



aktivplan – Herzgesund per App

Digitales Tool. Ein ForscherInnenteam entwickelte eine App zur Förderung herzgesunder Aktivitäten. Im Fokus steht die digitale Unterstützung von Menschen, die unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden bzw. ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen die häufigste Todesursache dar, sowohl österreichweit als auch weltweit. Für die Entstehung sind zahlreiche veränderbare Risikofaktoren wie Übergewicht, hoher Blutzucker, Blutdruck und Blutfette, Rauchen sowie vor allem körperliche Inaktivität ursächlich verantwortlich.

Wie können Menschen, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leben, ihr Wohlbefinden mit einem aktiven und bewegten Leben verbessern? Diese Frage steht im Fokus der Forschung am Ludwig Boltzmann Institut für Digitale Gesundheit und Prävention (LBI DHP). „Digitale Anwendungen und Werkzeuge sollen lebenslange, nachhaltige und herzgesunde körperliche Aktivität fördern – bei HerzpatientInnen, bei PatientInnengruppen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in der Allgemeinbevölkerung“, sagt Human-Computer-Interaction-Expertin Dr. Daniela Wurhofer. Am LBI DHP leitet sie die Entwicklung und Konzeption von aktivplan, einer digitalen Trainingsunterstützung in der Herz-Kreislauf-Rehabilitation.

Tool zur Bewegungsplanung

„In der kardiologischen Rehabilitation steht die positive Beeinflussung der Risikofaktoren klar im Zentrum der Behandlung. Eine digitale Unterstützung von Rehabilitationsprogrammen hat das Potenzial, den Übergang von der ambulanten Reha-

bilitation in den Alltag und die tägliche Vorsorge nachhaltig zu ermöglichen“, so Wurhofer über die Zielsetzung von aktivplan, das im Kern ein Tool zur Bewegungsplanung darstellt. Es wird von Gesundheitsfachkräften zusammen mit ihren PatientInnen genutzt und erlaubt die gemeinsame Erstellung, Überwachung und regelmäßige Überprüfung eines personalisierten, herzgesunden Bewegungsplans.

Die PatientInnen werden bei der Erstellung eines persönlichen Plans für körperliche Aktivität von Fachleuten aus dem Gesundheitswesen unterstützt und angeleitet. Es werden Übungen und Aktivitäten ausgewählt, die Spaß machen. Zudem werden persönlich sinnvolle,

erreichbare, aber auch angemessen fordernde Ziele festgelegt.

Über die App-Benutzeroberfläche – aktivplan ist sowohl als Webanwendung als auch als mobile Anwendung auf dem Mobiltelefon nutzbar – können die PatientInnen auf ihren Plan zugreifen, Aktivitäten protokollieren und ändern, ihre Leistung überprüfen und auf verschiedene Ressourcen, wie zum Beispiel Übungsvideos, zugreifen. „Das Gesundheitspersonal wiederum kann personalisierte Bewegungsempfehlungen geben und die Leistung der PatientInnen laufend überprüfen, da die Aktivitätsprotokolle über die Webschnittstelle bequem einsehbar sind“, erklärt dazu Eva-Maria Strumegger, die am

LBI DHP an der Entwicklung von aktivplan maßgeblich beteiligt war. Die Protokolle lassen sich exportieren und ausdrucken, sei es zur Ablage in der Krankenakte, zur Dokumentation für Krankenkassen oder bei Nachsorgeterminen zur gemeinsamen Besprechung und weiteren Planung mit den PatientInnen.

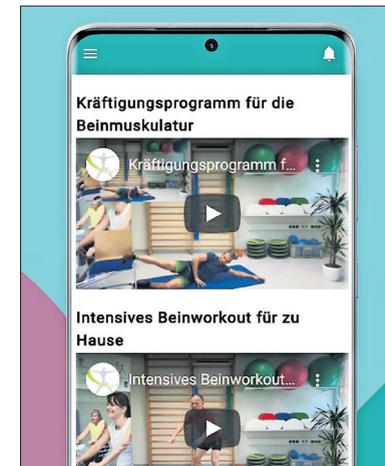
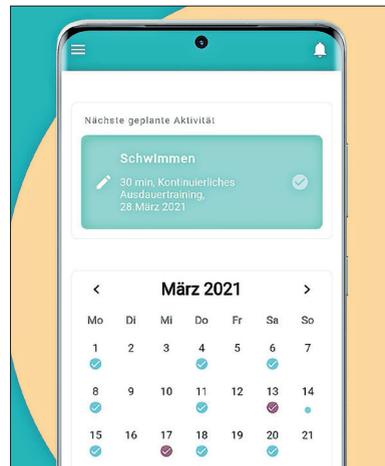
Klinische Studie geplant

Noch handelt es sich bei aktivplan um einen Prototypen, der in Studien eingesetzt und darauf basierend laufend verbessert wird. In einer ersten Studie wurde die Verwendung von aktivplan im Rahmen einer 14-tägigen Tagebuchstudie im Feld, das heißt in der kardiologischen Rehabilitation, angewendet und untersucht.

Um die Wirksamkeit der aktivplan-Intervention wissenschaftlich zu untersuchen, ist für das kommende Jahr der Beginn einer klinischen Studie geplant. Dabei werden die ForscherInnen des LBI DHP in einer groß angelegten Untersuchung erproben, ob und wie aktivplan zur Steigerung der Gesundheit beiträgt. Daneben wird eine Erweiterung auf andere Anwendungsbereiche angestrebt, um langfristig die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Bewegung mithilfe von digitalen Technologien zu fördern.

GEMEINSAM ENTWICKELT

Die Entwicklung der aktivplan App am Ludwig Boltzmann Institut für Digitale Gesundheit und Prävention erfolgte in enger Zusammenarbeit mit den GesundheitsexpertInnen im Bereich der kardiologischen Rehabilitation am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin des Universitätsklinikums Salzburg (Vorstand: Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA). Gefördert wurde die App-Entwicklung durch das Open Innovation in Science (OIS) Center der Ludwig Boltzmann Gesellschaft „COVID-19 Support Measure: OIS Research Enrichment Fund“. Die Umsetzung geschah in Kooperation mit der Alphaport OG und Chino.io. Nähere Informationen unter: <https://dhp.lbg.ac.at/>



Individuelle Trainingspläne, Fortschritte, einfacher Datenexport, hilfreiche Trainingsvideos – die aktivplan App bietet eine Vielzahl an Features, um PatientInnen bei der Umsetzung der persönlichen Ziele zu unterstützen. | LBI DHP / mockup: www.anthonyboyd.graphics |