



Gesundheitsvorsorge durch Lebensstiländerung: nachhaltig und effektiv

Media Planet/Der Standard | Seite 17 | 31. März 2021
Reichweite: 0

Salzburger Landeskliniken

Gesundheitsvorsorge durch Lebensstiländerung: nachhaltig und effektiv

Das Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention (LBI DHP) entwickelt ein digitales Tool, mit dem gesundheitsfördernde Maßnahmen nachhaltig verankert werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich und weltweit die häufigste Todesursache. Mit körperlicher Bewegung und einem generell gesunden Lebensstil kann man nicht nur vorsorgen, sondern auch bestehende Beschwerden behandeln. Der Umstieg kann aber sehr schwer fallen – und genau hier setzt die Arbeit des interdisziplinären Teams des LBI DHP in Salzburg an: In enger Kooperation mit internationalen Partnern forscht man hier seit der Gründung 2019 an neuen digitalen Möglichkeiten, mit denen Herz-PatientInnen genauso wie die breite Bevölkerung bei gesundheitsfördernden Lebensstiländerungen unterstützt werden können.

Langfristige Vorsorge durch Steigerung der körperlichen Aktivität

Digitale Tools unterstützen schon jetzt den Umstieg auf gezieltes Training, aber auch das Einbinden von Bewegungsaktivitäten ins tägliche Leben, etwa durch Spaziergänge, Radfahren oder Treppensteigen. Häufig fehlen aber eine ausreichende wissenschaftliche Evidenzbasis, Benutzerfreundlichkeit und auch die Breitentauglichkeit. Das Institut berücksichtigt auch diese Faktoren bei der Entwicklung neuer, einfach zu handhabender Tools: „Mit der COVID-19-Pandemie wurden die Möglichkeiten, die digitale

Technologien auch im Gesundheitswesen bieten, noch eindeutiger. Denn Vereine, Fitness-Center und initial selbst auch Reha-Einrichtungen blieben geschlossen, sodass ein Training kaum möglich war. Das führte dazu, dass Möglichkeiten zur notwendigen körperlichen Bewegung und zum Herztraining stark eingeschränkt wurden“, erläutert Institutsleiter Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA.

Lösungsvorschläge von und für PatientInnen auch während der Krise

Mit einer klinischen Studie und Open-Innovation-Methoden, also der Einbindung Betroffener, erforschte das Institut unter der Co-Leitung von Dr. Stefan Tino Kulnik und Doz. Dr. Mahdi Sareban die Folgen der pandemiebedingten Einschränkungen auf PatientInnen in der kardiologischen Rehabilitation (CODIS). Mit Unterstützung des Open Innovation in Science Centers der Ludwig Boltzmann Gesellschaft wurde die Leistungsfähigkeit von 27 kardiologischen RehabilitationspatientInnen untersucht, die nicht mehr an ihren Herz-Kreislauf-Trainings teilnehmen konnten. Im Anschluss an die Datenerhebung wurden Co-Design-Aktivitäten mit den PatientInnen durchgeführt, darunter Einzelgespräche, Gruppendiskussionen und das Testen der digitalen Tools.

„Die PatientInnen wurden direkt eingebunden. Ihre körperliche Leistungsfähigkeit

und das kardiale Risiko wurden im Vergleich vor und nach der Ausgangssperre dargestellt, dazu wurde das subjektive Empfinden dieser Zeit durch PatientInnen analysiert. In qualitativen Interviews berichteten die meisten TeilnehmerInnen, dass sie die persönliche Trainingsroutine nicht beibehalten konnten“, so Niebauer.

Neues digitales Tool für individuelles Training

Als Produkt dieser Studie wird nun ein digitales Tool für Bewegung und körperliche Aktivität (Activity Planning Tool) entwickelt, das HerzpatientInnen beim kontinuierlichen Training professionell unterstützt. PatientInnen und ÄrztInnen können damit gemeinsam einen individuellen Trainingsplan erstellen und den laufenden Fortschritt via App auf dem eigenen Smartphone oder PC dokumentieren. Nach Abschluss der letzten internen Evaluierungen ist demnächst der Einsatz in einer klinischen Pilotstudie geplant. ■



Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention dhp.lbg.ac.at

LBG Open Innovation in Science Center ois.lbg.ac.at



FOTO: D. SCHROEDER

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA
Leiter des Ludwig Boltzmann Instituts für digitale Gesundheit und Prävention