

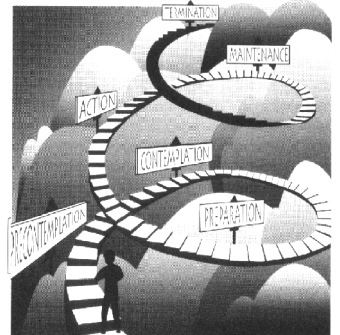
Motivation für Verhaltensänderungen als differentielles Indikationskriterium für Angebote des Gesundheitstrainings in der psychosomatischen Rehabilitation

Hintergrund

- Gesundheitstraining wird als Routineangebot vom Rentenversicherungsträger im Rahmen einer stationären psychosomatischen Rehabilitation gefordert.
- Relevante Themengebiete in der Psychosomatik sind u.A.:
Gesunde Bewegung
Nichtrauchen
- Es stellt sich somit die Ressourcenfrage
- Normalerweise wird es als offenes Angebot für alle Interessenten bereitgehalten. Eine Zuweisung findet üblicherweise nicht statt.
- Wir wollten eine Ressourcenoptimierung durch eine differentielle Zuweisung erreichen
- Den theoretischen Rahmen liefert das Transtheoretische Modell (TTM)
- Die Zuweisung erfolgte anhand der erfragten Veränderungsmotivation
- Die Praktikabilitätsüberprüfung erfolgte für das Rauchen und das Bewegungsverhalten

Das Transtheoretische Modell

- Prochaska & DiClemente
- 5 (6) Veränderungsphasen:
 - 1 Absichtslosigkeit
 - 2 Absichtsbildung
 - 3 Vorbereitung
 - 4 Handlung
 - 5 Aufrechterhaltung (Terminierung)
- Fortschreiten von Stufe zu Stufe



Methodik I: Algorithmen

Definition der Stufen der Verhaltensänderung im Bereich sportlicher Aktivität

Formulierung des Algorithmus analog Maurischat 2001

Als intensive sportliche Aktivität bezeichnet man Tätigkeiten wie Joggen, Aerobic, Schwimmen oder zügiges Radfahren, also eine Aktivität, bei der Sie normalerweise ins Schwitzen geraten. Von regelmäßiger sportlicher Aktivität spricht man, wenn diese Aktivität jeweils mindestens 20 Minuten dauert und mindestens an drei Tagen pro Woche ausgeübt wird.

Üben Sie zur Zeit eine intensive sportliche Aktivität regelmäßig aus, d.h. für jeweils 20 Minuten an mindestens 3 Tagen pro Woche?

Nein, und ich habe nicht vor, in den nächsten 6 Monaten damit zu beginnen.

Nein, aber ich habe vor, in den nächsten 6 Monaten damit zu beginnen.

Nein, aber ich habe vor, in den nächsten 30 Tagen damit zu beginnen.

Ja, aber erst seit weniger als 6 Monaten.

Ja, seit mehr als 6 Monaten.

Ist mir wegen einer Körperbehinderung nicht möglich.

Zuweisung

Definition der Stufen der Verhaltensänderung im Bereich Rauchen

Formulierung des Algorithmus analog Maurischat 2001

Rauchen sie zur Zeit Zigaretten?

Ja, und ich habe nicht vor, in der nächsten Zeit damit aufzuhören.

Ja, aber ich habe vor, in den nächsten 6 Monaten damit aufzuhören.

Ja, aber ich habe vor, in den nächsten 30 Tagen damit aufzuhören.

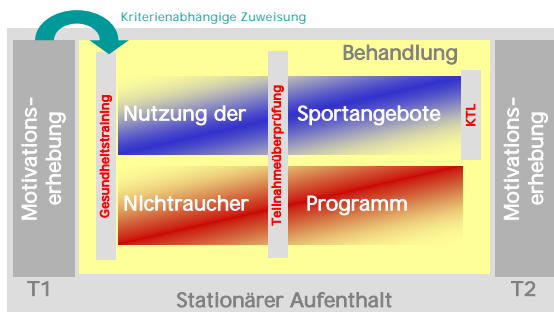
Nein, seit weniger als 6 Monaten nicht mehr.

Nein, seit mehr als 6 Monaten nicht mehr.

Zuweisung

Methodik II: Erhebungsablauf und Auswertung

Design



Gesundheitstraining

- Einmaliger Vortrag
- Manualgeführt
- Klare Empfehlungen
- Handout

Stichprobe

- § Ab Januar 2005 aufgenommenen Patienten
- § **Bewegung N=746 Rauchen N=458**
- § 27% Männer, 73% Frauen
- § 42.5 Jahre alt; 6 Wochen Aufenthaltsdauer

Auswertungsstrategie

- Gegenüberstellung der vom Patienten getroffenen Feststellung der Stufe der Veränderung von T1 nach T2.
- Gibt es psychometrisch definierte Einflüsse (Angst, Depression, Beschwerden u.ä.) auf den beobachteten Grad der Veränderung?
- Nur beim **Bewegungsverhalten**: Einbeziehung der KTL-Daten. Hat die Stufe der Absichtsbildung einen Einfluss auf die freiwillig in Anspruch genommenen körperlichen Aktivitäten?

Ergebnisse

Körperliche Bewegung

T1 \ T2	1	2	3	4	Σ ₁₋₅
1	34	19	12	24	94
2	6	35	34	41	119
3	5	31	82	136	259
4	5	2	11	53	78
Σ ₁₋₅	54	90	162	283	746

Rauchen

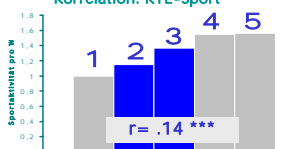
T1 \ T2	1	2	3	4	Σ ₁₋₅
1	81	29	9	4	124
2	27	61	13	7	110
3	7	17	13	8	45
4	1	0	4	2	22
Σ ₁₋₅	118	109	42	23	458

Korrelationen T1: Motivationsstufe mit Befindlichkeit

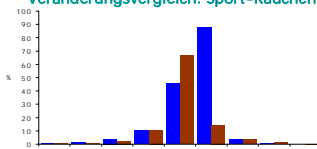
Depressivität (ADS):	-0.15 ***
Magenbeschwerden (GBB):	-0.11 ***
Herzbeschwerden (GBB):	-0.09 *
Beschwerdedruck (GBB):	-0.09 *
Depressivität (SCL):	-0.15 ***
Gesamtbelastung (SCL):	-0.12 ***

Depressivität (ADS):	-0.13 ***
Depressivität (SCL):	-0.11 *
Phobische Angst (SCL):	-0.10 *

Korrelation: KTL-Sport



Veränderungsvergleich: Sport-Rauchen



Schlussfolgerungen

- § Die Betonung der Wichtigkeit **körperlicher Aktivität** im Rahmen der Gesamtbehandlung, erbringt eine deutliche **Steigerung** der Veränderungsmotivation.
- § Dieser Effekt ist trotz ähnlicher Bemühungen beim **Rauchen** nicht nachweisbar.
- § Die **Befindlichkeit zu T1** bestimmt in mäßigem Umfang die Veränderungsmotivation zu T1 (i.S. einer Senkung); stärker bei körperlicher Aktivität als beim Rauchen
- § Bei insgesamt geringer **sportlicher Betätigung** gibt es einen mäßigen Zusammenhang mit der Motivationsstufe zu T1
- § **Fazit und Ausblick**
- § Es handelt sich um ein pragmatisches Verfahren zur Ressourcenoptimierung im Bereich **körperlicher Aktivität**.
- § Für eine experimentelle Überprüfung des **Zuweisungseffekts** ist die Erhebung eines Vergleichszeitraumes ohne schriftliche Zuweisung und Kontrolle geplant