



LUDWIG  
BOLTZMANN  
INSTITUT  
Digitale Gesundheit und Prävention

# PACK'S AN!

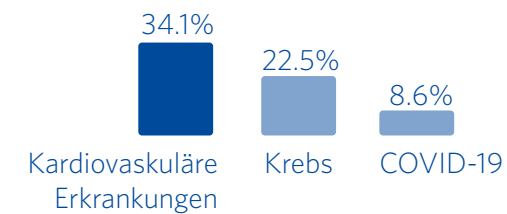
TRAGE AKTIV ZU  
DEINEM GESUNDEN  
LEBENSSTIL BEI



# WUSSTEST DU, DASS

# HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN

--- die #1 Todesursache in Österreich sind [1] ---



--- schwerwiegende Folgen haben können ---



--- einen von drei Menschen betreffen [2] ---



# 01

[1] Statistik Austria, 2021

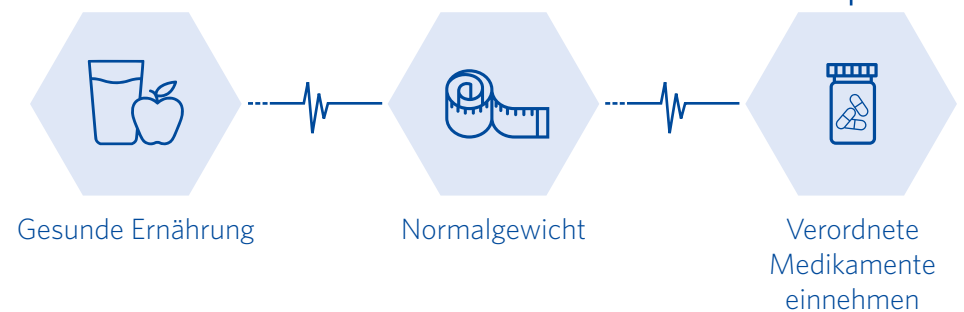
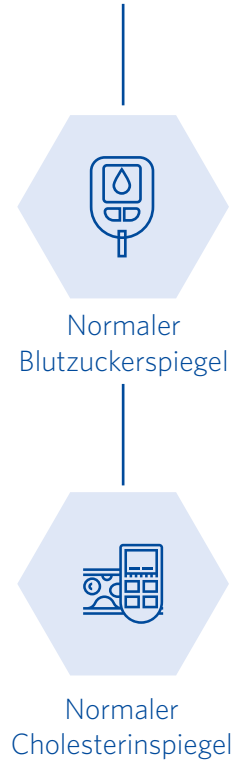
[2] Austria Country Health Profile, 2017

# HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN



# KÖNNEN OFT VERHINDERT WERDEN

- durch einen herzgesunden Lebensstil.  
Menschen, die bereits ein schweres Ereignis wie einen Herzinfarkt erlitten haben, können weiteren Ereignissen vorbeugen.



# PRÄVENTION

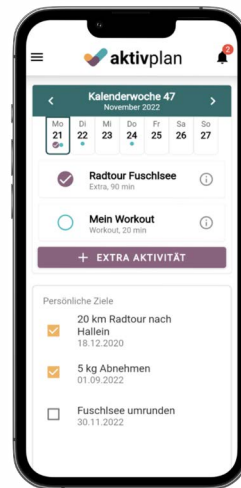
## Prototypen



## aktivplan

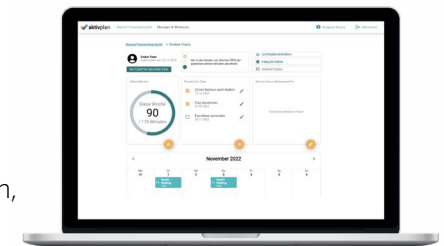
**Plane und dokumentiere gemeinsam mit deinen Gesundheitsexpert:innen regelmäßige herzgesunde Bewegung zur Rehabilitation oder Prävention!**

Die aktivplan App wurde entwickelt, um Gesundheitsexpert:innen und Patient:innen bei der Planung von herzgesunder Bewegung zu unterstützen. Aktivplan wird von Gesundheitsexpert:innen zusammen mit ihren Patient:innen genutzt und ermöglicht die gemeinsame Erstellung, Überwachung und regelmäßige Überprüfung eines personalisierten herzgesunden Bewegungsplans. Gesundheitsexpert:innen werden bei der Erstellung von personalisierten Bewegungsempfehlungen und der laufenden Überprüfung und Optimierung der Leistung ihrer Patient:innen unterstützt.



Über die App-Oberfläche können Patient:innen bequem auf ihren Bewegungsplan zugreifen, Aktivitäten protokollieren, Aktivitäten ändern, ihre Leistung überprüfen und auf zusätzliche Ressourcen wie z.B. Videos mit Trainingsanleitungen zugreifen. Bei Folgeterminen mit ihren Gesundheitsexpert:innen können Patient:innen ihre dokumentierte Leistung überprüfen und den weiteren Plan besprechen.

Über die Weboberfläche können Gesundheitsexpert:innen die Aktivitätsprotokolle der Patient:innen einsehen, exportieren und ausdrucken, um sie der Krankenakte beizufügen, oder sie als Nachweis für die Krankenkassen heranzuziehen.



# PRÄVENTION

## Prototypen

mehr erfahren

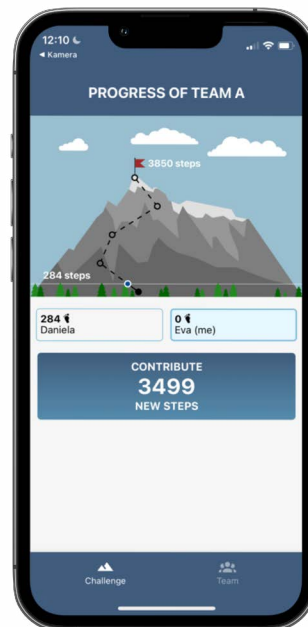
[dhp.lbg.ac.at/digital-health-interventions](http://dhp.lbg.ac.at/digital-health-interventions)



## Shared Achievements

**Bildet ein Team, sammelt Schritte und erklimmt gemeinsam Berge!**

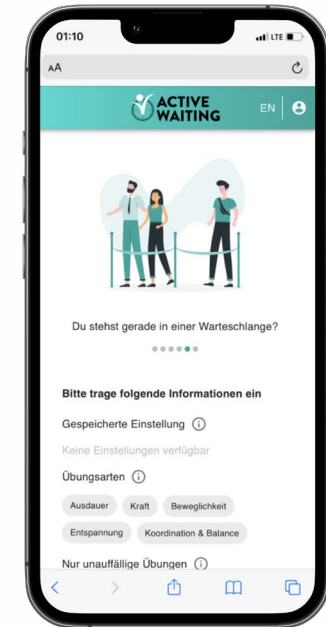
Das digitale Interventionskonzept „Shared Achievements“ konzentriert sich auf die Erforschung von sozialen Dynamiken und Faktoren, welche die Motivation und das Ausmaß der körperlichen Aktivität beeinflussen. Die Anwendung hebt gezielt die Beiträge von Gruppenmitgliedern zum gemeinsamen Aktivitätsergebnis hervor. Dieser Ansatz könnte sowohl für die betriebliche Gesundheitsförderung als auch für die Arbeit mit bestehenden Gruppen in der Prävention und Rehabilitation von Interesse sein.



## Active Waiting

**Nutze Wartezeiten für kurze Übungen - jeder Schritt zählt!**

Dieses digitale Interventionskonzept ermöglicht es, Warte- oder Pausenzeiten schnell und einfach mit Bewegungseinheiten zu überbrücken. Egal, ob es darum geht, eine Raucherpause durch eine viel gesündere Alternative zu ersetzen oder die Wartezeit auf den Bus zu verkürzen. Die Anwendung erlaubt die Erforschung der Frage, wie solche Interventionen attraktiv gestaltet und in verschiedenen Kontexten einfach und effektiv eingesetzt werden können.



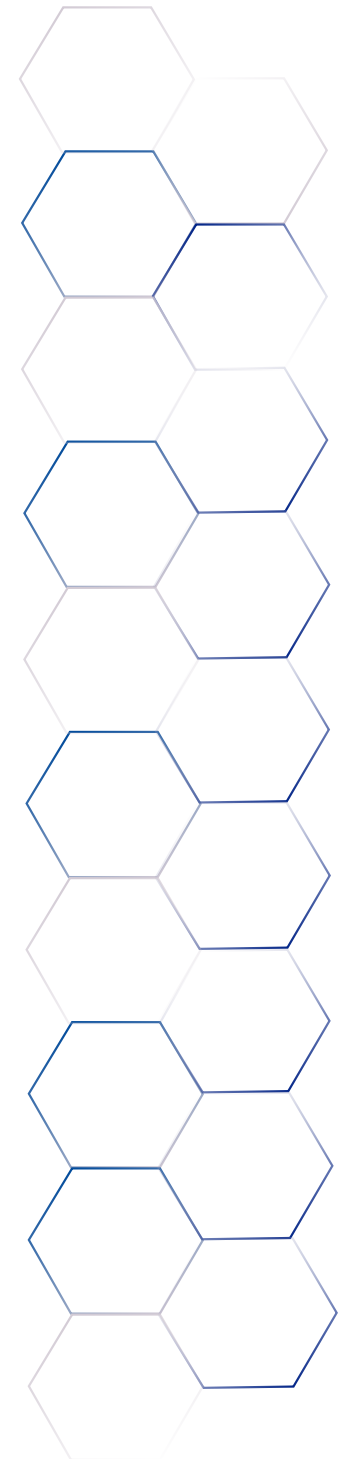
# WARUM DEINE GESUNDHEITS

# DATEN WICHTIG SIND

Wir wollen Patient:innen die Möglichkeit geben, sich selbst einzubringen, was im Rahmen einer partizipativen Gesundheitspolitik unerlässlich ist [3]. Die Kontrolle über die eigenen Gesundheitsdaten ist dabei ein wichtiger Aspekt. Daher wollen wir die Daten von Gesundheits- und Fitness-Apps in die österreichische elektronische Gesundheitsakte (ELGA) integrieren [4].

Wir arbeiten an der Verwirklichung eines sogenannten „vernetzten Gesundheitsmodells“ für die Rehabilitation und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Voraussetzung für dieses Ziel sind sichere, zuverlässige und effiziente Mittel für den Datenaustausch [5].

[3] Weltgesundheitsorganisation, 2022  
[4] ELGA, <https://www.elga.gv.at/>  
[5] Statistik Austria, 2021



# MEINE GESUNDHEITS- DATEN ...

... werden von wem  
verwendet?

... sind sicher?

... werden wofür  
verwendet?



mehr erfahren

[dhp.lbg.ac.at/digital-health-dh-convener](https://dhp.lbg.ac.at/digital-health-dh-convener)

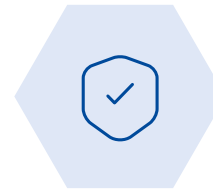
... werden geschätzt

Mit einem auf den Menschen ausgerichteten Ansatz können wir die Voraussetzungen für eine 4P-Medizin (personalisiert, präventiv, präzise, partizipativ) schaffen [6]. Dies erfordert Datenaustausch mit hohen Anforderungen an Datenschutz und -sicherheit. Wir arbeiten daran, Vertrauen zu schaffen und die Patient:innen zu befähigen, sich an der Gestaltung ihrer eigenen Gesundheitsversorgung zu beteiligen.



## Personalisiert

Maßgeschneidert auf die Bedürfnisse des Individuums



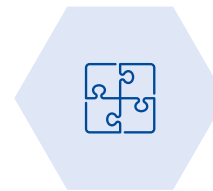
## Präventiv

Vermeidung von Krankheiten, bevor sie auftreten



## Präzise

Auf der Grundlage präziser Informationen



## Partizipativ

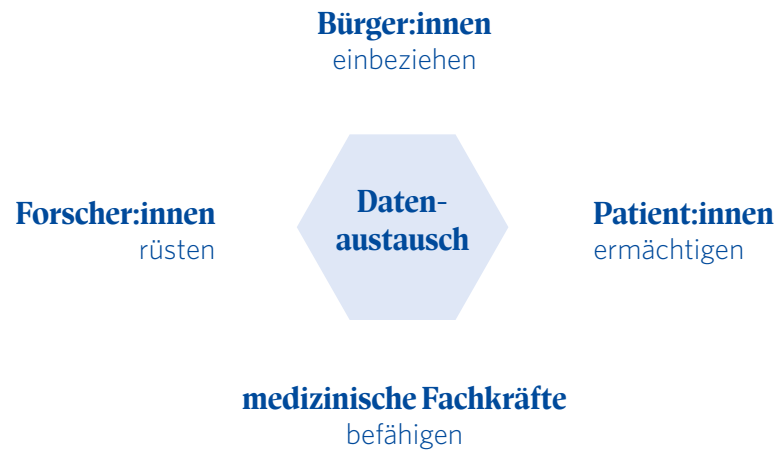
Patient:innen einbeziehen

[6] European Society of Preventive Medicine, 2022

# DATENAUSTAUSCH

ist für alle von Vorteil

## Wo liegt der Nutzen? [7]





# AN FORSCHUNG & INNOVATION MITWIRKEN

Das interdisziplinäre Team des Ludwig Boltzmann Instituts für Digitale Gesundheit und Prävention hat sich einer offenen Innovationskultur verschrieben und fördert aktiv den Dialog zwischen Patient:innen, Mediziner:innen, Forscher:innen und der breiten Öffentlichkeit. Mit einer Vielzahl von Forschungsmethoden und der Einbindung von Stakeholdern vertiefen wir unser Verständnis dafür, wie digitale Technologien Menschen bei der Aufrechterhaltung eines lebenslangen gesunden Lebensstils unterstützen können und wie die Forschungsergebnisse, die wir im kardiovaskulären Bereich erzielen, in anderen Anwendungsbereichen angewendet werden können.



# OPEN INNOVATION

## Projektbeispiele

Unterstützt durch:



LUDWIG  
BOLTZMANN  
GESELLSCHAFT  
Open Innovation in Science Center

## Ganz Salzburg Bewegen

„Ganz Salzburg Bewegen“ untersucht, wie bestimmte Teilgruppen (30-44 Jahre, Pensionist:innen und Menschen mit Migrationshintergrund, niedrigerem Einkommen oder niedrigerem Bildungsniveau) in Salzburg am besten unterstützt werden können, um regelmäßige herzgesunde Bewegung auszuüben.

Ziel des Projekts ist es, auf diese unterdurchschnittlich aktiven Bevölkerungsgruppen in der Stadt Salzburg gezielt zuzugehen und mit den Bürger:innen gemeinsam Vorschläge zur Förderung regelmäßiger herzgesunder Bewegung zu erarbeiten. Die Bürger:innen können sich durch Teilnahme an Bürger:innengesprächen, Ideen-Workshops, oder als als Mitforschende im Projektteam aktiv einbringen und an dem Projekt beteiligen.

Kontakt: Dr. Stefan Tino Kulnik, [tino.kulnik@dhp.lbg.ac.at](mailto:tino.kulnik@dhp.lbg.ac.at)

### mitmachen

[dhp.lbg.ac.at/ganz-salzburg-bewegen](https://dhp.lbg.ac.at/ganz-salzburg-bewegen)



Ganz  
Salzburg  
Bewegen

## HERO-Informationstool

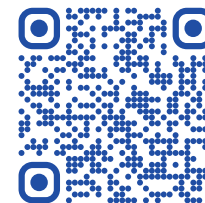
Ziel des Projekts ist die Entwicklung eines digitalen Prototyps, der für Patient:innen nach einem akuten Herzereignis individuell angepasste Informationen zur kardiologischen Rehabilitation vermittelt.

In einer Reihe von partizipativen Design-Workshops wird mit Herzpatient:innen, Angehörigen, Gesundheitsexpert:innen und einem Team von Wissenschaftler:innen, Designer:innen und Softwareentwickler:innen ein digitaler Prototyp entwickelt.

Kontakt: Isabel Höppchen, [isabel.hoepchen@dhp.lbg.ac.at](mailto:isabel.hoepchen@dhp.lbg.ac.at)

### mitmachen

[dhp.lbg.ac.at/hero-das-herz-reha-informationstool](https://dhp.lbg.ac.at/hero-das-herz-reha-informationstool)

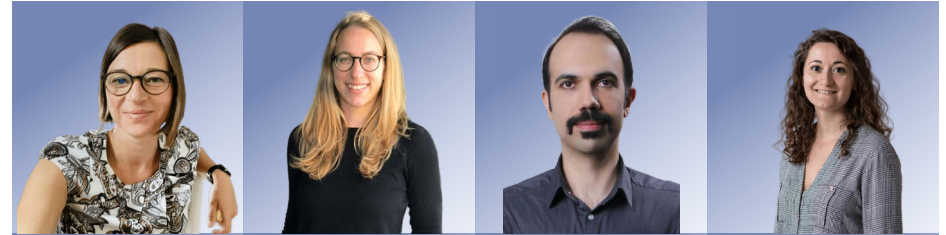


to inform is to empower.



**LBI DHP**

Weitere Informationen:  
[dhp.lbg.ac.at/team-profile](http://dhp.lbg.ac.at/team-profile)



# BRING DICH EIN



Lindhofstrasse 22  
5020 Salzburg  
Österreich



[office@dhp.lbg.ac.at](mailto:office@dhp.lbg.ac.at)



+43 57255 82701



[dhp.lbg.ac.at](http://dhp.lbg.ac.at)

INTERESSE AN EINER ZUSAMMENARBEIT?

INTERESSE MITZUMACHEN?

WEITERE FRAGEN?

IDEEN FÜR FORSCHUNG UND  
ENTWICKLUNG?

## EINFACH MELDEN!



**Kontakt**

[dhp.lbg.ac.at/mitwirken](http://dhp.lbg.ac.at/mitwirken)



LUDWIG  
BOLTZMANN  
INSTITUT  
Digitale Gesundheit und Prävention

Wie können  
wir uns  
einbringen?



**Kontakt**  
[dhp.lbg.ac.at/  
mitwirken](https://dhp.lbg.ac.at/mitwirken)

