



Steigerung der körperlichen Aktivität bei orthopädischen und kardiologischen Patienten durch ein Expertensystem

Lena Fleig, Sarah Pomp & Sonia Lippke

Freie Universität Berlin, Gesundheitspsychologie

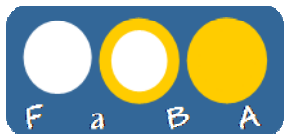
Heute geht es um



Kommunikationskanäle in der Patientenberatung:
Von Gruppenprogrammen zu computergestützten
Expertensystemen



Maßschneiderung von Beratungen auf **Stadien** der
Verhaltensänderung

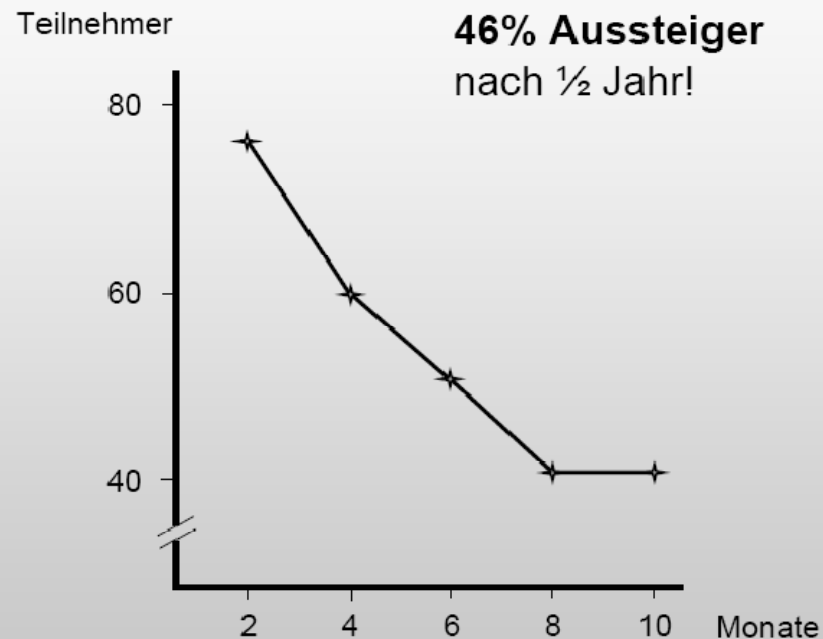


Praxisbeispiel Expertensystem: *FaBA*

Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags bei kardiologischen und orthopädischen Patienten durch ein Expertensystem

Ausgangslage

Aussteiger Viele Patienten sind motiviert, schaffen es aber nicht, im Alltag körperlich aktiv zu bleiben.



(Willis & Campbell, 1992)

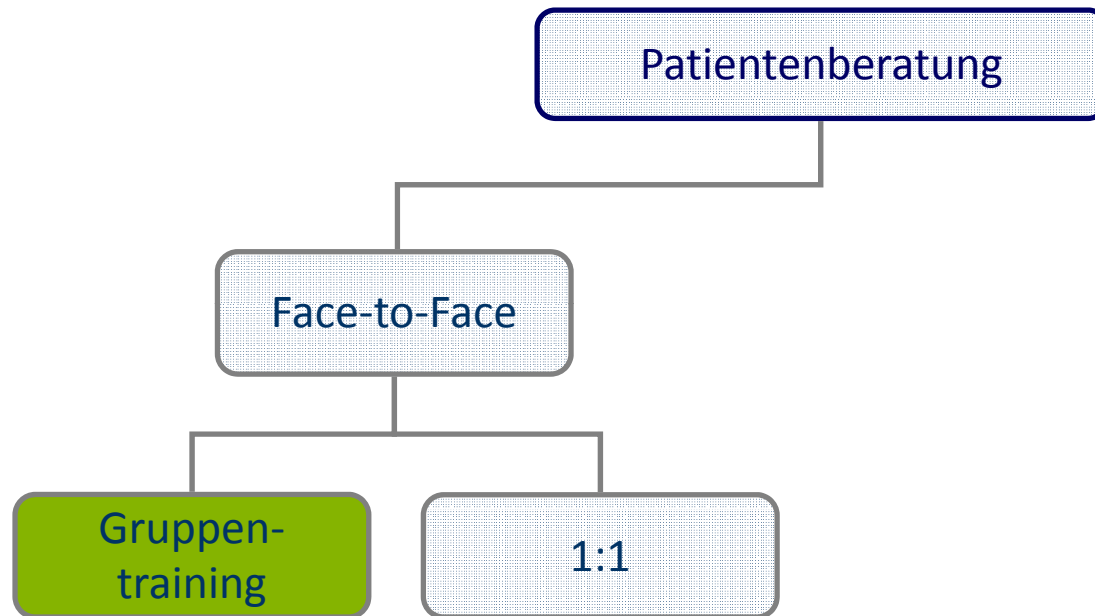
© Göhner & Fuchs (2007)

MoVo-LISA Flipchart Nr. 2

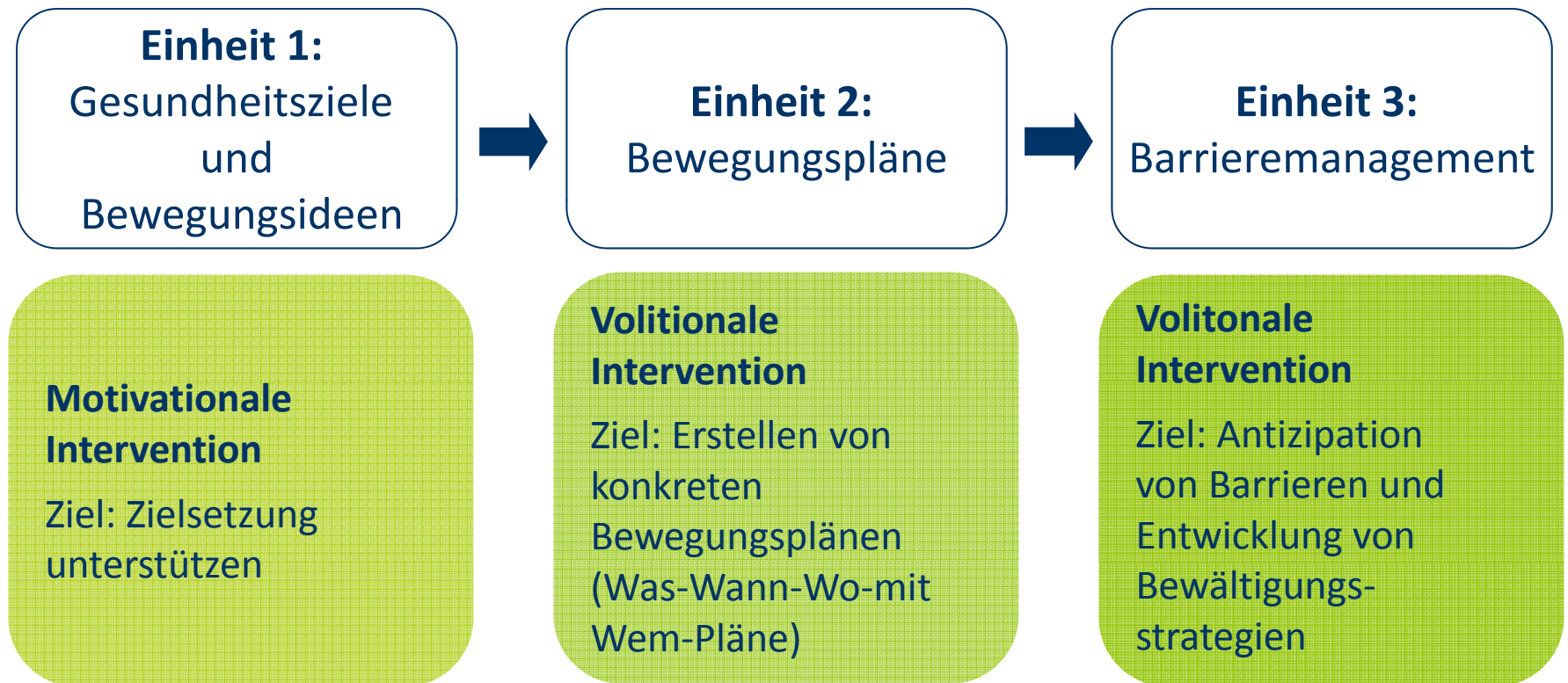
Wie können Patienten dazu motiviert werden, auch nach der Reha körperlich aktiv zu bleiben?

Wie können Patienten am besten erreicht werden?

Kommunikationskanäle der Patientenberatung



MoVo: Standardisiertes Gruppenprogramm für orthopädische Patienten

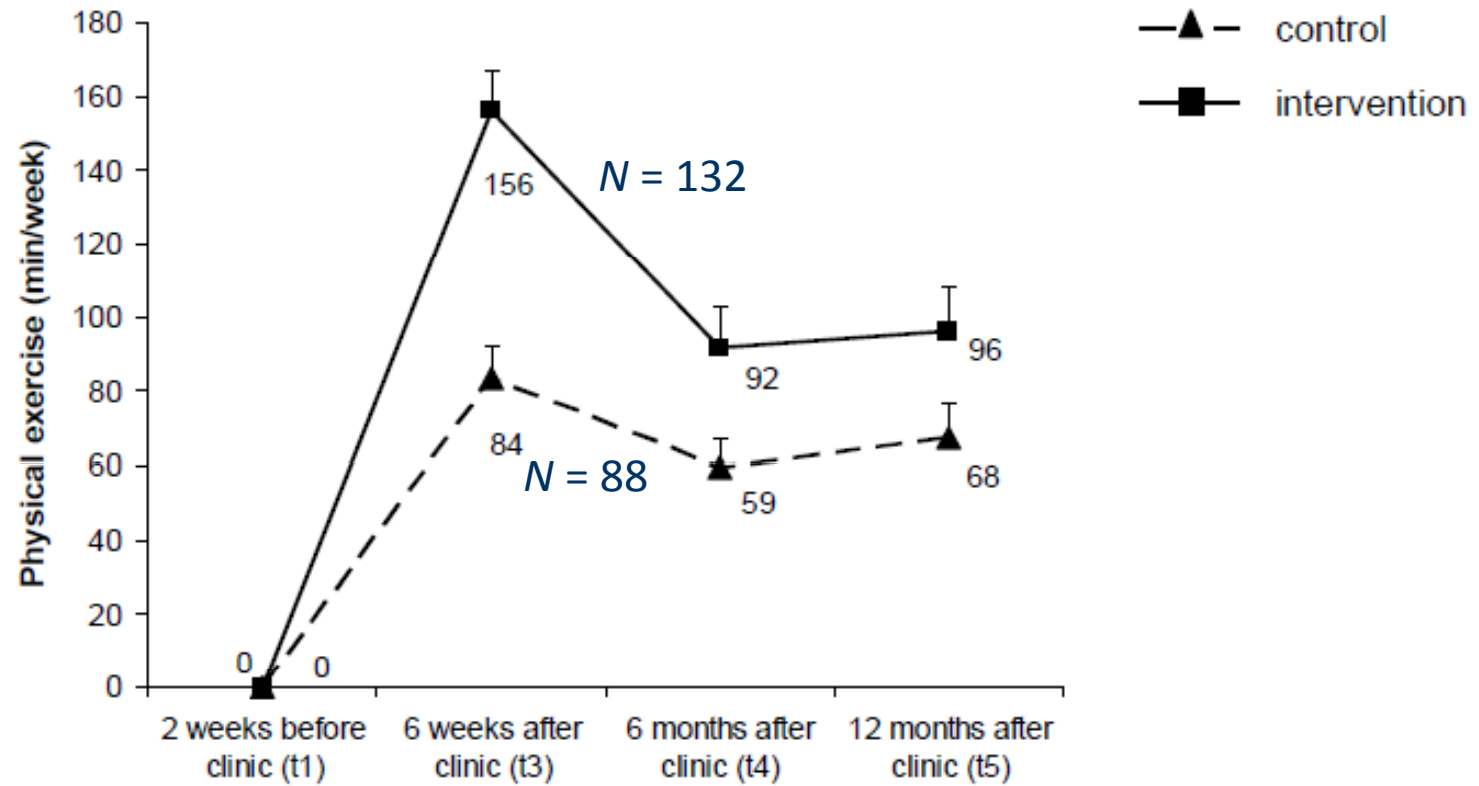


- Alle Patienten bekommen das gleiche Programm:
„One-Size-Fits-All“-Ansatz

(Göhner & Fuchs, 2007)

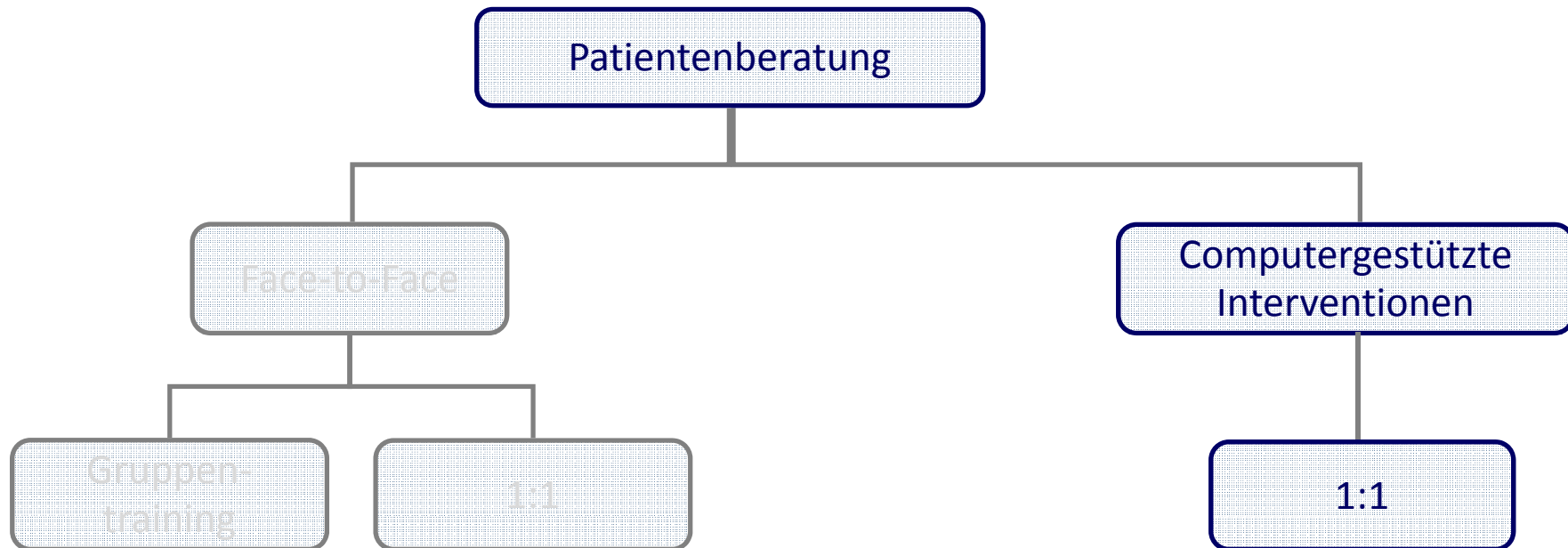
Langzeiteffekte des MoVo-Gruppenprogramms auf körperliche Aktivität

(a)

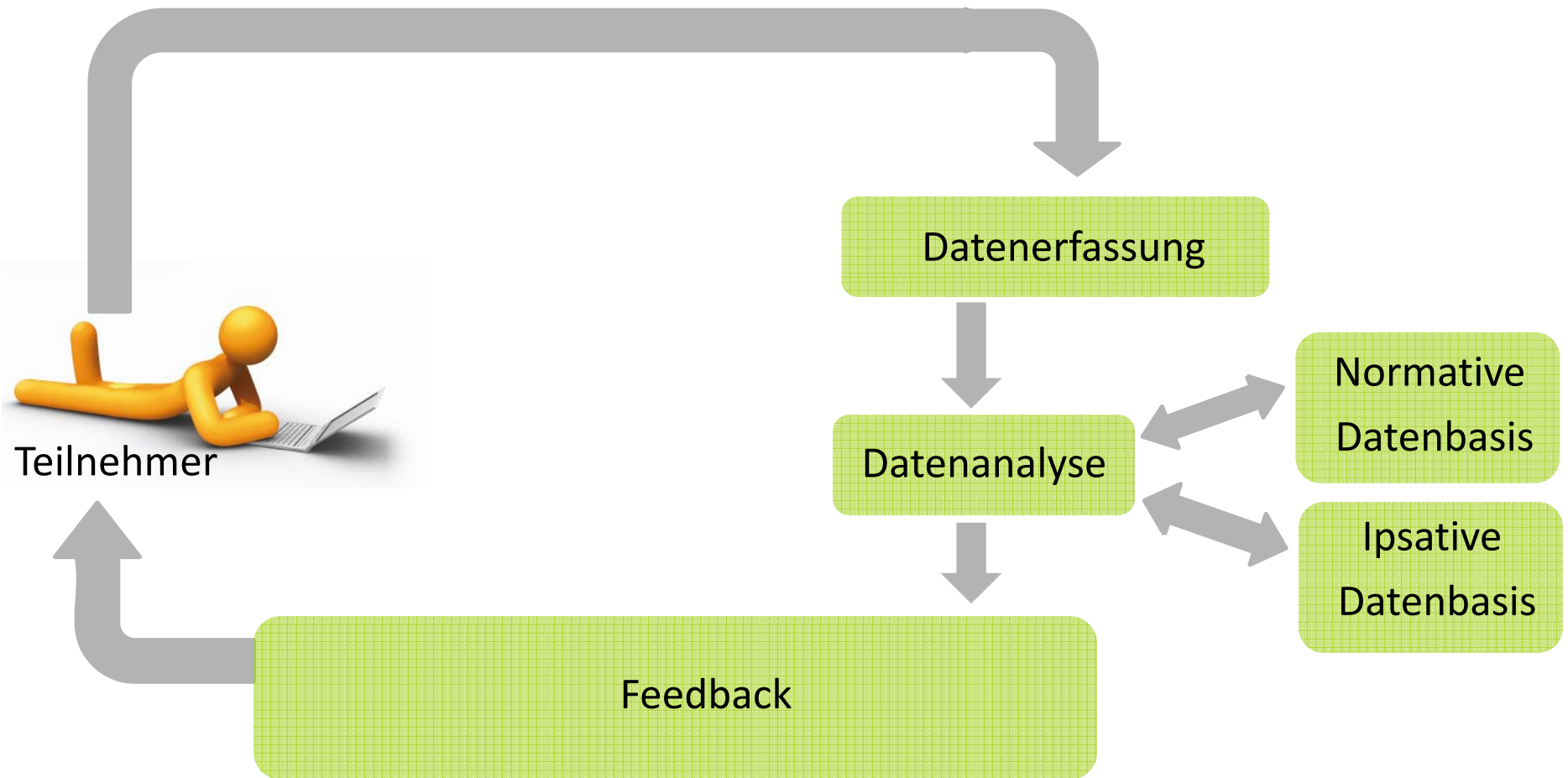


$N = 220$ orthopädische Patienten (Fuchs et al., in Druck)

Kommunikationskanäle der Patientenberatung



Der Kern von Online-Beratungen sind Expertensysteme



(Martin-Diener et al., 1999)

Online-Beratung: „Motivations-Coach“

versicherung & Tarife | Leistungen & Services

Services | Meine Ansprechpartner

tk-online.de > Online-Filiale > Meine Services > TK-Gesundheit



TK-Motivationscoach

Der TK-Motivationscoach zeigt Ihnen, wie Sie einmal gefasste Vorsätze in die Tat umsetzen können und wie Sie sich selbst zu treiben - wenn Sie denn wollen.

TK-Motivationscoach > Mein Konzept > Etappe 4

Etappe 4: Ideen, Vorsätze und Pläne

Auf was kann ich mich festlegen?
Bei Etappe 4 sammeln Sie Ideen für die Umsetzung. Sie treffen Ihre Vorsätze und machen einen Plan.



Video abspielen >

Welche Aktivitäten können für mich in Frage?

Schritt 10: Ideen
Sie haben Ihre Gesundheitsziele bestimmt und Ihre Motivation geprüft. Jetzt wird es Zeit, darüber nachzudenken, welche konkreten Sport- und Bewegungsaktivitäten Sie in Zukunft ausüben wollen.

Weiter >

Ohne Vorsätze läuft nichts

Schritt 11: Vorsätze
Haben wir einen Vorsatz getroffen ist dies die beste Voraussetzung dafür ihn bei passender Gelegenheit auszuführen. Ohne Vorsatz würden unsere Handlungen gar nicht in Gang kommen.

Weiter >

Sie brauchen einen Plan!

Schritt 12: Pläne
Im letzten Schritt haben Sie Ihre Vorsätze gebildet: einen Vorsatz für die Bewegung und einen Vorsatz für den Sport. So notwendig solche Vorsätze sind, sie allein garantieren noch nicht, dass tatsächlich mit diesen begonnen wird. ...

Weiter >

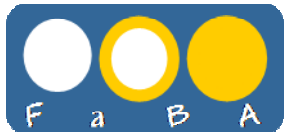
- Alle bekommen das Gleiche:
„One-Size-Fits-All“-Ansatz



Effektive Kommunikationskanäle in der Patientenberatung: Von Gruppenprogrammen zu computergestützten **Expertensystemen**



Maßschneiderung von Beratungen auf **Stadien** der **Verhaltensänderung**



Praxisbeispiel Expertensystem: *FaBA*

Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags bei kardiologischen und orthopädischen Patienten

Ausgangspunkt für die Maßschneiderung: Stadien der Verhaltensänderung

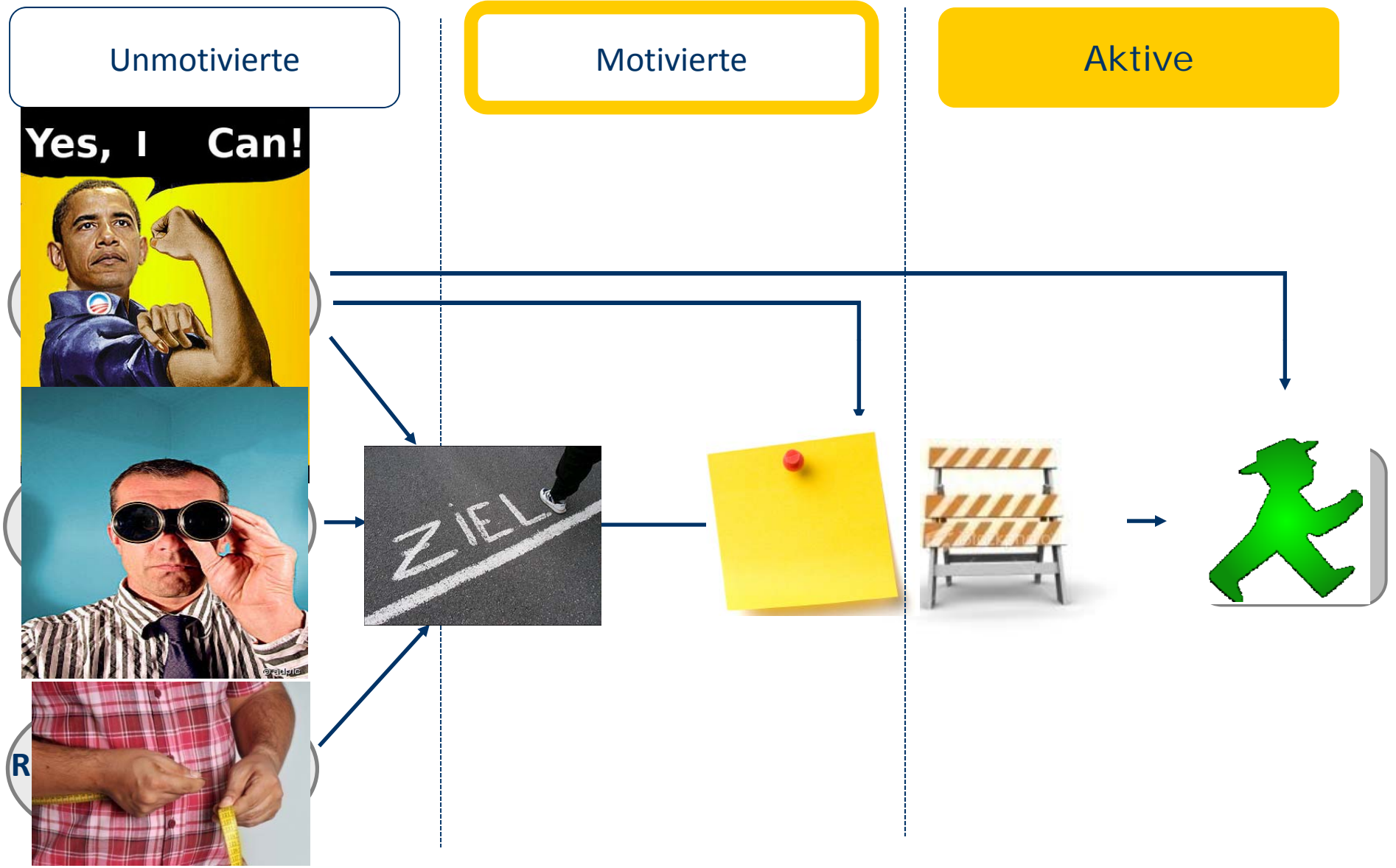
Stadienmodelle

Zum Handeln....

Vom Nichtstun....



Nichts ist so praktisch wie eine gute Theorie...



Sozial-kognitives Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens (Schwarzer, 2008)

Maßschneiderung: Jeder wird da abgeholt, wo er gerade steht

Unmotivierte



„Mehr Bewegung?“

Motivierte



„Schritt für Schritt
zu mehr
Bewegung“

Aktive



„Am Ball bleiben“

Motivationale
Intervention

Volitionale Planungs-
intervention

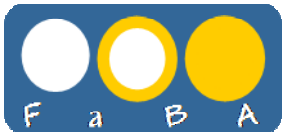
Volitionale Rückfall-
prävention



Effektive Kommunikationskanäle in der Patientenberatung: Von Gruppenprogrammen zu computergestützten **Expertensystemen**



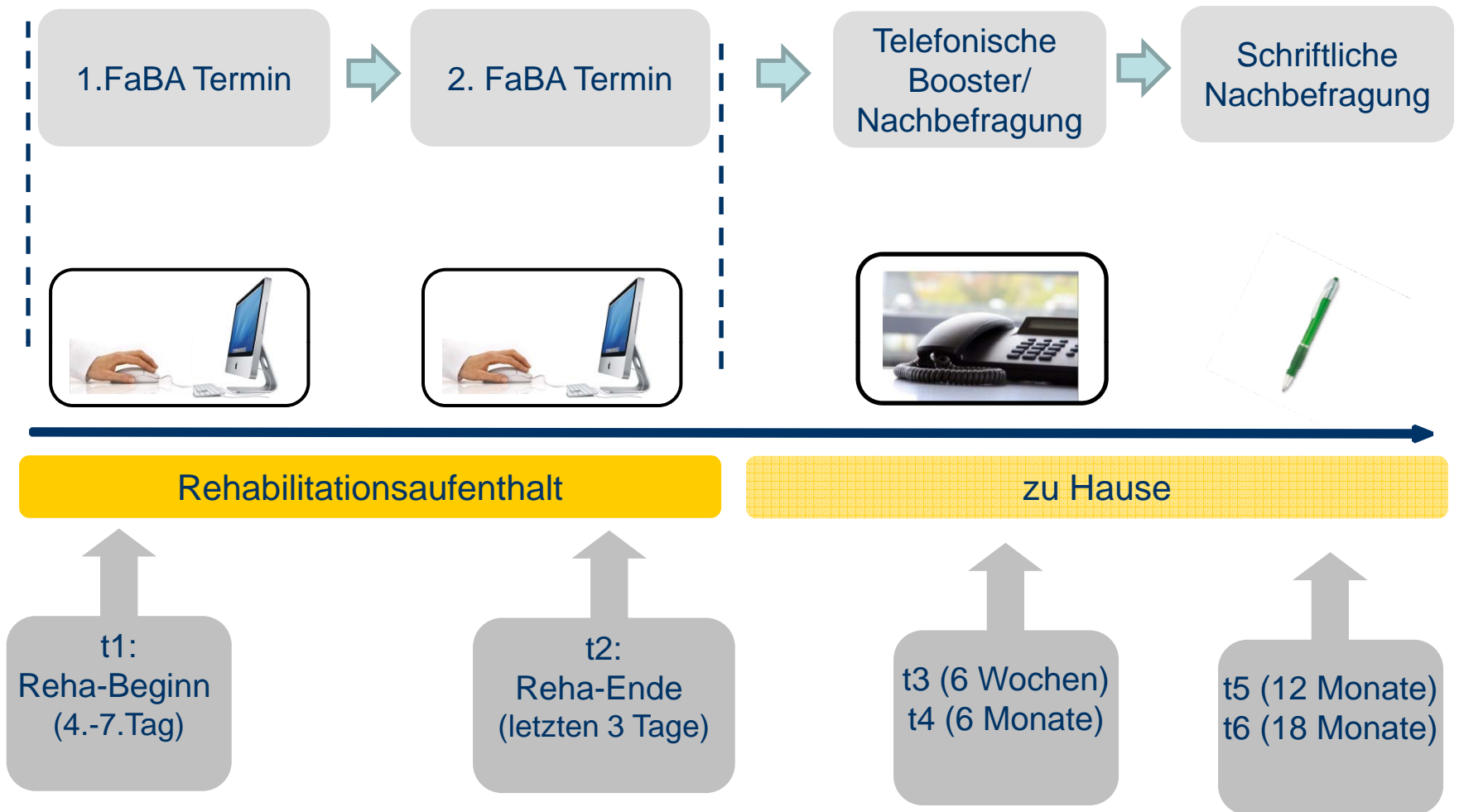
Gesundheit fängt im Kopf an: **Stadien der Verhaltensänderung** und **Maßschneiderung** von Beratungen



Praxisbeispiel Expertensystem: *FaBA*

Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags bei kardiologischen und orthopädischen Patienten

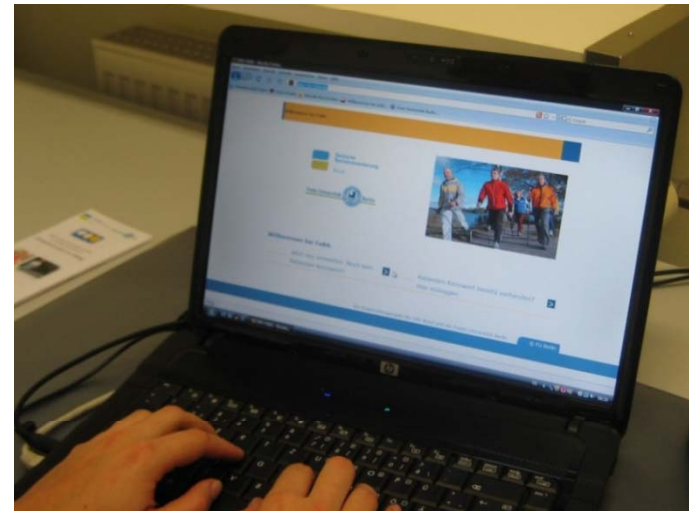
Studiendesign



- Randomisiertes Kontrollgruppen-Design mit 6 Messzeitpunkten

Randomisiertes Kontrollgruppen-Design

- Patienten werden zu Beginn der Reha in eine dieser 3 Gruppen zufällig eingeteilt:
- **„Bedingungs-Gruppe“**
interaktive, maßgeschneiderte Beratung am Computer
- **„Alle-Gleich-Gruppe“**
interaktive Standard-Beratung am Computer (MoVo-Programm: Alle Patienten bekommen das Gleiche)
- **„Nur-Fragebogen-Gruppe“**
Befragung am Computer zu Verhalten, Motivation & Einstellung



Zentrale Hypothesen

1. Patienten in der Alle-Gleich-Gruppe und der Bedingungs-Gruppe zeigen ein höheres Ausmaß an körperlicher Aktivität nach der Rehabilitation als Patienten in der Nur-Fragebogen-Gruppe.
2. Patienten in der Bedingungs-Gruppe (Maßschneiderung auf Stadien der Verhaltensänderung) zeigen ein höheres Ausmaß an körperlicher Aktivität nach der Rehabilitation als Patienten in der Alle-Gleich-Gruppe.

Jeder wird da abgeholt, wo er gerade steht

Computerbasierte Diagnostik des Stadiums der
Verhaltensänderung
zu Beginn der Intervention

Zuordnung zu den Stadien

Unmotivierte



Motivierte



Aktive



Diagnostikinstrument für kardiologische Patienten:
 Stadium der Verhaltensänderung: **Verhaltens Erfassung**



Waren Sie im **Monat vor Reha** an **3 oder mehr Tagen pro Woche** für **mindestens 40 Minuten** körperlich aktiv?

Denken Sie an Aktivitäten, die mindestens etwas anstrengend sind und nicht Teil Ihrer Arbeit sind.

Nein Ja

Aktive

(Lippke, Fleig, Pomp & Schwarzer, 2010)

10%

Weiter >>

Diagnostikinstrument für kardiologische Patienten Stadium der Verhaltensänderung: **Intentionserfassung**



Möchten Sie im **Monat nach der Reha** an **3 oder mehr Tagen pro Woche** für **mindestens 40 Minuten** körperlich aktiv sein?

Denken Sie an Aktivitäten, die mindestens etwas anstrengend sind und nicht Teil Ihrer Arbeit sind.

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <p>Ja</p> <input type="radio"/> | <p>Nein</p> <input type="radio"/> |
|---------------------------------|-----------------------------------|

Motivierte

Unmotivierte

(Lippke, Fleig, Pomp & Schwarzer,2010)

10%

Weiter >>

Maßschneiderung: Jeder wird da abgeholt, wo er gerade steht

Unmotivierte



„Mehr Bewegung?“

Motivierte



„Schritt für Schritt
zu mehr
Bewegung“

Aktive



„Am Ball bleiben“

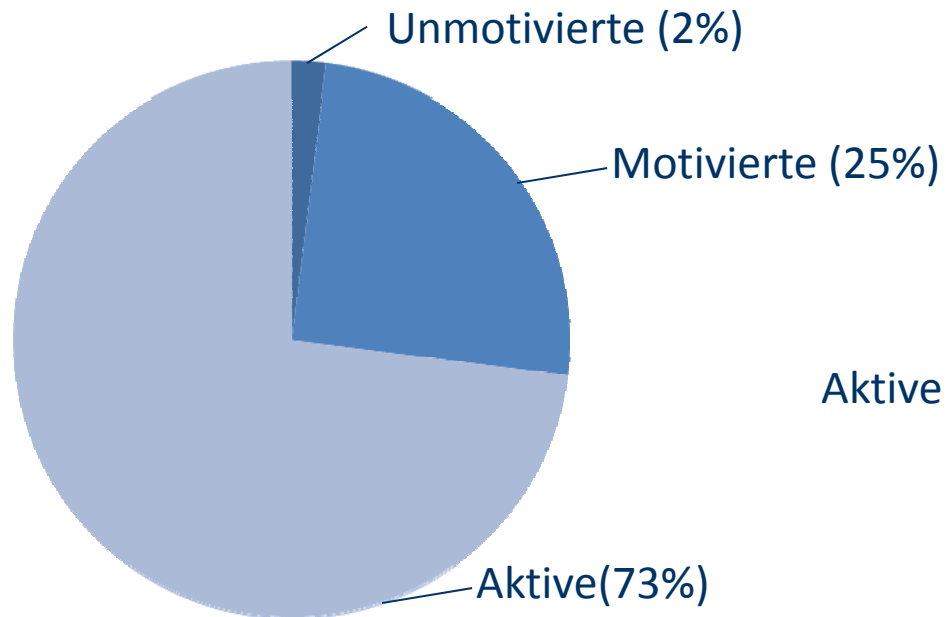
Motivationale
Intervention

Volitionale Planungs-
intervention

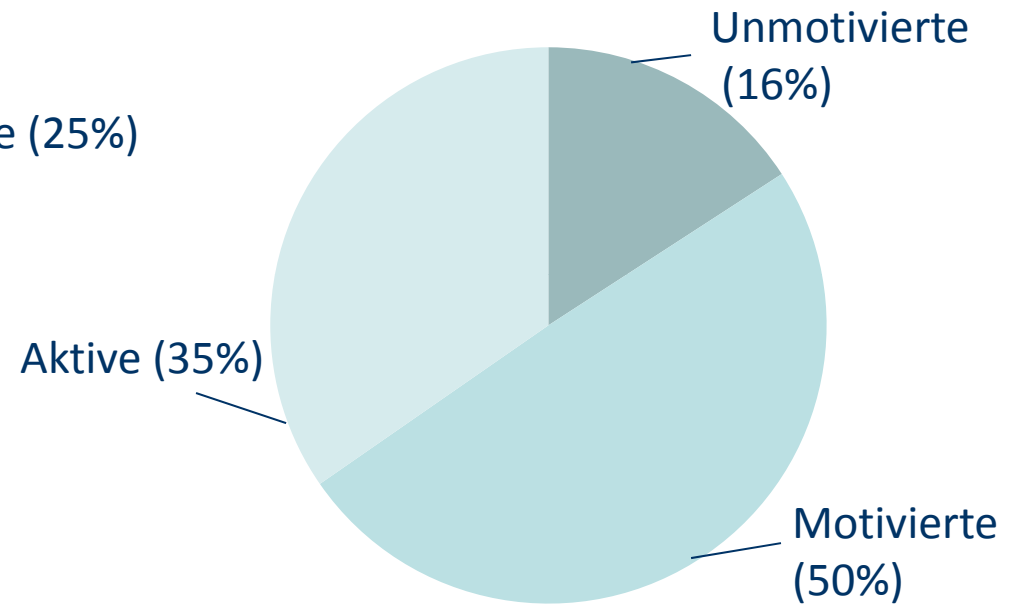
Volitionale Rückfall-
prävention

Erste Ergebnisse: Stadienverteilungen in den Patientengruppen

Orthopädische Patienten



Kardiologische Patienten



- Alle Stadien sind in beiden Patientengruppen vertreten

Fazit und Projektausblick

- ✓ Stadien der Verhaltensänderung berücksichtigen: Maßschneiderung von Beratungsangeboten
- ✓ Theoriebasierte Entwicklung von Patientenberatungen: Passende Ressourcen für jedes Stadium fördern
- ✓ Technische Umsetzung mit computergestützten Expertensystemen





Steigerung der körperlichen Aktivität bei orthopädischen und kardiologischen Patienten durch ein Expertensystem

Danke an



& unsere Kooperationskliniken:

Zentrum für ambulante Rehabilitation

Reha-Zentrum Bad Schmiedeberg

Reha-Zentrum Seehof

lena.fleig@fu-berlin.de