



Faktenblatt 118

Evaluation des Projekts «Fitness für Bechterew-Betroffene» (BeFit)

Zufriedenheit und wahrgenommene Wirkungen bei Teilnehmenden

Abstract

Rheuma-Patient*innen, zu welchen auch Morbus-Bechterew-Betroffene gehören, leiden häufig unter Schmerzen und Müdigkeit und sind deshalb insgesamt meist weniger und auch weniger intensiv körperlich aktiv im Vergleich zu gesunden Personen. Körperliche Inaktivität trägt jedoch zur Entstehung von Krankheiten und zu Todesfällen bei.¹ Das Projekt «Fitness für Bechterew-Betroffene» (BeFit) der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) verfolgt daher das Ziel, die körperliche Aktivität und das Selbstmanagement von Bechterew-Betroffenen mit einem spezifischen Konzept zu steigern, welches regelmässige geleitete Trainings (Therapiegruppen), jährliche Fitness-Assessments, Coaching und eine individuelle Trainingsmöglichkeit via Online-Übungsplattform (Rheumafit.ch) beinhaltet. Das Institut für Medizinische Lehre (IML) der Universität Bern hat das Projekt im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz evaluiert. Im Rahmen der Evaluation wurden die Betroffenen zu ihrer Zufriedenheit mit dem Konzept bzw. seinen Bestandteilen und zu wahrgenommenen Wirkungen befragt. Durchgeführt wurden eine Online-Umfrage, an der sich 54 Personen beteiligten, sowie eine Gruppendiskussion mit zwei Teilnehmenden. Die Betroffenen zeigten sich insgesamt zufrieden mit den genannten Bestandteilen des Konzepts. Erste Hinweise auf Wirkungen des Projekts zeigten sich in der Online-Umfrage am deutlichsten bei der wahrgenommenen Beweglichkeit und der mentalen Stärke. Optimierungspotenzial besteht bei der Anzahl Nutzer*innen von BeFit sowie bei den Fitness-Assessments, die teils als zu selten und zu aufwendig empfunden werden. Zudem sollten die Ergebnisse dieser Assessments systematisch zur Verfügung gestellt werden.

1 Das Projekt BeFit

[BeFit](#) beinhaltet vier Komponenten, welche die körperliche Aktivität von Bechterew-Betroffenen fördern sollen ([Abbildung 1](#)):

- Training in Therapiegruppen, welches alle vier Fitnessdimensionen berücksichtigt (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination) und von geschulten Physiotherapeut*innen geleitet wird.
- Einmal jährlich werden bei den Teilnehmenden Fitness-Assessments durchgeführt, um Fortschritte feststellen und sie gezielt hinsichtlich Trainings beraten zu können.

Inhaltsverzeichnis

1 Das Projekt BeFit	1
2 Ausgewählte Ergebnisse	2
3 Empfehlungen	5
4 Fazit	5

¹ Wieser, S., Tomonaga, Y., Riguzzi, M., Fischer, B., Telser, H., Pletscher, M., ... & Schwenkglenks, M. [2014]. *Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz*. Bundesamt für Gesundheit.

- Ergänzend können die Bechterew-Betroffenen anhand von Trainingsvideos auf der Online-Übungsplattform Rheumafit.ch auch individuell ausserhalb der Therapiegruppen trainieren. Die Physiotherapeut*innen haben die Möglichkeit, den Betroffenen ein individuelles Training auf der Plattform zusammenzustellen.
- Den Betroffenen wird ein Coaching angeboten, das seit 2024 auch online durchgeführt wird.

Das Projekt wurde zwischen 2020 und 2024 begleitet und evaluiert. Die erwarteten Wirkungen von BeFit sind im Wirkungsmodell (Abbildung 5) dargestellt. In diesem Faktenblatt wird auf Outcomes und Impact bei den Bechterew-Betroffenen fokussiert.

2 Ausgewählte Ergebnisse

Die Bechterew-Betroffenen wurden in einer Online-Umfrage und einer Gruppendiskussion zu ihrer Zufriedenheit und zur Wirkung von BeFit befragt. Zum Erhebungszeitpunkt waren 217 Personen bei der SVMB als BeFit-Teilnehmende registriert. Von diesen beteiligten sich 54 Personen (25%) an der Umfrage, davon 28% aus der französischsprachigen und 72% aus der deutschsprachigen Schweiz. Zwei Personen nahmen an der Gruppendiskussion teil. Die folgenden Ergebnisse dienen als erste Einschätzung und sollten zukünftig nochmals überprüft werden.

2.1 Therapiegruppen besonders beliebt

Alle Umfrage-Teilnehmenden machen in den Therapiegruppen der SVMB mit, 70% von ihnen seit fünf Jahren und mehr. Fast alle sind zufrieden mit den Therapiegruppen (Abbildung 2). Die Betroffenen schätzen gemäss Wortrückmeldungen und Gruppendiskussion insbesondere die Vielseitigkeit des Trainings und die gute Betreuung durch die Physiotherapeut*innen. Auch bieten die Therapiegruppen die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Bechterew-Betroffenen.

2.2 Fitness-Assessments können noch optimiert werden

Die Umfrage-Teilnehmenden zeigten sich zufrieden mit den jährlichen Fitness-Assessments (Abbildung 2). In der Gruppendiskussion und den Rückmeldungen der Online-Umfrage wurde jedoch angemerkt, dass ein Assessment pro Jahr lediglich eine Momentaufnahme darstellt, die im Zeitverlauf ein verfälschtes Bild ergeben kann, falls gerade ein schlechter Tag erwischt wird. Auch wünschten sich die Befragten, eine für sie verständliche Rückmeldung zu ihren Leistungen zu erhalten ohne zu viele Fachbegriffe. Dies geschieht aktuell noch nicht systematisch. Manchen Betroffenen dauern die Assessments auch zu lang.

ABBILDUNG 1

Komponenten des BeFit-Konzepts



2.3 Individuelles Online-Training spricht nicht alle Betroffenen an

Das individuelle Online-Training über die Plattform Rheumafit.ch wurde unterschiedlich bewertet. Manche Betroffene treiben bereits viel individuellen Sport neben den Therapiegruppen und erachten eine zusätzliche, digitale Möglichkeit nicht als notwendig. Diejenigen Personen, welche gemäss eigener Angabe Rheumafit.ch nutzen, äusserten sich jedoch zufrieden mit diesem Angebot (Abbildung 2).

2.4 Zufriedenheit mit individuellem Coaching/ Bewegungsberatung

Ein individuelles Coachinggespräch haben 22 Personen (41% der Umfrage-Teilnehmenden) bereits in Anspruch genommen. Sie zeigten sich mehrheitlich zufrieden damit (Abbildung 2). In den offenen Wortrückmeldungen und der Gruppendiskussion wurde der Wunsch geäussert, dass das Coaching nicht nur online angeboten werden sollte.

2.5 Erste Hinweise auf Wirkungen

In der Erhebung wurden die Teilnehmenden auch zu den Wirkungen von BeFit und Gruppentrainings auf ihr Bewegungsverhalten und die wahrgenommene Lebensqualität befragt. Abbildung 3 zeigt die Ergebnisse zu Wirkungen auf Fitness und Gesundheit,

Abbildung 4 jene zu Wirkungen auf den Lebensstil der Betroffenen. Bei der Interpretation der Resultate sollte neben der überschaubaren Rücklaufquote der Online-Umfrage (25%) auch beachtet werden, dass viele der erhofften Wirkungen durch weitere Faktoren ausserhalb von BeFit und Gruppentrainings beeinflusst werden dürften, wie beispielsweise zusätzlichen Diagnosen nebst Bechterew, Lebensstil oder generelle Sportlichkeit der Betroffenen. Zudem nutzen nicht alle Betroffenen alle Komponenten des BeFit-Konzepts. Besonders ins Gewicht fallen die Therapiegruppen, an denen sich alle Umfrage-Teilnehmenden beteiligen. 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 machen seit mindestens sieben Monaten an Gruppentrainings mit, die Mehrheit seit fünf Jahren und mehr). Eine entsprechende Variation in den Antworten ist daher zu erwarten. Aus diesen Gründen sollten die Ergebnisse mit entsprechender Vorsicht interpretiert werden. Dennoch zeigt sich ein positives erstes Bild. Am häufigsten nehmen die Betroffenen Wirkungen auf ihre Beweglichkeit und ihre mentale Stärke wahr, auch können sie mit ihrer Bechterew-Erkrankung besser umgehen.

ABBILDUNG 2

Zufriedenheit der Bechterew-Betroffenen mit den Angeboten der SVMB

Anteile in Prozent, gerundet

● (sehr) zufrieden ● eher zufrieden ● teils-teils zufrieden ● eher unzufrieden ● (sehr) unzufrieden ● keine Antwort

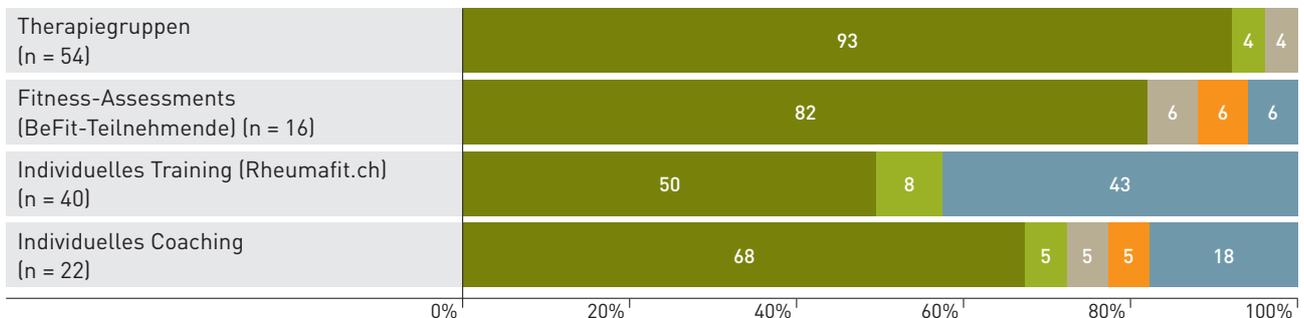


ABBILDUNG 3

Wirkungen von BeFit und Trainingsgruppen auf Fitness und Gesundheit

Anteile in Prozent, gerundet, n=54

● stimme (ganz) zu ● stimme eher zu ● stimme teils-teils zu ● stimme eher nicht zu ● stimme (gar) nicht zu ● keine Antwort

Seitdem ich an BeFit / den SVMB-Trainingsgruppen teilnehme ...

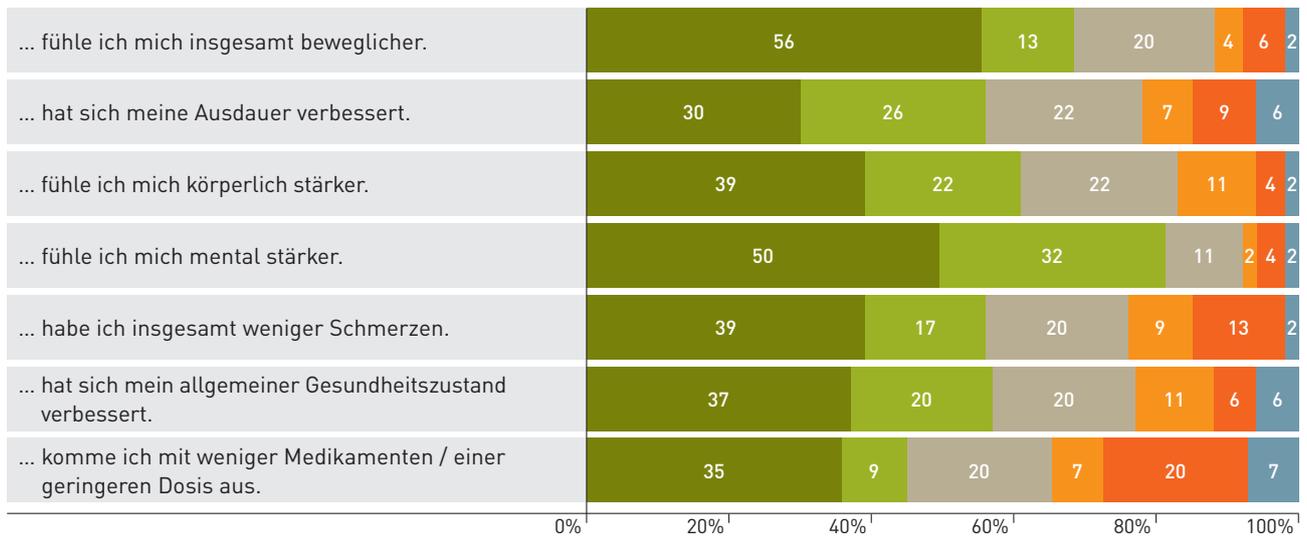


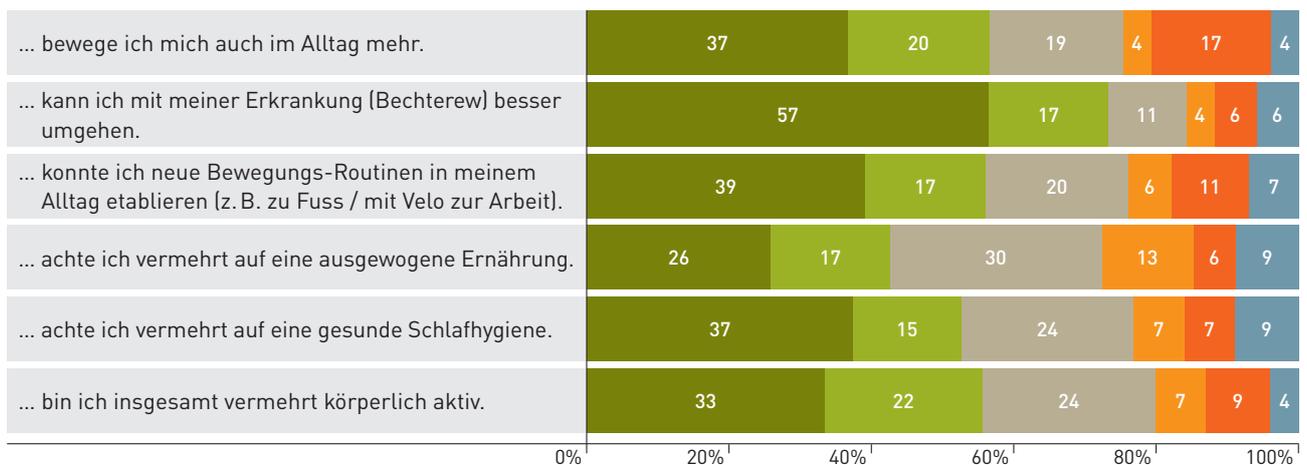
ABBILDUNG 4

Wirkungen von BeFit und Trainingsgruppen auf den Lebensstil

Anteile in Prozent, gerundet, n=54

● stimme (ganz) zu ● stimme eher zu ● stimme teils-teils zu ● stimme eher nicht zu ● stimme (gar) nicht zu ● keine Antwort

Seitdem ich an BeFit / den SVMB-Trainingsgruppen teilnehme ...



3 Empfehlungen

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

- Die Entwicklung der gemäss SVMB geplanten neuen App «myBeFit» könnte hierbei eine zentrale Rolle spielen. Sie soll die verschiedenen Komponenten des Konzepts vereinen, aber auch weitere Aspekte beinhalten, unter anderem Literatur zum Thema. Die Betroffenen könnten in der App alles an einem Ort vorfinden und damit einen einfacheren Überblick über die Angebote gewinnen. 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.

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

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

4 Fazit

Trotz einiger Herausforderungen bei der Umsetzung und Etablierung des Projekts zeigten sich erste Hinweise auf positive Wirkungen von BeFit. Durch Massnahmen zur weiteren Verbreitung und langfristigen Finanzierung könnte das Potenzial des Projekts noch weiter ausgeschöpft werden.

ABBILDUNG 5

Wirkungsmodell gemäss Evaluationskonzept vom 20.5.2020

		Aktivitäten	Outputs	Outcomes	Impact
Entwicklung gesundheitsfördernder Angebote	BeFit-Konzept	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbildungsplan für PT • Entwicklung Datenerhebungsplattform zur Erfassung der Fitness-Assessments • Zertifizierung der PT (5 regionale Fortbildungen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Implementierung BeFit-Konzept in TG • Bis Ende 2022 kennen alle TN BeFit • Jährliche Fitnessstests • PT wenden Kommunikations- und Verhaltensänderungstechniken an 	<ul style="list-style-type: none"> • Die PT instruieren die TN gemäss den Bewegungsempfehlungen. • Die TN zeigen gestärktes Selbstvertrauen betreffend Bewegung und Training. • Die TN verfügen über Copingstrategien im Umgang mit den Krankheitssymptomen und regelmässiger Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Bechterew-Betroffene (und Betroffene weiterer rheumatischer Erkrankungen und NCDs) bewegen sich gemäss den EULAR-Empfehlungen. • Die Betroffenen haben eine höhere Lebensqualität. • Es entstehen Kosteneinsparungen im Gesundheitssystem.
	Rheumafit.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung Physio-Teil von Rheumafit.ch • Italienisch-Übersetzung • Entwicklung Web-App 	<ul style="list-style-type: none"> • Go-Live Physio-Teil auf RF • Italienische Website • Bewegungsberatungsangebote • Fortbildung PT und TN in Nutzung RF 		
	myBechterew	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung www.bechterew.ch • Italienisch-Übersetzung der Einstiegsseite zum Portal Rheumafit.ch 	<ul style="list-style-type: none"> • myBechterew-Einstiegsseite auf Italienisch liegt vor • Live-Schaltung personalisierte Onlineplattform 		
Nutzung der Angebote und Zufriedenheit damit	Marketing	<ul style="list-style-type: none"> • Ausarbeitung Marketing- und Kommunikationsinstrumente 	<ul style="list-style-type: none"> • Marketingkonzept inkl. Wissensvermittlungskonzept 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Betroffenen sowie Rheumatolog*innen kennen die Angebote der SVMB (myBechterew, Rheumafit.ch). • Die Angebote und Plattformen werden von den Betroffenen genutzt und von den Ärzt*innen empfohlen. • Die Zufriedenheit mit den Angeboten und Plattformen ist hoch. 	
	Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Ausarbeitung Evaluationskonzept 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluationskonzept • Jährliche Evaluationen 		
Verankerung und Nachhaltigkeit der Angebote	Finanzierung und Erweiterung	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen des Angebots bei Patient*innenorganisationen der Rheumaliga, weiteren NCD-Patient*innengruppen und kantonalen Verwaltungen • Verhandlungen mit Kostenträgern • Gespräche mit ZHAW 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrag für Bewegungsberatung mit Kostenträgern • Credits für PT-Studierende der ZHAW für Assessment-Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> • Die relevanten Akteur*innen unterstützen BeFit langfristig. 	

PT: Physiotherapeut*innen TG: Therapiegruppen TN: Teilnehmende RF: Übungsplattform Rheumafit.ch
myBechterew: Nutzeraccount für Zugriff auf Online-Dienstleistungen der SVMB

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung Evaluation bei Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Beatrice Annaheim, Projektleiterin
Wirkungsmanagement PGV

Autor*innen

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

Evaluationsbericht

Wagner, F., Kunz, J. & Huwendiek, S. (2025). *Evaluation des Projekts Fitness für Bechterew-Betroffene (BeFit). Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, Schlussbericht.* Institut für Medizinische Lehre, Universität Bern.

Fotonachweis Titelbild

iStock

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 118

© Gesundheitsförderung Schweiz, Juni 2025

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen