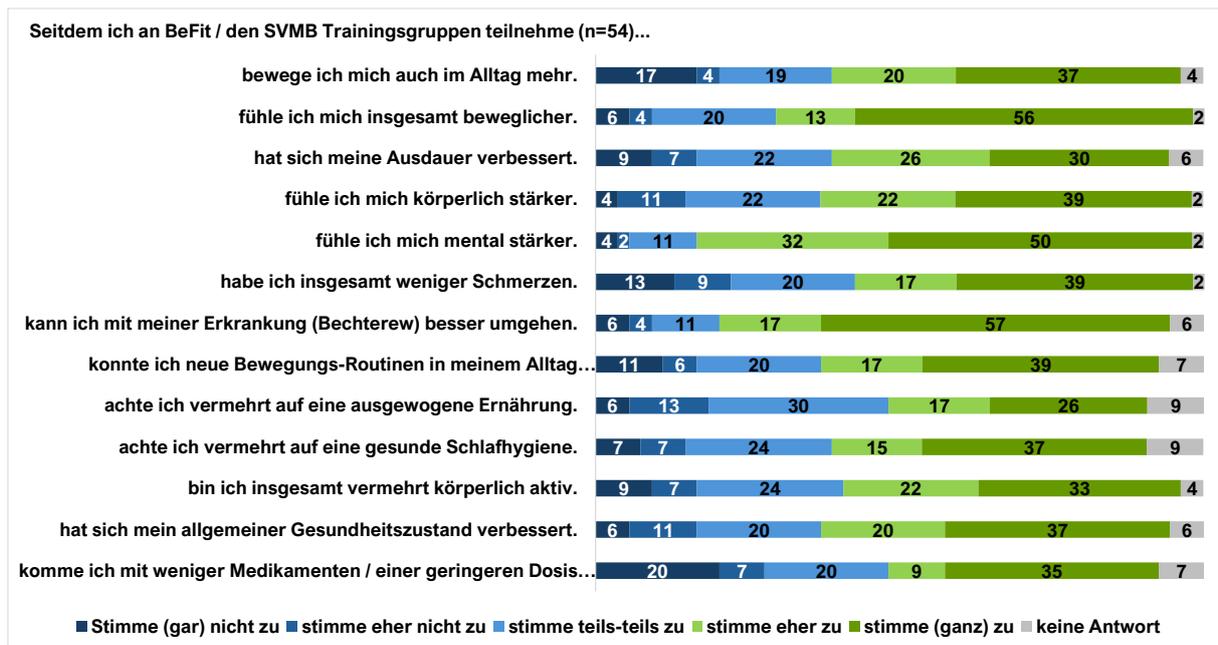


Abbildung 4. Wirkungen von den Trainingsgruppen und BeFit, Anteile in Prozent, gerundet.

keit. Zudem nutzen nicht alle Betroffenen alle Komponenten des BeFit-Konzepts, vor allem die Therapiegruppen fallen hier ins Gewicht. Es ist daher kaum möglich, den reinen Effekt von BeFit als Ganzes zu belegen. Auch ist davon auszugehen, dass die Wirkungsentfaltung eine gewisse Zeit benötigt (die Umfrage-Teilnehmenden nehmen seit mindestens 7 Monaten an Gruppen-Trainings teil, die Mehrheit seit 5 Jahren und mehr). Eine entsprechende Variation in den Antworten ist daher zu erwarten. Zudem befindet sich BeFit nach wie vor in der Implementierungsphase und es haben sich nicht alle Teilnehmenden an der Umfrage beteiligt. Die Ergebnisse sollten deshalb mit entsprechender Vorsicht interpretiert werden. Dennoch zeigt sich ein erfreuliches erstes Bild mit einer insgesamt positiven Einschätzung der Betroffenen bezüglich der Wirkungen.

Die Ergebnisse der 16 Personen, welche sich in der Umfrage selbst als BeFit-Teilnehmende deklarierten (siehe auch Tabelle 4 im Anhang) sind tendenziell negativer als diejenigen der restlichen Teilnehmenden der Umfrage. Über die Gründe hierfür kann keine klare Aussage getroffen werden. Da es sich entgegen der Selbstdeklaration gemäss SVMB bei allen Teilnehmenden der Umfrage um registrierte BeFit-Teilnehmende handelt, könnte es sich um einen zufälligen Trend handeln. Eine andere Möglichkeit wäre, dass diejenigen Personen, welche sich auch in der Umfrage als BeFit-Teilnehmende deklarierten, besonders unter den Auswirkungen von Bechterew leiden und eventuell weniger von den Angeboten der SVMB profitierten als andere Personen.

In den offenen Fragen gab es nur wenige Wortmeldungen. Die Betroffenen berichteten von keinen unerwarteten **Nebenwirkungen** von BeFit. Auf die Frage, was bei BeFit **unbedingt beibehalten** werden sollte, nannten zwei Personen die Fitness-Assessments, eine Person nannte die Therapiegruppen und das Online-Training (Anmerkung IML: Rheumafit.ch). Eine Person merkte an, nicht genau zu wissen, was BeFit ist, eine weitere Person antwortete, alles solle beibehalten werden. Als **Optimierungsmöglichkeiten** von BeFit nannte eine Person, dass individuelle Beratung durch Physiotherapeut\*innen nicht nur online möglich sein sollte. Eine weitere Person verstand die Auswertung des Resultats (Anmerkung IML: vermutlich bezogen auf das Fitness-Assessment) nicht. Die allgemeinen **abschliessenden Rückmeldungen** nahmen am häufigsten noch-

mals Bezug auf die Therapiegruppen sowie auf die persönliche Situation. So betonte eine Person den motivierenden Effekt der Therapiegruppen und des dabei möglichen Austauschs mit anderen Betroffenen. Eine andere Person berichtete, täglich zuhause Übungen machen zu müssen um eine Wirkung spüren zu können. Eine weitere Person schrieb, dass die Therapiegruppen ihr helfen würden, den Ist-Zustand zu erhalten.

## 5.4 Ergebnisse Physiotherapeut\*innen

### 5.4.1 Gruppendiskussion

Es erklärten sich 3 Physiotherapeut\*innen bereit, an einer Gruppendiskussion teilzunehmen. Aus terminlichen Gründen wurden eine Gruppendiskussion (07.05.2024) und ein Einzelgespräch (15.05.2024) durchgeführt. Die Gespräche fanden per Online-Konferenz via Zoom statt. Die Physiotherapeut\*innen wurden zu den folgenden Punkten befragt:

- BeFit-Konzept
- Inter- und/oder multidisziplinäre Zusammenarbeit
- Schnittstellen inner- und/oder ausserhalb der Gesundheitsversorgung
- Bewertung der Erreichung der Projektziele hinsichtlich körperlicher Aktivität der Betroffenen
- Allfällige Nebenwirkungen von BeFit

#### BeFit Konzept

Aus Sicht der Physiotherapeut\*innen (PT) ist BeFit insgesamt ein sinnvolles Konzept. Sie bewerten es positiv, dass **alle 4 Fitnessdimensionen** abgedeckt werden, was auch zu einer einheitlicheren Gestaltung des Trainings in den Therapiegruppen beiträgt. Gleichzeitig nehmen die PT wahr, dass BeFit nicht bei allen Betroffenen gleich gut ankommt. Sie sehen sich in einer zentralen Rolle, die Betroffenen zur Teilnahme zu motivieren. Zudem wird der Kontakt mit anderen Betroffenen als Anreiz für die Teilnahme an den Trainings angesehen. Eine weitere wichtige Rolle nehmen die Kontaktpersonen in den Therapiegruppen ein als Vermittler von Inhalten aus dem Programm an die Gruppenteilnehmenden.

Optimierungsmöglichkeiten sehen die PT insbesondere bei den **Fitness-Assessments**. Die im Rahmen der Fitness-Assessments auszufüllenden Fragebögen werden als zu lang empfunden. Ein Messzeitpunkt pro Jahr wird ebenfalls als unzureichend betrachtet, da die Aussagekraft dadurch begrenzt wird und stark von der Tagesform der Betroffenen abhängig ist. Messungen während Übergangszeiten wie etwa April wären nicht ideal, da wechselhaftes Wetter zu grösseren Beschwerden führen kann. Zudem gibt es Berichte, dass manche Betroffene sich bei den Assessments überanstrengen, um gute Ergebnisse zu erzielen, was anschliessend zu stärkeren Beschwerden führen kann. Darüber hinaus wird bemängelt, dass die gesammelten Daten derzeit nicht ausreichend genutzt werden. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass viele Betroffene nicht an den Assessments teilnehmen möchten.

Hinsichtlich des **Coachings** berichten die PT von unterschiedlichen Erfahrungen. Sie stellen fest, dass durch die neuen Online-Coachings insbesondere jüngere Betroffene angesprochen werden können, die nicht an den Therapiegruppen teilnehmen. Optimal wäre es aus ihrer Sicht, Coachings sowohl vor als auch nach den Therapiegruppen anbieten zu können als Ergänzung zum neuen Online-Angebot.

Das **Trainingstagebuch** bewerten die PT als eine sinnvolle Ergänzung, da es den Betroffenen hilft, sich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, welche Übungen ihnen besonders nützlich sind.

Die PT versuchen zudem, die Betroffenen zu **individuellem Training** zu motivieren und ihnen Wissen zu vermitteln, beispielsweise zu Ernährungsthemen. Die Betroffenen zeigen Freude an den Übungsvideos für das individuelle Training via Rheumafit.ch. Besonders hilfreich empfinden die PT Videos, die mehrere Fitnessaspekte gleichzeitig ansprechen. Allerdings ist es für die PT derzeit schwierig, den Überblick über die Vielzahl

an Videos zu behalten. Eine Filterfunktion in Rheumafit nach Schwerpunkten oder spezifischen Problemen wäre aus ihrer Sicht wünschenswert.

### Inter- und/oder multidisziplinäre Zusammenarbeit

Hier gäbe es noch Optimierungspotential. Die Physiotherapeut\*innen würden mehr interprofessionellen Austausch begrüßen, beispielsweise mit Ärzt\*innen. Eine Person würde gerne zusammen mit der Ernährungsberatung Kochkurse anbieten für die Betroffenen.

### Schnittstellen inner- und/oder ausserhalb der Gesundheitsversorgung

Als zentral wird die Einbindung der Physiotherapie-Studierenden betrachtet, oder auch diejenige der Rheumaliga.

### Erreichung der Projektziele

Die PT finden dies noch schwierig einzuschätzen.

### Nebeneffekte von BeFit

Unerwartete Nebeneffekte von BeFit konnten die PT nicht feststellen.

Nebst den zuvor beschriebenen Aspekten betonten die PT ihre zentrale Rolle im Projekt als Schnittstelle zwischen der SVMB und den Betroffenen. Auch könne noch mehr Werbung gemacht werden für das Projekt.

## 5.4.2 Online-Umfrage

Die aktuell 105 angestellten Physiotherapeut\*innen wurden zur Umfrage eingeladen und erhielten zwei Erinnerungen. Die initiale Einladung zur Umfrage wurde am 04.07.2024 versendet. Es nahmen 9 Personen an der Umfrage teil (9%), davon 8 aus der deutschsprachigen Schweiz und 1 Person aus der französischsprachigen Schweiz. Die Physiotherapeut\*innen wurden zur Zufriedenheit mit den Therapiegruppen, den Fitness-Assessments und dem individuellen Training (Rheumafit.ch) befragt. Ausserdem beantworteten sie Fragen zu Wirkungen auf die Fitnessdimensionen und dem Bewegungs-Selbstvertrauen der Betroffenen. Abschliessend wurden ihnen offene Fragen gestellt zu Wirkungen von BeFit auf die interprofessionelle Zusammenarbeit, Schnittstellen in der Gesundheitsversorgung, Stärken und Optimierungsmöglichkeiten von BeFit, Nebenwirkungen sowie Schlussbemerkungen.

Am häufigsten zeigten sich die Physiotherapeut\*innen jeweils zufrieden mit den Angeboten der SVMB (siehe auch Abbildung 5). Es zeigte sich jedoch, dass sowohl das individuelle Trainingsangebot wie auch die Fitness-Assessments nicht allen PT bereits bekannt waren. Dies könnte damit zusammenhängen, dass BeFit noch nicht in allen Therapiegruppen implementiert ist.

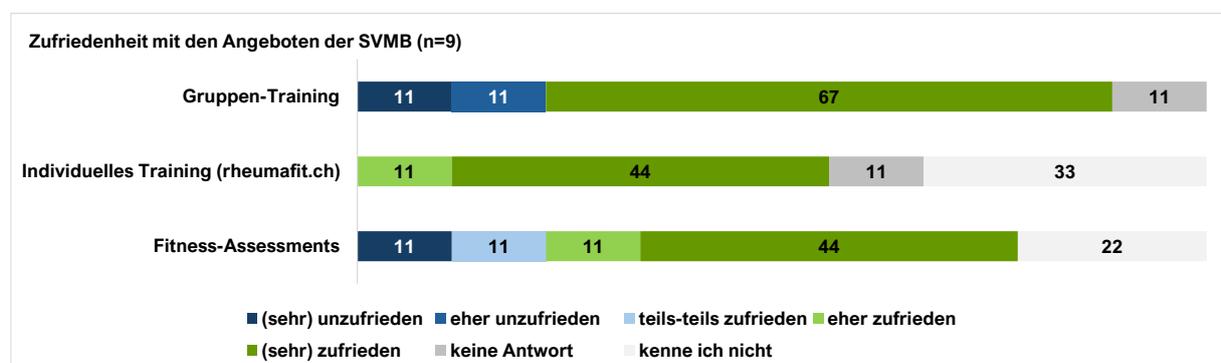


Abbildung 5. Zufriedenheit mit Angeboten der SVMB, Anteile in Prozent, gerundet.

Auch hinsichtlich der Wirkungen des BeFit-Konzepts zeigten sich die Physiotherapeut\*innen insgesamt positiv (siehe Abbildung 6).

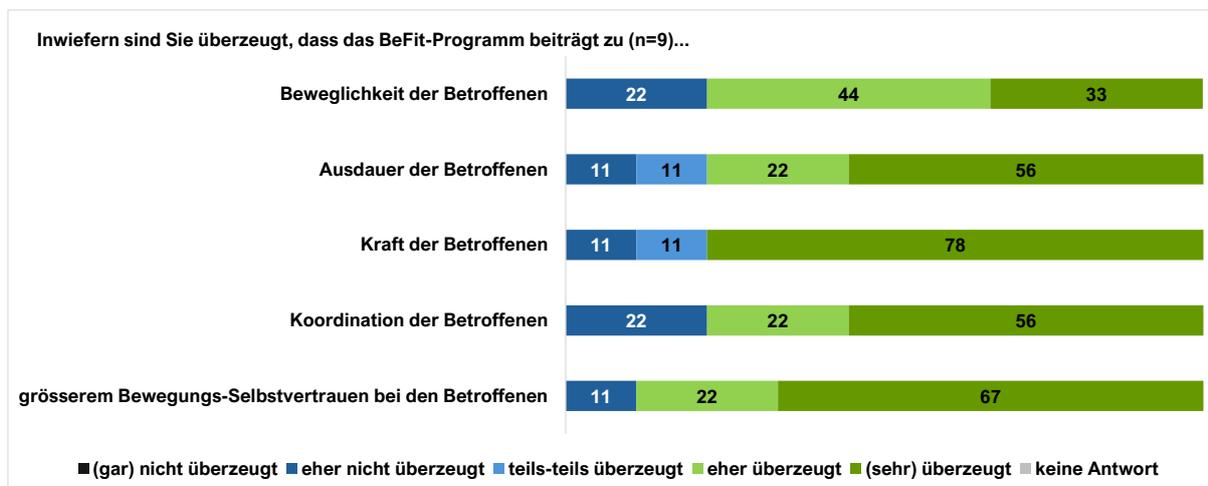


Abbildung 6. Beurteilung der Wirkungen von BeFit bei Betroffenen, Anteile in Prozent, gerundet.

In den offenen Fragen...

- gaben die Physiotherapeut\*innen mehrheitlich an, dass durch BeFit keine **inter-und/oder multidisziplinäre Zusammenarbeit** verbessert wurde, bzw. dass diese nicht stattfand. Dies traf auch auf die **Schnittstellen** innerhalb und/oder ausserhalb der Gesundheitsversorgung zu.
- Zur Frage, was bei BeFit **beibehalten** werden sollte, gab es zwei Einzelmeinungen; einerseits sollten die Assessments beibehalten werden. Die andere Person sieht bisher keinen besonderen Nutzen von BeFit in ihrer Therapiegruppe.
- Auf die Frage nach **Optimierungsmöglichkeiten** gab es eine Wortmeldung, dass die Trainings zwischen den Gruppen vereinheitlicht werden sollten.
- Unerwartete **Nebenwirkungen** von BeFit wurden keine berichtet.
- In den **allgemeinen Schlussrückmeldungen** berichtete eine Person, dass für sie BeFit vor allem ein Forschungsprogramm sei, welches für die Teilnehmenden keinen Nutzen habe, da es keine Einsicht gäbe in die Ergebnisse der Messungen. Eine zweite Person berichtete ebenfalls, dass die Teilnehmenden einen Nutzen davon haben müssten, an den Messungen teilzunehmen.

## 6 Ergebnisse Evaluationsfragen

### 6.1 Umsetzung und Output

In diesem Kapitel sollen die Fragestellungen zur Umsetzung des Projekts und den erbrachten Leistungen (Outputs) beantwortet werden. Tabelle 2 stellt die Output-Ziele sowie die Zielerreichung dar. Abweichungen von der Zielerreichung werden erläutert.

Tabelle 2. Output-Ziele und Zielerreichung

| Ziele   | Zielerreichung  |
|---|---|
| <b>1. Implementierung gesundheitsfördernder Angebote</b>                      |   |
| Implementierung BeFit   |   |
| 1.1 Erstellen eines Ausbildungsplans für Physiotherapeut*innen bis Mitte 2020 | Erreicht mit Verzögerung. Aufgrund der COVID-Pandemie gab es im Jahr 2020 grosse Planungsunsicherheit. Siehe auch Ziel 1.2 Der Zeitplan konnte bis Ende 2020 erstellt werden. |

|   |  |
|---|--|
| 1.2 Schulung der Physiotherapeut*innen im Umgang mit BeFit; 5 regionale Schulungen bis 01.12.2021   | Erreicht mit Verzögerung. Das ursprüngliche Schulungskonzept zur Zertifizierung der Physiotherapeut*innen mit festen Terminen zeigte sich als nicht praktikabel und wurde auf flexiblere und kürzere Online-Schulungen umgestellt. Schulungen werden nach Bedarf angeboten.  |
| 1.3 Ende 2021 kennen alle Therapiegruppen-Teilnehmende das BeFit-Konzept  | Nicht erreicht. Während der COVID-Pandemie konnten Therapiegruppen nicht wie geplant fortgeführt werden. BeFit war Stand November 2024 in 46 von 57 Therapiegruppen implementiert.   |
| <b>Weiterentwicklung Rheumafit.ch</b>   |  |
| 1.4 Rheumafit.ch wird ergänzt durch einen Physioteil bis am 31.03.2020  | Erreicht.  |
| 1.5 Die Plattform wird auf Italienisch übersetzt und per 30.06.2020 aufgeschaltet   | Erreicht.  |
| 1.6 Die Physiotherapeut*innen und die Teilnehmenden der SVMB-Therapiegruppen werden im Umgang mit Rheumafit.ch geschult bis 31.12.2021  | Erreicht. Die Schulung der Teilnehmenden wurde auf Rheumafit.ch integriert und beinhaltet eine Anleitung und Videos. Für das Physiportal, welches die Physiotherapeut*innen brauchen um individuelle Übungen für die Betroffenen zusammenzustellen, wurde ihnen eine Nutzeranleitung zur Verfügung gestellt.   |
| 1.7 Laufende Weiterentwicklung von Rheumafit.ch als Web-App, Berücksichtigung von motivationspsychologischen Ansätzen von Gamification bis 31.12.2020   | Erreicht.  |
| <b>Entwickeln der Plattform myBechterew</b>   |  |
| 1.8 Programmierung einer neuen Website bechterew.ch bis 01.11.2019 als Grundlage für die Einführung eines personalisierten Logins in den Sprachen Deutsch und Französisch, Italienisch-Übersetzung des Webseiten-Teils, welcher für Rheumafit gebraucht wird bis 30.11.2021, Go-live myBechterew bis 31.12.2021 | Erreicht mit Verzögerung beim Go-live von myBechterew, welcher im August 2023 stattfand. Verzögerung aufgrund neuer Definition, was den Betroffenen angeboten werden sollte. Neu wurde unter myBechterew ein digitales Trainingstagebuch eingeführt um den individuellen Trainingsverlauf festzuhalten im Einklang mit BeFit (Abdeckung aller vier Trainingsdimensionen).  |
| <b>Entwickeln einer Datenerhebungsplattform</b>   |  |
| 1.9 In Zusammenarbeit mit dem Projekt GLA:D Schweiz wird eine Datenerhebungsplattform entwickelt zur Erfassung der Daten aus den Fitness-Assessments bis 01.08.2020   | Erreicht mit Verzögerung. Die neue Datenerhebungsplattform zur Erfassung der Daten aus den Fitness-Assessments wurde durch einen Anbieterwechsel und komplexe technische Anforderungen verzögert. Die Plattform konnte dadurch erst im Frühjahr 2022 fertiggestellt werden. An der ursprünglich geplanten Kooperation mit dem Projekt GLA:D Schweiz wurde nicht festgehalten.  |
| <b>Bewegungsberatungsangebot</b>  |  |
| 1.10 Ab dem Jahr 2021 werden zu den bestehenden Therapiegruppen weitere Dienstleistungen angeboten, wie z.B. Webinar-Angebote, virtuelle Therapiegruppen und Online-Beratungen via Skype.   | Erreicht. 2020 wurden zwei neue digitale Angebote getestet, welche jedoch insgesamt nicht auf die erhoffte Resonanz stiessen. Einerseits wurden Live-Streams angeboten, bei welchen Physiotherapeut*innen live Übungen vorzeigten. Ausserdem wurde ein voraufgezeichneter Online-Kurs auf der Homepage bechterew.ch eingeführt, welchen die SVMB-Mitglieder individuell besuchen können. Der Inhalt wechselt wöchentlich und beinhaltet 4 Übungen. Der Kurs war ursprünglich als Pilot konzipiert und läuft kontinuierlich weiter. |
| <b>2. Nutzung der Angebote der SVMB und Zufriedenheit damit</b>   |  |
| <b>Teilnehmende Therapiegruppen</b>   |  |
| 2.1 Steigerung der Teilnehmenden von 600 auf 800 bis 2023   | Nicht erreicht. Gemäss Statistik 2024 der SVMB beträgt die Teilnehmerzahl in den Therapiegruppen 510. Dieser Rückgang der Teilnehmerzahlen seit Projektbeginn wird von der SVMB auf den negativen Einfluss der COVID-Pandemie zurückgeführt, welche die Trainings zeitweise verunmöglichte und teils zur dauerhaften Schliessung von Therapiegruppen führte.   |
| <b>Teilnehmende BeFit</b>   |  |

|   |   |
|---|---|
| 2.2 Bis 31.12.2023 275 Teilnehmende in 55 Therapiegruppen   | Nicht erreicht. Gemäss SVMB beträgt gibt es Stand Oktober 2024 217 BeFit-Teilnehmende in 46 Therapiegruppen, davon 12 Therapiegruppen in der französischsprachigen Schweiz.   |
| Physiotherapeut*innen   |   |
| 2.3 Alle Physiotherapeut*innen instruieren gemäss den EULAR-Bewegungsempfehlungen   | Erreicht.   |
| Nutzung und Weiterempfehlung Rheumafit  |   |
| 2.4 Bis Ende 2023 4000 registrierte Nutzer*innen auf Rheumafit.ch; die Nutzer*innen empfehlen Rheumafit weiter  | Teilweise erreicht. Die Anzahl Nutzer*innen wurde erreicht, Daten zur Weiterempfehlung liegen nicht vor. In den Online-Umfragen zeigten sich die Betroffenen und Physiotherapeut*innen zufrieden mit Rheumafit.   |
| Nutzung und Zufriedenheit myBechterew (neu Trainingstagebuch)   |   |
| 2.5 myBechterew wird genutzt und die Zufriedenheit damit ist hoch   | Teilweise erreicht. Das Trainingstagebuch wurde im Jahr 2023 von 46 Personen genutzt, bis September 2024 von 20 Personen. In der Online-Umfrage unter den Betroffenen zeigten diese sich zufrieden mit dem Trainingstagebuch. Diese Einschätzung sollte jedoch noch als vorläufig betrachtet werden, da nur 12 Personen das Trainingstagebuch in der Umfrage beurteilten. |
| Evaluationskonzept (Projekt-interne Evaluation)   |   |
| 2.6 Fertigstellung eines Evaluationskonzeptes unter Beteiligung aller Zielgruppen insbesondere der Gruppen-Teilnehmenden, SVMB-Mitglieder und SVMB- Physiotherapeut*innen bis 31.12.2020  | Erreicht.   |
| 2.7 Jährliche Evaluationen von Durchführung resp. Nutzung des Angebotes und der Zufriedenheit, mittels Registrierungen, Clicks, Teilnahmen und Online-Fragebogen bei allen Zielgruppen der spezifischen Angebote bis 31.12.2020     | Nicht erreicht. Es liegen Stand November 2024 noch keine jährlichen, systematischen Evaluationsberichte der SVMB vor (siehe auch Punkt 2.6)   |
| Marketingkonzept  |   |
| 2.8 Verfassen eines Marketing-Konzepts zur Ausarbeitung von neuen Marketing- und Kommunikationsinstrumenten bis 30.06.2020 um die Zielgruppen präzise ansprechen zu können und die Nutzung der Angebote der SVMB dadurch zu erhöhen | Erreicht mit leichter Verzögerung bis Ende 2020.  |
| <b>3. Verankerung und Nachhaltigkeit</b>  |   |
| 3.1 Vorstellen des Angebotes der SVMB bei Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz und weiteren NCD-Patientengruppen, sowie bei kantonalen Verwaltungen, bis 01.01.2022   | Erreicht. Am effektivsten erfolgte die Streuung 2020 zu Beginn des Projekts. Vereinzelt fanden auch in den folgenden Jahren noch Austausch statt, teils auch international, insbesondere wurden Kongresse genutzt.  |
| 3.2 Nationaler Vertrag mit Krankenversicherern für Regelung der Tarifierung von BeFit für zertifizierte PT bis 31.12.2022   | Nicht erreicht.   |
| 3.3 Physiotherapie-Studierende der ZHAW erhalten Credits im Studium für die Durchführung von Fitness-Assessments, Regelung angestrebt bis 31.12.2022  | Erreicht. Studierende der ZHAW erhalten seit 2021 Credits für die Durchführung von Fitness-Assessments. Ein gleiches Vorgehen soll auch für die Westschweiz über die Haute École de Santé Vaud (HESAV) erreicht werden.   |
| 3.4 Die Fitness-Assessments werden im Datenregister (Datenerhebungsplattform) erfasst und die Daten daraus von Betroffenen und PT genutzt   | Teilweise erreicht. Seit Frühjahr 2022 (Fertigstellung der Datenerhebungsplattform) können die Daten digital erfasst werden. Gemäss Rückmeldung der Betroffenen und Physiotherapeut*innen in den Online-Umfragen und Gruppendiskussionen werden diese jedoch nicht systematisch genutzt.  |
| 3.5 Rheumafit.ch ist auch für andere rheumatologische Organisationen und NCD-Patientenorganisationen zugänglich   | Erreicht.   |
| <b>4. Bekanntheitsgrad</b>  |   |
| 4.1 Die SVMB bzw. die Rheumaliga Schweiz ist bis 2024 bekannt als zentrale Anlaufstelle für Bewegungsangebote und Bewegungsberatung mit digitaler Unterstützung.  | Gemäss SVMB erreicht. Es werde kontinuierlich weiter an der Bekanntheit der Angebote gearbeitet. Die SVMB nutzt gemäss Marketingkonzept (siehe auch Punkt 2.8) dafür verschiedene Kommunikationskanäle wie soziale  |

|  |  |
|--|--|
|  | Medien, Newsletter oder die Homepage bechterew.ch. Auch ist die SVMB beispielsweise im Vorstand der Rheumaliga Schweiz vertreten. Zur Bekanntheit bei Rheumabetroffenen insgesamt gibt es keine Angaben.   |
| <b>5. Gestärktes Selbstvertrauen der Betroffenen betreffend Bewegung und Training</b>  |  |
| 5.1 Die Selbstwirksamkeit der Betroffenen soll durch direkte Erfahrungen in den Trainingsgruppen sowie durch spielerische Elemente (z.B. Erfahrungspunkte, Fortschrittsbalken) in der Web-App Rheumafit.ch gefördert werden. Barrieren für die Selbstwirksamkeit werden mit der Exercise-Self-Efficacy Scale (ESES) evaluiert. Die Fitnessstests werden in einem Spinnendiagramm grafisch aufbereitet und können Veränderungen aufzeigen; bis 30.12.2023 | Teilweise erreicht. In der Web-App Rheumafit.ch wurden spielerische Elemente zur Motivationsförderung integriert (siehe auch Punkt 1.7). Die ESES wurde noch nicht ausgewertet. Die Daten aus den Fitness-Assessments werden noch nicht systematisch aufbereitet und visualisiert. |
| <b>6. Verbesserung von gesundheitsrelevantem Bewegungsverhalten</b>  |  |
| 6.1 Die körperliche Fitness wird jährlich mit Tests in allen Fitnessdimensionen evaluiert.   | Fitness-Assessments konnten ab 2021 wieder durchgeführt werden.  |

## Hindernisse und Lösungsansätze während der Projektumsetzung

Die Umsetzungsphase des Projekts war gezeichnet von mehreren Herausforderungen:

- Pandemiebedingte Einschränkungen:** Lockdowns und Kontaktbeschränkungen aufgrund der COVID-19-Pandemie führten zu Verzögerungen bei der Einführung des BeFit-Konzepts in weiteren Therapiegruppen, da die Räumlichkeiten für Trainings teilweise nicht mehr benutzt werden konnten und auch die Bechterew-Betroffenen als vulnerable Gruppe den Trainings vermehrt fernblieben. So konnten quantitative Projektziele, welche die Umsetzung von BeFit in den Therapiegruppen betreffen, bis zum Projektende nicht mehr erreicht werden (Anzahl Teilnehmende BeFit = 217 im November 2024, geplant waren 275 Teilnehmende bis Ende 2023); Anzahl Therapiegruppen mit BeFit 46; geplant waren 55 bis Ende 2023). Die Gesamtzahl der Therapiegruppen reduzierte sich seit Projektbeginn bis November 2024 von 64 auf 57. Auch Fitness-Assessments waren aufgrund der Pandemie nur eingeschränkt möglich. Während der Pandemie wurde zunächst die Weiterentwicklung des digitalen Angebotes stärker fokussiert, wie die Online-Übungsplattform Rheumafit.ch, und auch versuchsweise Online-Trainings angeboten, was sich jedoch nicht etablieren konnte. Rheumafit.ch hingegen stiess auch auf internationales Interesse und wurde auch auf Bulgarisch übersetzt.
- Technische Herausforderungen:** Aufgrund von Verzögerungen bei der Erstellung der Datenerhebungs-Plattform (Datenregister) wegen komplexer Anforderungen und Anbieterwechsel konnten die Fitness-Assessments über einen längeren Zeitraum nicht digital erfasst werden.
- Rekrutierung und Zertifizierung von Physiotherapeut\*innen:** Während der COVID-Pandemie zeigte es sich auch als herausfordernd, die benötigten Physiotherapeut\*innen im Projekt zu halten, da diese sich in dieser Zeit teilweise neu orientierten oder aufgrund bereits bestehender grosser Auslastung Zeitfenster nicht dauerhaft für BeFit vorreservieren konnten.
- Heterogene Zielgruppe:** Durch Unterschiede in der Technikaffinität und aufgrund der Altersstruktur zeigte es sich als herausfordernd, alle Betroffenen mit den neuen Angeboten gleichermaßen anzusprechen. Gerade ältere oder technisch weniger versierte Personen zeigten geringere Affinität und Interesse an digitalen Angeboten. Zudem gab es auch teilweise Verständnisprobleme bezüglich BeFit und dessen Mehrwert für die Zielgruppe, was zu einer geringeren Akzeptanz von BeFit

fürte. Um dies zu verbessern, wurden vermehrt die Kontaktpersonen<sup>4</sup> der Therapiegruppen in die Kommunikation mit einbezogen.

Insgesamt zeigte das Projekt trotz der beschriebenen Herausforderungen Fortschritte, insbesondere bei der Umsetzung der digitalen Komponenten von BeFit, welche während der COVID-Pandemie besonders vorangetrieben wurden. Quantitative Ziele hinsichtlich der Verbreitung des Projekts (erreichte BeFit-Teilnehmende und Anzahl Teilnehmende in den Therapiegruppen) während der Projektlaufzeit konnten jedoch nicht erreicht werden und wurden auch bis November 2024 nicht mehr aufgeholt. Dies könnte zum einen auf die beschriebenen hindernden Einflüsse der COVID-Pandemie, zum anderen aber auch auf Verständnisschwierigkeiten und unzureichende Akzeptanz bei den Betroffenen zurückgeführt werden. Die Implementierung von BeFit kann noch nicht als abgeschlossen bezeichnet werden.

## 6.2 Outcomes Multiplikatoren

In diesem Abschnitt sollen die Fragestellungen zu Outcomes bei den Multiplikatoren behandelt werden. Als Multiplikatoren gelten Personen, welche dazu beitragen können, ein Projekt bekannter zu machen, bei einer Zielgruppe zu etablieren und zu seiner Nachhaltigkeit beizutragen. Die zentralen Multiplikatoren des Projekts BeFit sind die involvierten Physiotherapeut\*innen, welche durch die Angebote der SVMB (Therapiegruppen, Coachings) in direktem Kontakt zur Zielgruppe der Bechterew-Betroffenen stehen und somit aktiv am Projekt BeFit beteiligt sind. Aber auch Ärzt\*innen, Angehörige der Betroffenen und Betroffene anderer rheumatischer Erkrankungen können im Fall des Projekts BeFit als Multiplikatoren wirken, haben jedoch keine aktive Rolle.

### Welche und wie viele Multiplikatoren wurden erreicht?

Die folgende Tabelle zeigt die gemäss Projektantrag erwarteten Zahlen und die gemäss Jahresbericht 2023 erreichten Zahlen. Erfreulicherweise wurden die erwarteten Zahlen, ausser bei den Ärzt\*innen, sogar übertroffen.

**Tabelle 3. Erreichte Multiplikatoren**

| Multiplikatoren                          | Anzahl Projektantrag | Anzahl Projektschluss <sup>5</sup> |
|--|----------------------|------------------------------------|
| Physiotherapeut*innen                    | 90                   | 105                                |
| Angehörige                               | 3'000                | 3'400                              |
| Ärzt*innen (Rheumatolog*innen)           | 450                  | 450                                |
| Betroffene anderer rheumat. Erkrankungen | 5'000                | 9'000                              |

Folgende Strategien werden zur Erreichung der Multiplikatoren verfolgt:

- **Physiotherapeut\*innen:** Regelmässige Weiterbildung um diese auf dem Stand der neuesten Entwicklungen zu halten bei Trainingsansätzen.
- **Angehörige von Betroffenen:** Werden über die Publikationen der SVMB erreicht. Basierend auf Umfragedaten der SVMB zeigte sich, dass diese von 2-3 Personen pro angeschriebenem Haushalt gelesen werden.

<sup>4</sup> Kontaktpersonen sind Therapiegruppen-Teilnehmende, die als Schnittstelle zwischen den Verantwortlichen des BeFit-Programms und ihren jeweiligen Therapiegruppen fungieren. In jeder Therapiegruppe gibt es eine Kontaktperson.

<sup>5</sup> Quelle: Promotion Digitale, Kennzahlen Jahresbericht 2023

- **Rheumatolog\*innen:** Zustellung der Publikation «Wie geht es den Betroffenen» mit Artikeln zu BeFit, Austausch im Rahmen wissenschaftlicher Tagungen oder Symposien.
- **Betroffene anderer rheumatischer Erkrankungen:** Kontakt zu anderen Rheumaligen bei jährlichen Kongressen und über Vorstandsarbeit der SVMB bei der Rheumaliga Schweiz.

Auch setzt die SVMB verschiedene Kommunikationskanäle ein, mit welchen eine grosse Reichweite und Sichtbarkeit erzielt werden kann:

- **Webseite bechterew.ch:** 237'955 Aufrufe im ersten Halbjahr 2024.
- **Instagram:** 1008 Follower. Das Video zu BeFit wurde insgesamt 265 Mal aufgerufen (Total Deutsch und Französisch; Stand November 2024)
- **Facebook:** 3410 Follower
- **Youtube:** 3790 Follower. Das Video zu BeFit wurde insgesamt 1987 Mal aufgerufen (Total Deutsch und Französisch, Stand November 2024)

### **Welche präventiven Praktiken setzen die Multiplikatoren wie um?**

Die präventiven Praktiken werden durch die Physiotherapeut\*innen (PT) umgesetzt. Die PT trainieren mit den Betroffenen in den Therapiegruppen gemäss EULAR Bewegungsempfehlungen. Dabei werden alle 4 Fitnessdimensionen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) trainiert. Teils geben die PT den Betroffenen auch zusätzliche Informationen im Rahmen der Trainings, wie etwa zur Ernährung. Weiterhin werden Coachings von den PT angeboten um den Betroffenen Möglichkeiten aufzuzeigen und sie zu motivieren.

### **Welche Wirkungen auf die Verhältnisse (bessere/zeitgemässere Therapieangebote, Online-Dienstleistungen) wurden erzielt?**

Das Training in den Therapiegruppen wird nach den EULAR Empfehlungen gestaltet und deckt somit alle 4 Fitnessdimensionen ab. Im Rahmen des Projekts wurden mehrere neue Online-Angebote installiert. Zum einen die Übungsplattform Rheumafit.ch, welche 4'871 registrierte Nutzer zählt. Auch 21 Physiotherapeut\*innen (PT) nutzen die Plattform. Rheumafit wurde von Januar bis Oktober 2024 70'460 Mal aufgerufen. Seit 2024 wird neu auch Online-Coaching angeboten<sup>6</sup>.

Betroffenen und PT steht via Rheumafit.ch weiterhin eine Trainingstagebuch als WebApp zur Verfügung, mit welchem sportliche Aktivitäten festgehalten werden können und welches ihnen anzeigt, wie viel Prozent der Fitnessdimensionen bereits trainiert wurden. Dies kann zusätzliche Motivation zu ausreichend Bewegung in allen Fitnessdimensionen begünstigen. Im Jahr 2024 wurden bisher 1838 Trainings von 20 Nutzern festgehalten.

### **Wurde die inter- und/oder multidisziplinäre Zusammenarbeit verbessert? Wenn ja, zwischen wem?**

Auf eine konkrete Verbesserung kann aufgrund der Ergebnisse nicht geschlossen werden. Es findet ein Austausch statt, jedoch könnte dieser gemäss PT noch intensiviert werden, beispielsweise mit Ärzt\*innen.

### **Wurden Schnittstellen innerhalb und/oder ausserhalb der Gesundheitsversorgung verbessert? Wenn ja, inwiefern?**

---

<sup>6</sup> <https://www.bechterew.ch/news/das-coaching-kann-dazu-beitragen-den-krankheitsverlauf-selbst-in-die-hand-zu-nehmen/>

Die Daten deuten hier auf keine Veränderungen hin.

### **Wie sind die erzielten Wirkungen zu beurteilen? (Begründung, Erreichung Outcomeziele und Bewertung allfälliger Abweichungen)**

Erfreulicherweise konnten sogar mehr Multiplikatoren erreicht werden, als ursprünglich erwartet. Mit den neuen digitalen Applikationen konnten zeitgemässe Angebote geschaffen werden, welche bereits von einer grösseren Anzahl Personen genutzt werden.

## 6.3 Outcomes Betroffene

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse zu Outcomes bei den Betroffenen für die einzelnen Fragestellungen dargestellt.

### **Wie viele Bechterew-Betroffene haben profitiert (z.B. teilgenommen)? Bei wie vielen Bechterew-Betroffenen konnte ein Hinweis auf Wirkungen nachgewiesen werden?**

Von den Bechterew-Betroffenen (4501 SVMB-Mitglieder<sup>7</sup>) nehmen 510 (11%) an Therapiegruppen teil (bei 4501 aktiven Mitgliedern der SVMB), davon wiederum 217 gemäss SVMB aktiv an BeFit (43%, Stand November 2024). Die Plattform Rheumafit.ch wurde in diesem Jahr bis im Oktober im Schnitt von 23% der Nutzer\*innen wöchentlich genutzt, das Trainingstagebuch hatte 2024 20 aktive Nutzer\*innen. Somit nutzt aktuell noch eine überschaubare Anzahl Personen die verschiedenen neuen Angebote der SVMB.

Hinweise auf Wirkungen können aktuell nur basierend auf der Selbsteinschätzung der Betroffenen und der Einschätzung der Physiotherapeut\*innen (PT) eruiert werden. Insgesamt beurteilen die Betroffenen und die PT die Wirkungen eher als positiv (siehe auch Kapitel Impact). Die Frage nach einer genauen Anzahl Betroffener, bei welchen Wirkungen nachgewiesen werden konnten, kann mit den verfügbaren Daten noch nicht abschliessend beantwortet werden, zum einen aufgrund der eher geringen Rücklaufquote der Online-Umfrage, zum anderen, da die Wirkungen durch verschiedene Faktoren (mit-) beeinflusst werden können. Auch stehen noch keine Auswertungen der Fitness-Assessment-Daten zur Verfügung, welche eine objektivere Beurteilung erlauben würden. Zuletzt sind die Betroffenen unterschiedlich lang an BeFit beteiligt, was sich ebenfalls auf die erreichten Wirkungen auswirken dürfte.

### **Welche Hinweise auf Wirkungen bei den Bechterew-Betroffenen gibt es? Gibt es Hinweise auf eine Stärkung von Gesundheitskompetenz, Eigenverantwortung, sowie Selbst- und Krisenmanagement und/oder Veränderung des Lebensstils? Gibt es Hinweise auf eine verbesserte Patientenzufriedenheit (z.B. Befinden, Zufriedenheit mit dem Angebot)?**

Einige Betroffene konnten neue Bewegungsroutinen in ihren Alltag integrieren (39%), achten vermehrt auf eine ausgewogene Ernährung (26%) und auf eine gesunde Schlafhygiene (37%) und sind insgesamt vermehrt körperlich aktiv (33%). Auch können einige von ihnen besser mit ihrer Erkrankung umgehen (57%) und haben insgesamt weniger Schmerzen (39%). Die Physiotherapeut\*innen (PT) nehmen zudem ein höheres Bewegungsselbstvertrauen wahr (67%). Mit den Angeboten der SVMB, sofern bekannt und genutzt, zeigen sich die Betroffenen und auch die PT überwiegend zufrieden. Besonders die Therapiegruppen erfreuen sich hoher Beliebtheit. Die Antworten der Betroffenen betonen zudem die Heterogenität der Zielgruppe und ihrer Bedürfnisse. Jedoch müssen diese Ergebnisse mit Vorbehalt interpretiert werden, da nur

---

<sup>7</sup> Gemäss SVMB handelt es sich bei allen Aktiv-Mitgliedern um Bechterew-Betroffene

ein eher geringer Anteil der Betroffenen und PT an den Befragungen teilnahm und auch die Integration von BeFit in den Therapiegruppen noch nicht vollständig abgeschlossen ist.

Weiterhin gaben die Nutzer\*innen der Online-Übungsplattform Rheumafit.ch in einer Befragung durch die SVMB zwischen 2017 und 2023 an, dass sie dem Training folgen konnten (71% Zustimmung<sup>8</sup>), dass sie sich jetzt beweglicher fühlen (39% Zustimmung<sup>9</sup>) und weniger Schmerzen haben (30% Zustimmung<sup>10</sup>). Diese drei Fragen wurden nach jeder Trainingseinheit auf Rheumafit gestellt. Ein sehr ähnliches Bild zeigt sich in einer Auswertung der SVMB nur für die Jahre 2020-2022 mit ca. 8000 Antworten (73% konnten dem Training folgen, 37% fühlen sich jetzt beweglicher, 28% haben jetzt weniger Schmerzen).

**Welche Faktoren fördern die Wirkungsentfaltung des Projekts (Erfolgsfaktoren)? Welche Faktoren behindern die Wirkungsentfaltung (Hindernisse)? Wie wurde auf diese Hindernisse reagiert bzw. welche Lösungen wurden gefunden?**

Als Erfolgsfaktoren können die folgenden Aspekte betrachtet werden:

- **Engagement der Physiotherapeut\*innen (PT) und Beziehung zu den Betroffenen:** Die PT spielen eine zentrale Rolle, indem sie Betroffene informieren, motivieren und durch Therapiegruppen und Coachings unterstützen. Ihre Beziehung zu den Betroffenen fördert die Akzeptanz und Teilnahme an BeFit.
- **Digitale Angebote:** Die Einführung neuer digitaler Angebote wie Rheumafit.ch, das digitale Trainingstagebuch oder Online-Coaching bietet innovative Trainings- und Motivationsmöglichkeiten, insbesondere für technikaffine jüngere Zielgruppen.
- **Gesteigerte Nachfrage nach digitalen Angeboten:** Pandemiebedingte Veränderungen führten zu einer verstärkten Nachfrage nach Online-Angeboten, was die Relevanz der neuen digitalen Angebote der SVMB erhöhte.

Hindernde Faktoren und Lösungsansätze:

- **COVID-Pandemie:** Schutzmassnahmen und Einschränkungen führten zu Verzögerungen bei der Etablierung von BeFit. Um dem zu begegnen wurde die Entwicklung der digitalen Angebote vorangetrieben.
- **Komplexität des Konzepts:** Die Betroffenen finden das Konzept teils zu komplex und erkennen keinen Mehrnutzen darin für sich, z.B. bezüglich der Fitness-Assessments. Um die Kommunikation zu optimieren und Verständnisproblem abzubauen wurden die Kontaktpersonen der Therapiegruppen vermehrt in die Kommunikation eingebunden.
- **Hohe Auslastung der Physiotherapeut\*innen:** Die bereits hohe Auslastung der Physiotherapeut\*innen (PT) erschwerte deren Schulung sowie die Gründung neuer Therapiegruppen und die Etablierung des BeFit-Konzepts. Es wurden 105 PT angestellt für die Durchführung der Therapiegruppen. Die Schulungen der PT wurden auf kürzere und flexiblere Online-Formate umgestellt.
- **Unklare langfristige Finanzierung:** Die langfristige Finanzierung des Projekts ist noch ungeklärt. Es besteht noch kein nationaler Vertrag mit den Kostenträgern.
- **Nutzung und Umsetzung der Fitness-Assessments:** Die Fitness-Assessments, welche für die Coachings und gezielte Beratung der Betroffenen genutzt werden sollen, können ihren Zweck aktuell noch nicht erfüllen. Problemfelder umfassen:

---

<sup>8</sup> 11952 Antworten

<sup>9</sup> 11760 Antworten

<sup>10</sup> 10887 Antworten

- **Seltene Durchführung:** Eine Messung pro Jahr reicht nicht aus, um Fortschritte erkennbar zu machen. Die Daten können durch den Gesundheitszustand der Betroffenen am Tag der Messung verzerrt bzw. nicht repräsentativ sein.
- **Aufwand:** Lange Fragebögen und Überschneidungen mit anderen Erhebungen (SCQM) demotivieren Betroffene.
- **Fehlende Transparenz:** Weder Betroffene noch Physiotherapeut\*innen (PT) haben systematischen Zugang zu den Ergebnissen der Assessments. Für die Motivation und gezielte Planung von individuellem Training wäre dies jedoch von grossem Vorteil.
- **Abhängigkeit von externen Partnern:** Die Auswertung der gesammelten Daten ist von der ZHAW (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften) abhängig und scheint an studentische Arbeiten (z.B. Masterarbeiten, Dissertationen) gekoppelt zu werden, was Verzögerungen verursacht. Betroffene und PT nehmen die Fitness-Assessments teils als Forschungsprojekt wahr. Demnächst soll eine Masterarbeit vergeben werden um zu eruieren, wie die Ergebnisse der Fitness-Assessments sinnvoll aufbereitet werden können. Gemäss Gesprächen mit der Projektrügerschaft verfügt die SVMB selbst nicht über die Kompetenzen und Ressourcen, diese Daten auszuwerten.
- **Hoher Durchführungsaufwand:** Die Fitness-Assessments sind sehr aufwändig in der Durchführung, da die Therapiegruppen schweizweit einzeln besucht werden müssen und die Studierenden die Assessments unter Supervision von ausgebildeten PT durchführen.

Zukünftig soll es gemäss SVMB mehrmals pro Jahr Assessment-Tage geben, an welchen Betroffene ein Fitness-Assessment an verschiedenen Standorten in der Schweiz absolvieren können. Dies würde es ihnen auch ermöglichen, mehrmals pro Jahr an einem Assessment teilzunehmen. Hier ist sicherlich zu beobachten, wie sich die Teilnahme-Quote entwickeln wird. Einerseits könnte es hilfreich sein, wenn die Betroffenen selbst auswählen können, wann und wie oft sie Fitness-Assessments absolvieren. Je nach Wohnort der Betroffenen könnte die damit verbundene Anreise aber auch eine hindernde Wirkung zeigen. Interessant wäre es auch, die Ergebnisse der Assessments mit individuellem Training in Rheumafit.ch bzw. der geplanten neuen App «MyBeFit» zu verbinden, um daraus direkt automatisierte Trainingsempfehlungen zu generieren und Fortschritte festzuhalten.

#### Lassen sich Nebeneffekte (positive oder negative) des Projekts BeFit feststellen?

Weder die Betroffenen noch die Physiotherapeut\*innen berichteten in den Online-Umfragen über unerwartete Nebeneffekte von BeFit.

### 6.4 Impact Bechterew-Betroffene

In diesem Kapitel sollen die Evaluationsfragen zu Impact bei den Bechterew-Betroffenen beantwortet werden. Bevor im Folgenden auf die Fragen eingegangen wird, soll an dieser Stelle auch nochmals auf die eingeschränkte Beurteilbarkeit des Impacts hingewiesen werden, einerseits aufgrund der eher tiefen Rücklaufquote der Umfrage, andererseits aufgrund der vielen weiteren Einflussfaktoren auf die erhofften Wirkungen nebst BeFit. Die Ergebnisse sollten daher zurückhaltend interpretiert werden und sind eher als erste Hinweise zu sehen, welche in Zukunft idealerweise weiter geprüft werden sollten.

**Inwiefern finden sich Hinweise, dass die Lebensqualität und Autonomie von Bechterew-Betroffenen durch das Projekt verbessert werden?**

Gemäss Selbstausskunft der Betroffenen nehmen diese insgesamt durchaus Verbesserungen wahr durch die Angebote der SVMB. Besonders deutlich ist dies bei der wahrgenommenen Beweglichkeit, der mentalen Stärke und dem Umgang mit der Erkrankung zu sehen (Total jeweils 50% und mehr Zustimmung zu einer positiven Wirkung). Auch die Physiotherapeut\*innen sehen positive Wirkungen bei den Betroffenen, insbesondere bei der Kraft und dem Bewegungs-Selbstvertrauen, sind aber etwas weniger überzeugt von der Wirkung auf die Beweglichkeit.

#### **Inwiefern finden sich Hinweise, dass deren Behandlungsbedarf durch das Projekt vermindert wird?**

Ein nennenswerter Anteil der Betroffenen, welche an der Online-Umfrage teilgenommen haben, berichtet über weniger Schmerzen (39%), einen verbesserten allgemeinen Gesundheitszustand (37%) und kommt mit weniger Medikamenten / einer geringeren Dosis aus (35%).

## 6.5 Fazit und Ausblick

#### **Inwiefern ist das Projekt wirksam und effizient? Welche Kosten sind pro erreichter/m Betroffener/m bzw. pro erreichtem Multiplikator angefallen?**

Die Wirksamkeit und Effizienz von BeFit kann aktuell noch nicht abschliessend beurteilt werden, da die Integration des neuen Konzepts noch nicht abgeschlossen ist und auch eingangs beschriebene Herausforderungen wie Akzeptanz bei der Zielgruppe weiterhin bestehen. Es zeigen sich erste, zurückhaltend zu interpretierende Hinweise auf mögliche Wirkungen, welche unter Outcomes und Impact Betroffene in den vorigen Kapiteln beschrieben sind.

Das Gesamtbudget des Projekts betrug CHF 551'993. Als BeFit-Teilnehmende bei der SVMB registriert sind Stand November 2024 217 Personen, weiterhin wurden gemäss Angaben der SVMB insgesamt 12'955 Multiplikatoren erreicht. Auf Basis des Gesamtbudgets ergibt sich bei 13'172 erreichten Betroffenen und Multiplikatoren ein geringer Betrag von CHF 42 (gerundet) pro erreichter Person. Betrachtet man nur die effektiven BeFit-Teilnehmenden, beläuft sich der Betrag auf CHF 2'544 (gerundet) pro erreichter Person.

#### **Inwiefern ist das Projekt zweckmässig (relevant, bedarfsgerecht)?**

Das Projekt bietet Bechterew-Betroffenen Unterstützung auf verschiedenen Wegen. Durch die Therapiegruppen können diese betreut durch geschulte Physiotherapeut\*innen (PT) trainieren und sich mit anderen Betroffenen austauschen. Zudem können sie mittels der Plattform Rheumafit.ch gezielt individuell trainieren und sich von PT einen individuellen Trainingsplan zusammenstellen lassen. Auch steht ihnen persönliches Coaching durch PT zur Verfügung. Durch die verschiedenen Angebote können Betroffene je nach individuellem Bedürfnis die für sie passende Art von Trainingsangebot und Unterstützung wählen.

#### **Inwiefern kann durch das Projekt ein Angebot geschaffen werden, das den Bedürfnissen der Akteure in der Gesundheitsversorgung entspricht?**

Das Projekt BeFit entspricht den Bedürfnissen der Akteure in der Gesundheitsversorgung, da es darauf abzielt, die körperliche Aktivität und das Selbstmanagement von Morbus-Bechterew-Betroffenen zu fördern, zwei zentrale Aspekte, die sowohl die Lebensqualität der Betroffenen verbessern als auch langfristig zur Entlastung des Gesundheitssystems beitragen können. Durch die Bereitstellung digitaler Plattformen wie Rheumafit.ch, mit welchen Betroffene selbstständig trainieren können, bietet das Projekt zudem zeitgemässe Ansätze zur Förderung präventiver Massnahmen und adressiert damit den steigenden Bedarf an effektiven, ressourcenschonenden Lösungen in der chronischen Versorgung chronisch kranker Personen.

**Konnten mit Hilfe des Projekts präventive Praktiken in die Gesundheitsversorgung integriert werden, oder bestehen die notwendigen Voraussetzungen, damit dies in Zukunft erfolgen kann? (Begründung) Ist eine nachhaltige Integration des Projekts erfolgt/gewährleistet/geplant/möglich? (Begründung)**

Mit dem Projekt BeFit konnten präventive Praktiken bereits teilweise in die Gesundheitsversorgung integriert werden. Die in den Therapiegruppen umgesetzten Massnahmen entsprechen internationalen Leitlinien (EULAR Empfehlungen; Rausch Osthoff et al., 2018). BeFit spricht zudem nicht nur Bechterew-Betroffene, sondern auch Betroffene anderer rheumatischer Erkrankungen an. Auch die Entwicklung digitaler Tools trägt zu einer nachhaltigen Integration bei, wobei diese nicht bei allen Betroffenen auf Interesse stiessen. Basierend auf den Erfahrungen während der letzten Jahre sollen die Angebote zukünftig noch optimiert und besser auf die Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten werden, was zu einer vermehrten Nutzung beitragen könnte.

Um eine langfristige Integration des Projekts sicherzustellen, muss dessen Finanzierung sichergestellt sein. Der angestrebte nationale Vertrag mit den Kostenträgern existiert zur Zeit noch nicht. Erhofft wird, dass zukünftig Ärzt\*innen den Betroffenen BeFit verordnen können. Auch bietet die SVMB eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten für Bechterew-Betroffene an, welche mit entsprechenden Aufwänden verbunden sind. Diese Dienstleistungen (ausser Therapiegruppen) sollen zukünftig als eine App «myBeFit» angeboten werden, in welcher die individuellen Daten aus den Fitness-Assessments ersichtlich sein sollen, Übungen für individuelles Training, Trainings-Log (Tagebuch), Coaching oder auch eine Wissensdatenbank mit Artikeln über Bechterew. Die geplante App «myBeFit» soll alle BeFit-Komponenten zusammenbringen, was den Aufwand für die einzelnen Komponenten reduzieren könnte. Die SVMB plant zudem, die sehr aufwändigen Fitness-Assessments zukünftig an spezifischen Tagen an definierten Standorten anzubieten statt diese in jeder Therapiegruppe einzeln durchzuführen, was zu Kosteneinsparung führen könnte.

## 7 Empfehlungen

Insgesamt zeigt sich, dass die Angebote der SVMB aktuell noch nicht umfassend genutzt werden und bekannt sind. Aus diesem Grund wird den Projektverantwortlichen basierend auf der Evaluation empfohlen, die Massnahmen zur Bekanntmachung von BeFit und zur Motivierung Betroffener aufrecht zu erhalten und Massnahmen zur längerfristigen Finanzierung des Projekts und damit auch zu seiner nachhaltigen Integration zu ergreifen.

### **Massnahmen zur Bekanntmachung von BeFit und zur Motivation Betroffener:**

- Die Entwicklung der gemäss SVMB geplanten neuen App «myBeFit», welche die verschiedenen Komponenten des Konzepts vereinen soll, nebst weiteren Aspekten wie Literatur zum Thema, könnte hierbei eine zentrale Rolle spielen. Die Betroffenen könnten in der App alles an einem Ort vorfinden und damit einen einfacheren Überblick über die Angebote bekommen. Diese App könnte zudem jüngere Zielgruppen ansprechen, die bisher in den Therapiegruppen unterrepräsentiert sind.
- Ein weiterer Ansatz wäre die Öffnung von BeFit für Betroffene anderer rheumatischer Erkrankungen, um die Reichweite der Angebote zu erhöhen.
- Die Optimierung der Fitness-Assessments stellt ebenfalls einen wichtigen Hebel dar, um die Motivation der Betroffenen zu fördern.

### **Längerfristige Finanzierung:**

Um die langfristige Finanzierung des Projekts BeFit und damit seine dauerhafte Integration zu gewährleisten, könnten verschiedene Optionen gewählt werden:

- Kosteneinsparungen: Optimierung der Fitness-Assessments und Zusammenführung der Angebote in einer App könnten langfristig Ressourcen einsparen.
- Förderanträge: Mittel aus Gesundheitsförderungsprogrammen könnten zur weiteren Unterstützung des Projekts beitragen.
- Beitragsmodelle: Einführung moderater Beiträge für zusätzliche digitale Angebote, Coachings oder die Nutzung der neuen App, um Einnahmen zu generieren und die finanzielle Tragfähigkeit des Projekts zu stärken.

## 8 Limitationen

Die Umfrage unter den Physiotherapeut\*innen hatte nur einen geringen Rücklauf trotz zweier Erinnerungen, was mit der bereits hohen Auslastung der Physiotherapeut\*innen erklärt werden könnte. Auch die Umfrage unter den BeFit-Teilnehmenden hatte mit 25% keinen sehr hohen Rücklauf trotz zweier Erinnerungen. Dies könnte auch damit zu tun haben, dass es sich mehrheitlich um bereits ältere Personen handelte, welche weniger gut über Online-Einladungen usw. erreicht werden können. Auch können die Wirkungen von BeFit basierend auf den vorliegenden Daten nur mit Zurückhaltung bewertet werden aufgrund der geringen Rücklaufquoten einerseits und andererseits aufgrund der grossen Anzahl Einflussfaktoren auf die Outcomes und der noch nicht abgeschlossenen Implementierung des Konzepts. Entgegen dem ursprünglichen Plan konnten zudem keine Auswertungen der Fitness-Assessments einbezogen werden, da diese bis zuletzt nicht verfügbar waren. So beruhen die Beurteilungen der Wirkungen rein auf den Selbsteinschätzungen der Betroffenen und den Einschätzungen der Physiotherapeut\*innen. Jedoch dürfte die Aussagekraft der bisher gesammelten Fitness-Assessments eher begrenzt sein aufgrund der verschiedenen Einflussfaktoren ausserhalb von BeFit und aufgrund der Tatsache, dass bei einem schlechten Tag der Betroffenen die Messung kein akkurates Bild darstellt. Die Ergebnisse der internen Evaluation der SVMB gemäss ihrem Evaluationskonzept lagen bis zur Erstellung dieses Berichts ebenfalls noch nicht vollständig vor und konnten entsprechend nicht berücksichtigt werden.

## 9 Literaturverzeichnis

- Knittle, K., De Gucht, V., & Maes, S. (2012). Lifestyle-and behaviour-change interventions in musculoskeletal conditions. *Best practice & research Clinical rheumatology*, 26, 293-304.
- Rausch Osthoff, A. K., Niedermann, K., Braun, J., Adams, J., Brodin, N., Dagfinrud, H., ... & Juhl, C. B. (2018). 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. *Annals of the rheumatic diseases*, 77, 1251-1260.
- Wieser, S., Tomonaga, Y., Riguzzi, M., Fischer, B., Telser, H., Pletscher, M., ... & Schwenkglenks, M. (2014). Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

# 10 Anhang

## Wirkungsmodell

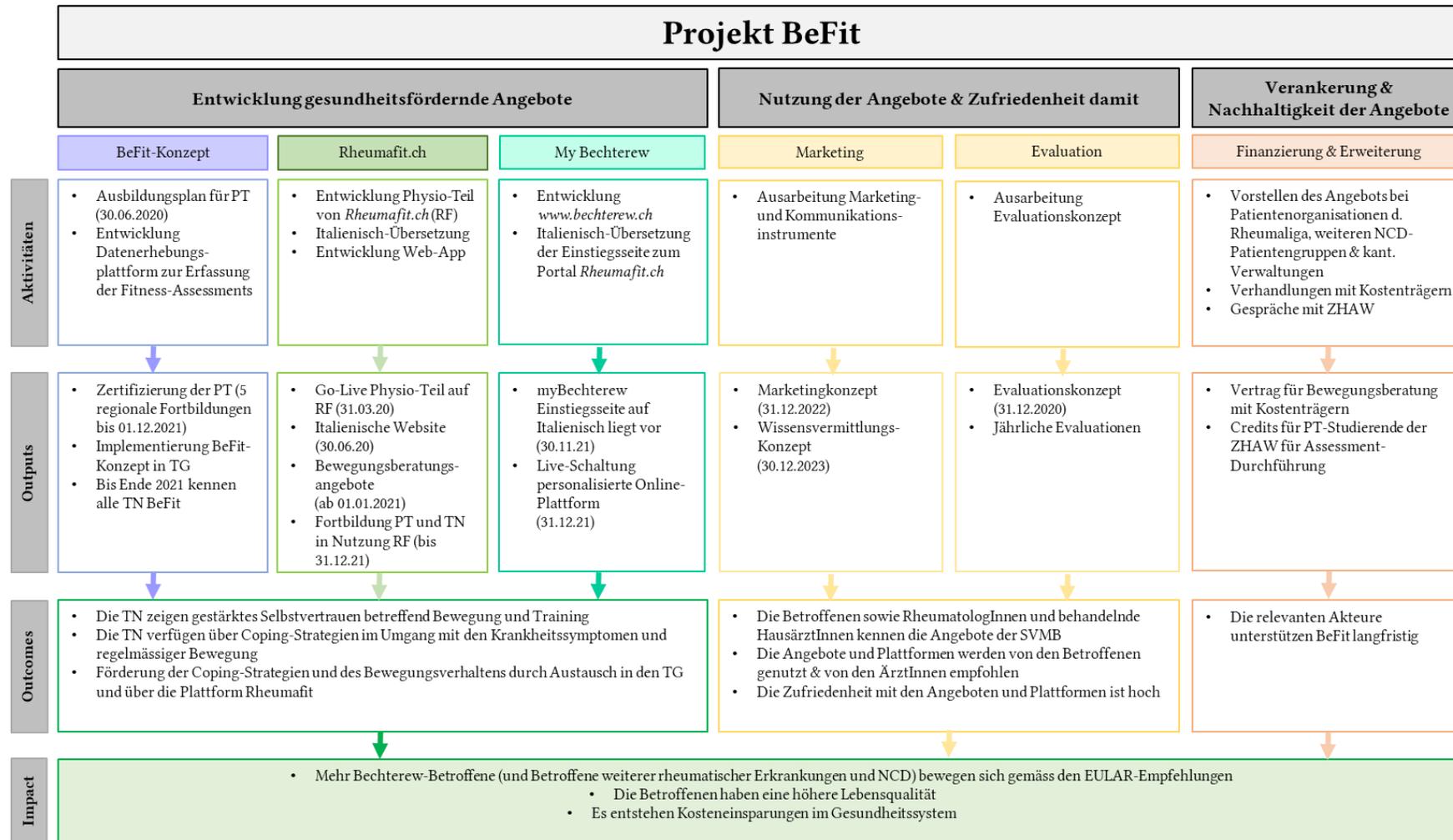


Abbildung 7: Wirkungsmodell gemäss Evaluationskonzept vom 20.05.2020

## Detail-Ergebnisse Wirkungen bei den Betroffenen

**Tabelle 4.** Wirkungen der Therapiegruppen mit resp. ohne BeFit und Total. Je häufiger eine Antwort gewählt wurde, desto dunkler ist die Zelle hinterlegt.

| Seitdem ich an BeFit / den SVMB Trainingsgruppen teilnehme...  |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
|--|----|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------|------------------|---------------|
|  | n  | Stimme (gar) nicht zu | stimme eher nicht zu | stimme teils-teils zu | stimme eher zu | stimme (ganz) zu | keine Antwort |
| <b>bewege ich mich auch im Alltag mehr.</b>  |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 37.5%                 | 6.3%                 | 18.8%                 | 6.3%           | 25.0%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)  | 38 | 7.9%                  | 2.6%                 | 18.4%                 | 26.3%          | 42.1%            | 2.6%          |
| Total  | 54 | 16.7%                 | 3.7%                 | 18.5%                 | 20.4%          | 37.0%            | 3.7%          |
| <b>fühle ich mich insgesamt beweglicher.</b>   |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 18.8%                 | 6.3%                 | 25.0%                 | 6.3%           | 37.5%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)  | 38 | 0.0%                  | 2.6%                 | 18.4%                 | 15.8%          | 63.2%            | 0.0%          |
| Total  | 54 | 5.6%                  | 3.7%                 | 20.4%                 | 13.0%          | 55.6%            | 1.9%          |
| <b>hat sich meine Ausdauer verbessert.</b>   |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 25.0%                 | 12.5%                | 6.3%                  | 25.0%          | 25.0%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)  | 38 | 2.6%                  | 5.3%                 | 28.9%                 | 26.3%          | 31.6%            | 5.3%          |
| Total  | 54 | 9.3%                  | 7.4%                 | 22.2%                 | 25.9%          | 29.6%            | 5.6%          |
| <b>fühle ich mich körperlich stärker.</b>  |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 12.5%                 | 18.8%                | 12.5%                 | 18.8%          | 31.3%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)  | 38 | 0.0%                  | 7.9%                 | 26.3%                 | 23.7%          | 42.1%            | 0.0%          |
| Total  | 54 | 3.7%                  | 11.1%                | 22.2%                 | 22.2%          | 38.9%            | 1.9%          |
| <b>fühle ich mich mental stärker.</b>  |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 12.5%                 | 6.3%                 | 12.5%                 | 18.8%          | 43.8%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)  | 38 | 0.0%                  | 0.0%                 | 10.5%                 | 36.8%          | 52.6%            | 0.0%          |
| Total  | 54 | 3.7%                  | 1.9%                 | 11.1%                 | 31.5%          | 50.0%            | 1.9%          |
| <b>habe ich insgesamt weniger Schmerzen.</b>   |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 25.0%                 | 12.5%                | 12.5%                 | 12.5%          | 31.3%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)  | 38 | 7.9%                  | 7.9%                 | 23.7%                 | 18.4%          | 42.1%            | 0.0%          |
| Total  | 54 | 13.0%                 | 9.3%                 | 20.4%                 | 16.7%          | 38.9%            | 1.9%          |
| <b>kann ich mit meiner Erkrankung (Bechterew) besser umgehen.</b>  |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 18.8%                 | 12.5%                | 6.3%                  | 6.3%           | 43.8%            | 12.5%         |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)  | 38 | 0.0%                  | 0.0%                 | 13.2%                 | 21.1%          | 63.2%            | 2.6%          |
| Total  | 54 | 5.6%                  | 3.7%                 | 11.1%                 | 16.7%          | 57.4%            | 5.6%          |
| <b>konnte ich neue Bewegungs-Routinen in meinem Alltag etablieren (z.B. zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit).</b> |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
| BeFit Teilnehmende   | 16 | 31.3%                 | 6.3%                 | 12.5%                 | 12.5%          | 31.3%            | 6.3%          |

|   |    |                       |                      |                       |                |                  |               |
|---|----|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------|------------------|---------------|
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)                             | 38 | 2.6%                  | 5.3%                 | 23.7%                 | 18.4%          | 42.1%            | 7.9%          |
| Total   | 54 | 11.1%                 | 5.6%                 | 20.4%                 | 16.7%          | 38.9%            | 7.4%          |
| <b>achte ich vermehrt auf eine ausgewogene Ernährung.</b>               | n  | Stimme (gar) nicht zu | stimme eher nicht zu | stimme teils-teils zu | stimme eher zu | stimme (ganz) zu | keine Antwort |
| BeFit Teilnehmende  | 16 | 18.8%                 | 6.3%                 | 18.8%                 | 18.8%          | 31.3%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)                             | 38 | 0.0%                  | 15.8%                | 34.2%                 | 15.8%          | 23.7%            | 10.5%         |
| Total   | 54 | 5.6%                  | 13.0%                | 29.6%                 | 16.7%          | 25.9%            | 9.3%          |
| <b>achte ich vermehrt auf eine gesunde Schlafhygiene.</b>               | n  | Stimme (gar) nicht zu | stimme eher nicht zu | stimme teils-teils zu | stimme eher zu | stimme (ganz) zu | keine Antwort |
| BeFit Teilnehmende  | 16 | 12.5%                 | 12.5%                | 12.5%                 | 18.8%          | 37.5%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)                             | 38 | 5.3%                  | 5.3%                 | 28.9%                 | 13.2%          | 36.8%            | 10.5%         |
| Total   | 54 | 7.4%                  | 7.4%                 | 24.1%                 | 14.8%          | 37.0%            | 9.3%          |
| <b>bin ich insgesamt vermehrt körperlich aktiv.</b>                     | n  | Stimme (gar) nicht zu | stimme eher nicht zu | stimme teils-teils zu | stimme eher zu | stimme (ganz) zu | keine Antwort |
| BeFit Teilnehmende  | 16 | 18.8%                 | 18.8%                | 18.8%                 | 6.3%           | 31.3%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)                             | 38 | 5.3%                  | 2.6%                 | 26.3%                 | 28.9%          | 34.2%            | 2.6%          |
| Total   | 54 | 9.3%                  | 7.4%                 | 24.1%                 | 22.2%          | 33.3%            | 3.7%          |
| <b>hat sich mein allgemeiner Gesundheitszustand verbessert.</b>         | n  | Stimme (gar) nicht zu | stimme eher nicht zu | stimme teils-teils zu | stimme eher zu | stimme (ganz) zu | keine Antwort |
| BeFit Teilnehmende  | 16 | 12.5%                 | 25.0%                | 18.8%                 | 6.3%           | 31.3%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)                             | 38 | 2.6%                  | 5.3%                 | 21.1%                 | 26.3%          | 39.5%            | 5.3%          |
| Total   | 54 | 5.6%                  | 11.1%                | 20.4%                 | 20.4%          | 37.0%            | 5.6%          |
| <b>komme ich mit weniger Medikamenten / einer geringeren Dosis aus.</b> | n  | Stimme (gar) nicht zu | stimme eher nicht zu | stimme teils-teils zu | stimme eher zu | stimme (ganz) zu | keine Antwort |
| BeFit Teilnehmende  | 16 | 43.8%                 | 6.3%                 | 12.5%                 | 6.3%           | 25.0%            | 6.3%          |
| Trainingsgruppen Teilnehmende (nicht BeFit)                             | 38 | 10.5%                 | 7.9%                 | 23.7%                 | 10.5%          | 39.5%            | 7.9%          |
| Total   | 54 | 20.4%                 | 7.4%                 | 20.4%                 | 9.3%           | 35.2%            | 7.4%          |