


Ressourceneinsparung durch neue Medien? Die - Beratung

Sarah Pomp & Lena Fleig

pomp.sarah@mhh-hannover.de

Agenda



Die  - Beratung: ein online-gestütztes
Computerprogramm zur Förderung von körperlicher Aktivität



Welche Ressourcen werden für die Implementierung einer
computergestützten Intervention benötigt?

Die FaBA- Beratung



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden

- Online-gestütztes Computerprogramm für orthopädische und kardiologische Rehabilitanden
- Ziel:
 - Aufbau und Aufrechterhaltung eines körperlich-aktiven Lebensstils nach der Rehabilitation
 - Förderung von Selbstmanagementkompetenzen
- Interaktive und maßgeschneiderte Beratungseinheiten durch ein Expertensystem

- „Alltags-Begleiter“: FaBA-Bewegungsbuch
- Telefonische Nachsorge (computergestütztes Telefoninterview)

FaBA-Beratungseinheiten



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden



1. PC-
Intervention
(t1)



2. PC-
Intervention
(t2)

Rehabilitationsaufenthalt

t1:
Reha-Beginn
(1.-3. Tag)

t2:
Reha-Ende
(letzte Woche)



Bewegungsberatung

Bewegung?

Erfahrungen

Wissensquiz

Gesundheitscheck

Erfolgsgeschichten

Der **Bauchumfang** ist ein Maß für Fett im Bauchbereich.

Messen Sie einmal Ihren Bauchumfang.
Bitte nehmen Sie sich dafür das Maßband
und messen Sie Ihren Bauchumfang in
Höhe des Bauchnabels! Messen Sie über
dem Unterhemd oder T-Shirt.

Nun tragen Sie bitte hier
Ihren Bauchumfang ein:

cm

10%

Weiter >>



Bewegungsberatung

Bewegung?

Erfahrungen

Wissensquiz

Gesundheitscheck

Erfolgsgeschichten

Ihr Bauchumfang ist zu groß.

Bei **Männern** birgt ein Bauchumfang, der größer als 102 cm ist, ernst zu nehmende gesundheitliche Risiken!

Durch jeden Zentimeter weniger senken Sie Ihr Risiko für (weitere) **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Also jeder Zentimeter zählt! Nutzen Sie jetzt die Zeit in der Reha, um an sich zu arbeiten.

10%

Weiter >>

Bewegungsberatung

eigene Erfahrungen

Bewegungsideen

Bewegungspläne

Barrieremanagement



Ihr Plan für Ihre Bewegungsidee

[Squash spielen]

Planbeispiel
Hier klicken

Wann? Tragen Sie hier einen oder mehrere Wochentage ein (z.B. Montag, täglich)



[Montags]

Wann genau? Tragen Sie hier die genaue Uhrzeit UND Gelegenheit ein (z.B. 17 Uhr nach der Arbeit)



[nach der Arbeit um 18.30Uhr]

Wie lange? Tragen Sie hier ein wie lange Sie aktiv sein möchten (z.B. 30 Minuten)



[60 Minuten]

Wo? Tragen Sie hier Ihren Ort ein (z.B. Park)



[Sportverein West]

Mit wem? (z.B. allein, mit Haustier, Familie, Freunde)



[mit meinem Kollegen Frank]

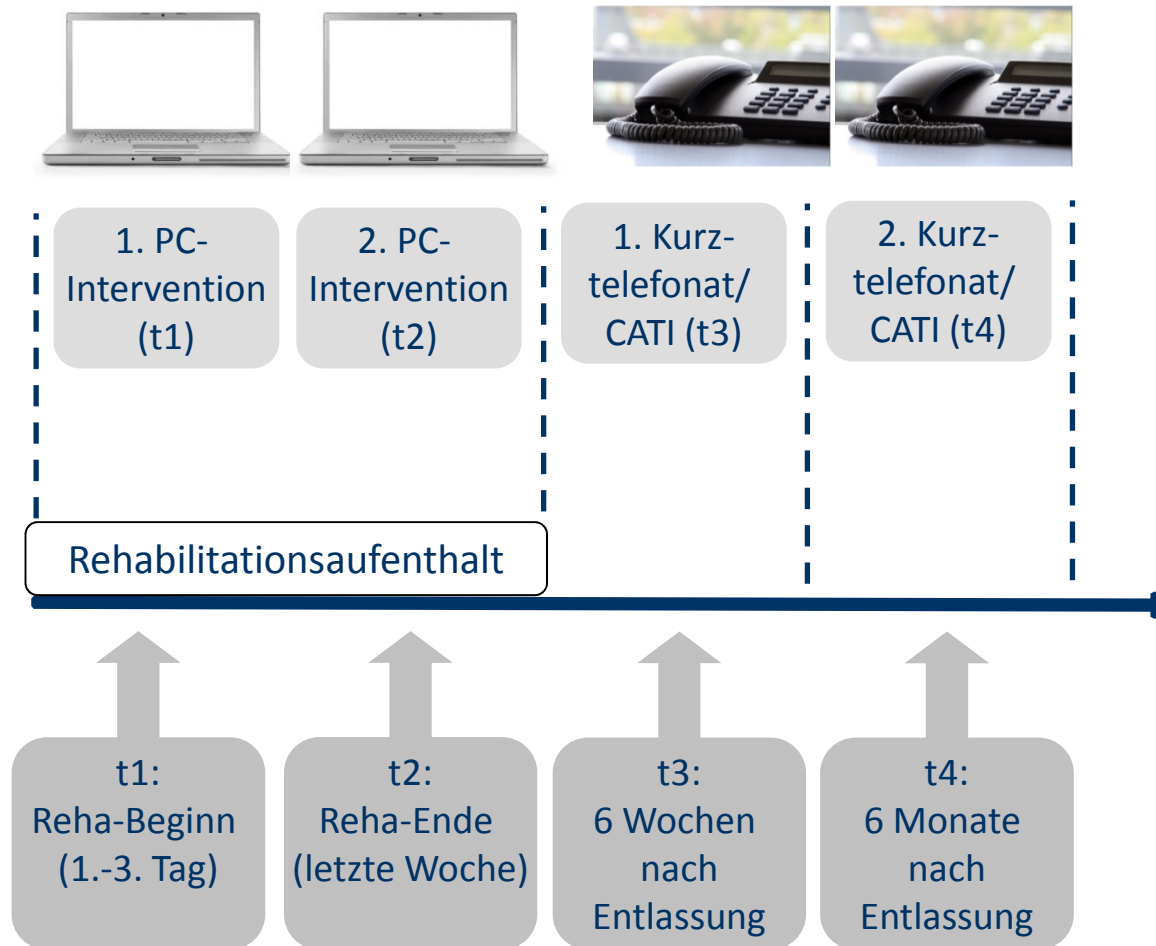
10%

Weiter >>

FaBA-Beratungseinheiten



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden



Computergestütztes Telefoninterview



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden

Bei Ihrem letzten FaBA-Termin [in der Klinik Seehof] hatten Sie sich Einiges vorgenommen. Sie hatten sich das Ziel gesetzt, regelmäßig [Squash zu spielen]:

[squash spielen]

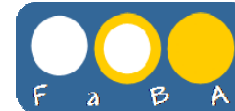
Wann: [Montags]
Wo: [Sportverein West]
Wie lange: [60 Min.]

Zu wie viel Prozent konnten Sie Ihren Plan umsetzen?



FABA-Studiendesign

- **Maßgeschneiderte Intervention**
 - Berücksichtigung Motivationsstadium
 - interaktiv, computerbasiert
- **One-Size-Fits-All Intervention**
 - keine Berücksichtigung Motivationsstadium
 - interaktiv, computerbasiert
- **Kontrollgruppe**
 - Keine Intervention



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden

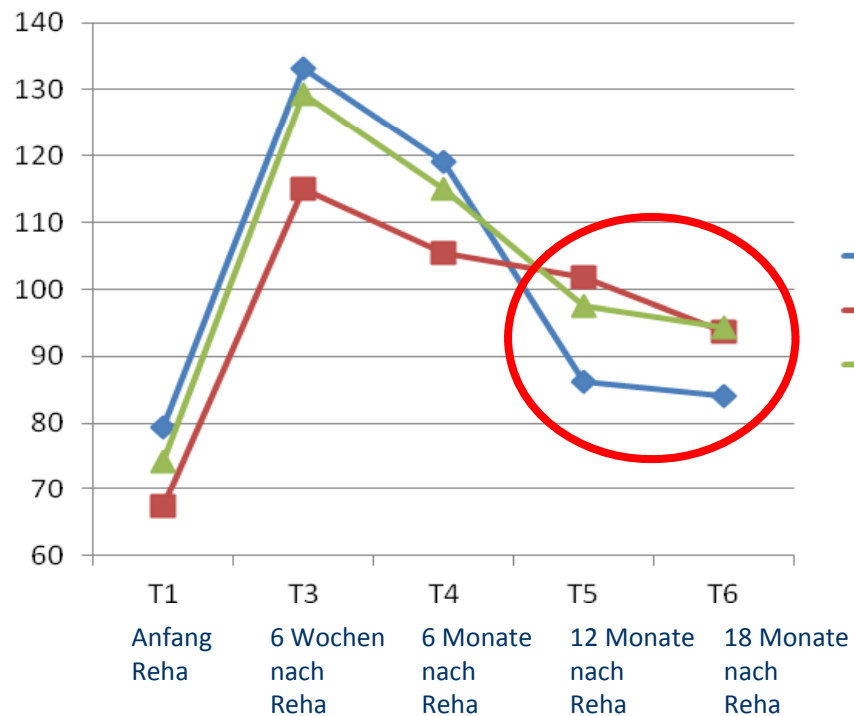


Studienergebnisse



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags bei medizinischen Rehabilitanden

Körperliche Aktivität in Minuten/Woche



N = 895

- Keine Intervention
- Maßschneiderung (FaBA)
- Keine Maßschneiderung (One-Size-Fits-All Intervention)

[Interaktion Gruppe x Zeit: $F(8,3636) = 2.7, p < .05, \eta^2 = .02$](Vollständige Längsschnittstichprobe; Nur-Fragebogen-Gruppe $n = 435$; FaBA-Programm $n = 214$; MoVo Programm $n = 246$).

Ressourcenbindung: Implementierung FaBA in den Klinikalltag



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden

1. FaBA- Terminvergabe



Personalressourcen: Mitarbeiter der Klinik
(Therapieplanung)

2. Durchführung der ersten beiden Beratungseinheiten während der Reha



Technische Ressourcen: Computer, Internetzugang, Drucker

Personalressourcen: Assistent für
Einweisung in das
Computerprogramm (ca. 5 Min.)

Ressourcenbindung: Implementierung FaBA in den Klinikalltag



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden

3. Telefonische Nachsorge nach der Reha



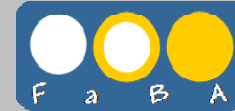
Technische Ressourcen: Computer
Internetzugang
Telefon
Headset

Personalressourcen: Interviewer für
2 computergestützte Telefoninterviews
nach der Reha (pro Telefonat ca. 30 Min.)

Finanzielle Ressourcen

- Personalkosten:**
- Wissenschaftliche Mitarbeiter für inhaltliche Entwicklung Programm
 - Klinikmitarbeiter für Terminvergabe
 - Assistent für Einweisung in das Programm
 - Telefonisten für Nachsorge
- Sachkosten IT-Firma:** Programmierkosten
- Sonstige Sachkosten:** Computer, Drucker, Telefon/Headset, Internetzugang

Barrieren bei der Dissemination



Förderung eines aktiven Bewegungs-Alltags
bei medizinischen Rehabilitanden

- Kliniken können keine Computer zur Verfügung stellen
- Nicht vorhandener Internetzugang
- Mangelnde Personalressourcen für die Einweisung in das Programm während der Reha und für die telefonische Nachsorge



Zusammenfassung & Ausblick

- Neue Medien können effektiv eingesetzt werden, um körperliche Aktivität nach der Reha aufrechtzuerhalten
- Barrieren bei der Dissemination von computergestützten Programmen
- Zukünftige Studien: Vergleich Kosten-Nutzen-Analyse von computerisierten Beratungsprogrammen und nicht/computerisierten Programmen