

Digitale Unterstützung zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens älterer Menschen

Marie Sgraja, BSc

Insbesondere nach Phasen der Immobilität, z.B. nach Krankenhausaufenthalten, sind bei älteren Menschen Interventionen zur Erhaltung und Verbesserung der Ernährungs- und Bewegungssituation von besonderer Bedeutung. Andernfalls drohen durch Muskelabbau eine weitere Immobilisierung und schließlich eine Gefährdung der selbständigen Lebensführung (*Browne et al., 2018*).

Aus diesem Grund spielen sowohl die Physio- als auch die Ernährungstherapie eine wichtige Rolle in der Versorgung geriatrischer Patient*innen in Rehabilitationseinrichtungen (*BV Geriatrie, 2016*). Hier soll gesundheitsförderliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten gelernt oder stabilisiert werden. Problematisch ist allerdings, dass nach der Entlassung meist eine geringe Adhärenz zur weiteren Erreichung oder Aufrechterhaltung dieses Verhaltens vorhanden ist (*Forkan et al., 2006*).

Um die Zielgruppe zu unterstützen, wurde an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg in der Abteilung Assistenzsysteme und Medizintechnik unter Einbeziehung der Zielgruppe eine tabletbasierte App entwickelt und getestet. Diese bietet in den Bereichen Bewegung und Ernährung je vier Module mit hauptsächlich edukativen Elementen. Dazu zählen beispielsweise Text-Bild-Elemente und Videos mit Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen im Alter, Tipps zur Trinkmengensteigerung, Rezepte und Aufklärung über die Folgen von zu langem Sitzen.

Zusätzlich enthält die App zwei interaktive Elemente: Ein Ernährungstagebuch unterstützt bei der Dokumentation und Auswertung verzehrter Lebensmittel und Getränke. Dabei werden die aufgenommenen Energie-, Eiweiß- und Flüssigkeitsmengen gegenüber den Zielwerten der Nutzer*innen visuell dargestellt. Ein Übungstagebuch bietet die Möglichkeit, eine individuelle Übungsauswahl mit videogestützter Erklärung einzusehen.

Die Zusammenstellung der App-Inhalte orientiert sich an psychologischen Modellen der Verhaltensänderung (*Transtheoretisches Modell*, kurz TTM, nach Prochaska und DiClemente) und bietet den Nutzer*innen individuelle Inhalte an. Laut dem TTM wandelt sich die Bereitschaft der Menschen, das eigene Verhalten zu verändern oder aufrechtzuerhalten im Prozess der Verhaltensveränderung. Je nach Bereitschaft sind unterschiedliche Informationen notwendig, um den Prozess zu unterstützen. Um der unterschiedlichen Motivation gerecht zu werden, werden User*innen in verschiedene Phasen hinsichtlich ihrer Veränderungsbereitschaft eingeteilt (*Lippke et al., 2006*). Im Zuge dessen wird erfasst, ob die altersspezifischen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen erreicht werden. Zudem wird erfragt, wie lange das Verhalten schon ausgeübt wird oder ob eine Veränderungsbereitschaft vorhanden ist.

In der Präkontemplationsphase denkt eine Person noch nicht über Verhaltensveränderungen nach, da es (noch) kein Problembewusstsein gibt. In dieser Phase erhalten die Nutzer*innen über die App edukative Inhalte, beispielsweise Informationen über die gesundheitsförderliche tägliche Trinkmenge.

In der Kontemplationsphase denkt die Zielgruppe bereits über Verhaltensänderungen nach, jedoch noch

unspezifisch. Sie benötigt Unterstützung in der Entscheidungsfindung. Die App stellt hier z.B. ein Video zu den Vorteilen einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr bereit.

Nutzer*innen befinden sich in der Planungsphase, wenn sie bereits einen konkreten Plan zur Verhaltensänderung haben. Sie werden dabei etwa mit Rezeptvorschlägen oder Tipps zur Trinkmengensteigerung unterstützt.

Hat die Zielgruppe ihr Verhalten bereits erfolgreich verändert, befindet sie sich je nach Andauern des neuen Verhaltens in der Aktions- oder Aufrechterhaltungsphase. Dann unterstützt die App bei der Handlungsausführung z.B. mit dem Ernährungs- und Übungstagebuch.

Aktuell wird die App in einer Pilotstudie von 30 Proband*innen für bis zu neun Wochen genutzt. Die Teilnehmer*innen werden hierfür während ihres Reha-Aufenthalts durch eine Ernährungs- oder Physiotherapeutin in die App eingewiesen. Sie werden in mehreren Terminen an eine selbständige Nutzung herangeführt und verwenden die App nach der Entlassung weiterhin. Insgesamt finden fünf Testtermine und je nach Bedarf weitere Beratungen statt. Dabei werden die App-Inhalte an die aktuelle Phase der Verhaltensänderung angepasst und getestet, zudem wird das Handling geübt. Das Ziel ist dabei vor allem, die Anwendbarkeit der App zu untersuchen.

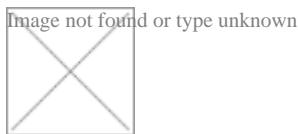
In weiteren Studien im Rahmen des Forschungsprojekts sollen nicht nur die Eignung der App für die Zielgruppe, sondern auch positive Effekte auf den Ernährungs- und Bewegungszustand nachgewiesen werden. Mit dem Ziel, die Relevanz von technischen Unterstützungssystemen in der Gesundheitsversorgung von morgen aufzuzeigen.

Literatur

Browne et al. (2018): *Frailty. Elders at Risk*. Arizona Center on Aging.
www.bv-geriatrie.de/verband/ziele.html (Zugriff: 01.06.2022).

Forkan R, Pumper B, Smyth N et al. Exercise Adherence Following Physical Therapy Intervention in Older Adults with Impaired Balance. *Phys Ther.* 2006 Mar; 86 (3): 401–10. PMID: 16506876 (2006).

Lippke und Rennenberg. Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens, 35–60, 49. *Gesundheitspsychologie* (2006).



Anzeige