



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

## Executive Summary

---

### **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

## **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).