

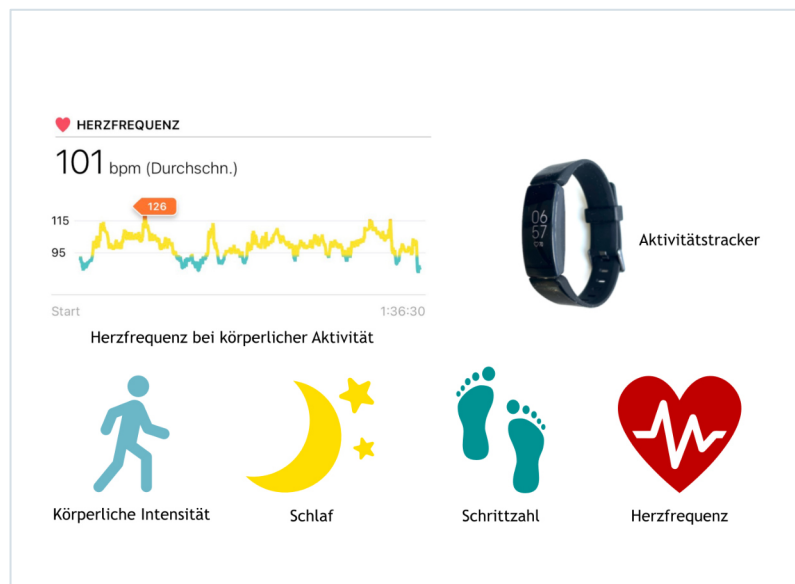
Programm «Bliib dra»: Mehr Bewegung dank digitalen Aktivitätstrackern

Das Programm «Bliib dra» der Kliniken Valens zielte darauf ab, die körperliche Aktivität von Menschen mit chronischen Erkrankungen mithilfe von Aktivitätstrackern durch Selbstüberwachung zu steigern. Die Tracker wurden wie eine Armbanduhr um das Handgelenk getragen.

An der vorliegenden Studie nahmen 23 Personen mit chronischen Krankheiten wie beispielsweise MS oder Parkinson und 13 Gesundheitsfachpersonen teil, um die Wirksamkeit und die Herausforderungen des Programms zu untersuchen. Das «Bliib dra»-Programm zeigt Potenzial für die Verbesserung der Gesundheit von Menschen mit chronischen Krankheiten: Die Teilnehmenden empfanden die Aktivitätstracker als nützlich für ihre Motivation und zur Fortschrittskontrolle. Es wurden aber auch technische Probleme und Fragen zur Genauigkeit der Sensoren diskutiert.

Bei manchen Teilnehmenden wirkte sich das Tracken der eigenen Aktivität Zuhause negativ auf das psychische Wohlbefinden aus. Der Grund dafür war, dass sie sich Zuhause viel weniger bewegten als in der Klinik. Dies aus nachvollziehbaren Gründen, weil sich beispielsweise der Gesundheitszustand verschlechterte oder sie aufgrund der Sommerhitze mehr Fatigue verspürt wurde. Dabei handelt es sich um Faktoren, die kaum oder gar nicht beeinflusst werden können.

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen, dass eine Vorbereitung auf die Zeit Zuhause von grosser Wichtigkeit ist. Viele Betroffene nehmen sich vor, über die Rehabilitation hinaus aktiv zu bleiben. Ohne einen konkreten Plan, fällt dies Zuhause jedoch schwer. Für technisch versierte Betroffene mit stabilem Gesundheitszustand können Aktivitätstracker eine wichtige Unterstützung sein, um das Aktivitätslevel längerfristig halten zu können.



Zusammenfassung

Christina Haag ist seit Mitte 2020 Postdoktorandin beim Schweizer MS Register. Mit ihrer Forschung möchte sie einen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden von MS-Betroffenen leisten.

Referenz Originalartikel

Implementation of Remote Activity Sensing to Support a Rehabilitation Aftercare Program: Observational Mixed Methods Study With Patients and Health Care Professionals. Lu Z, Signer T, Sylvester R, Gonzenbach R, von Wyl V, Haag C. JMIR Mhealth Uhealth. 2023 Dec 8;11:e50729. doi: [10.2196/50729](https://doi.org/10.2196/50729).

Das Schweizer MS Register wurde von der Schweiz. MS-Gesellschaft auf Wunsch von Betroffenen initiiert, um ihre Perspektive in die Forschung einzubringen. Ausgeführt wird das Citizen Science-Forschungsprojekt von der Universität Zürich. Gemeinsam mit MS-Betroffenen untersuchen Forschende verschiedene Fragestellungen, stets mit dem Ziel, zu einer Verbesserung der Lebensqualität MS-Betroffener beizutragen.