

Was motiviert oder hält mich von herzgesunder körperlicher Aktivität ab?

Eine Umfrage mit Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Regelmäßige körperliche Aktivität (Bewegung und Sport) ist für PatientInnen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen - wie Sie - von großer Bedeutung. Sie verbessert nicht nur das Wohlbefinden und die Lebensqualität, sondern verringert auch das Risiko von wiederkehrenden Herzproblemen und Komplikationen.

Allerdings fällt es PatientInnen oft schwer, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Obwohl PatientInnen während der kardiologischen Rehabilitation regelmäßig Sport treiben, neigen sie nach deren Beendigung häufig dazu, wieder in sesshafte Gewohnheiten zurückzufallen. Dafür kann es eine Reihe von Gründen geben, z.B. Schwierigkeiten einen Trainingsplan einzuhalten, fehlende Motivationen, oder Angst vor Bewegung.

Der Zweck dieser Studie

Ziel dieser Umfrage war es herauszufinden, ob und wie PatientInnen nach der kardiologischen Rehabilitation in ihrem Alltag körperlich aktiv sind. Insbesondere waren wir daran interessiert, was die herzgesunde körperliche Aktivität fördert oder verhindert, und inwiefern digitale Technologien für körperliche Aktivität verwendet werden.

Unsere Forschungsfragen waren:

1. Wie sehen die langfristigen Gewohnheiten der PatientInnen in Bezug auf eine herzgesunde körperliche Aktivität aus?
2. Welche Faktoren fördern oder hindern die PatientInnen, körperlich aktiv zu sein?
3. Welche Rolle spielen digitale Technologien für herzgesunde Bewegung? (*in Bezug auf Nutzung, Interesse, Möglichkeit, Förderfaktoren und Barrieren*)

Insgesamt haben 234 PatientInnen unsere Fragebögen beantwortet.

Um die Länge des Fragebogens zu reduzieren, wurden zwei verschiedene Versionen verschickt, um die Forschungsfragen 2 und 3 getrennt abzufragen. Daher gaben alle TeilnehmerInnen (234) Antworten zu Forschungsfrage 1, aber jeweils nur die Hälfte (117) zu Fragen 2 und 3.

Im Folgenden haben wir die Studienergebnisse und Antworten zu diesen Forschungsfragen für Sie zusammengefasst.

Bei Rückfragen steht Ihnen Tino Kulnik gerne zur Verfügung

E-Mail tino.kulnik@dhp.lbg.ac.at

Telefon +43 (0) 57 255 - 82712

1. Wie sahen die langfristigen Gewohnheiten der PatientInnen in Bezug auf eine herzgesunde körperliche Aktivität aus?

Die ausgesendeten Fragebögen richteten sich an PatientInnen, die vor ungefähr zwei Jahren eine kardiologische Rehabilitation abgeschlossen hatten. Von allen TeilnehmerInnen der Umfrage gaben 153 Personen (67%) an, die Mindestempfehlung für wöchentliche körperliche Aktivität zu erfüllen (*mindestens 75 Minuten intensive Aktivität oder mindestens 150 Minuten moderate Aktivität*).

Die Häufigkeit der körperlichen Aktivität lag in der Regel bei viermal pro Woche und die Dauer bei etwa vier Stunden pro Woche. Abbildung 1 zeigt wie viele Stunden pro Woche die TeilnehmerInnen angegeben haben, körperlich aktiv zu sein.

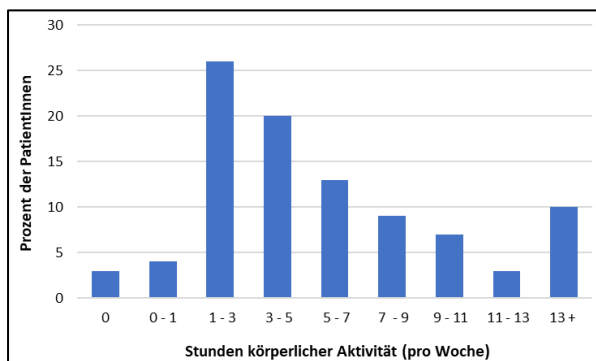


Abbildung 1: Stunden körperlicher Aktivität pro Woche

65% der TeilnehmerInnen gaben an, Übungen fürs Gleichgewicht und für die Beweglichkeit zu machen. 39% führten wöchentlich regelmäßig Übungen zum Muskelaufbau durch.

2. Welche Faktoren förderten oder hinderten die PatientInnen, sich körperlich zu bewegen?

Abgefragt wurden jene drei Punkte, Umstände oder Gedanken, die TeilnehmerInnen persönlich am meisten zur herzgesunden Bewegung motivierten. Die 10 am häufigsten genannten Motivationsfaktoren sind in Abbildung 2 grafisch dargestellt. Hier zeigte sich, dass *Fitness und körperliche Gesundheit* sowie *Wohlbefinden* die beiden häufigsten genannten Faktoren waren, die von mehr als einem Fünftel der PatientInnen angegeben wurde.

Darüber hinaus wurden folgende Faktoren am häufigsten genannt, die die TeilnehmerInnen bei körperlicher Aktivität unterstützen (N = Anzahl der Befragten):

- Motivation ($N = 53$)
- Eigene Gesundheit ($N = 52$)
- Zeit ($N = 26$)
- Freundeskreis ($N = 25$)
- Familie ($N = 24$)

Die Faktoren, die die TeilnehmerInnen am meisten daran hinderten, körperlich aktiv zu sein, waren (N = Anzahl der Befragten):

- Schmerzen ($N = 58$)
- Wetter ($N = 46$)
- Alter ($N = 40$)
- Eigene Gesundheit ($N = 33$)
- Zeit ($N = 26$)



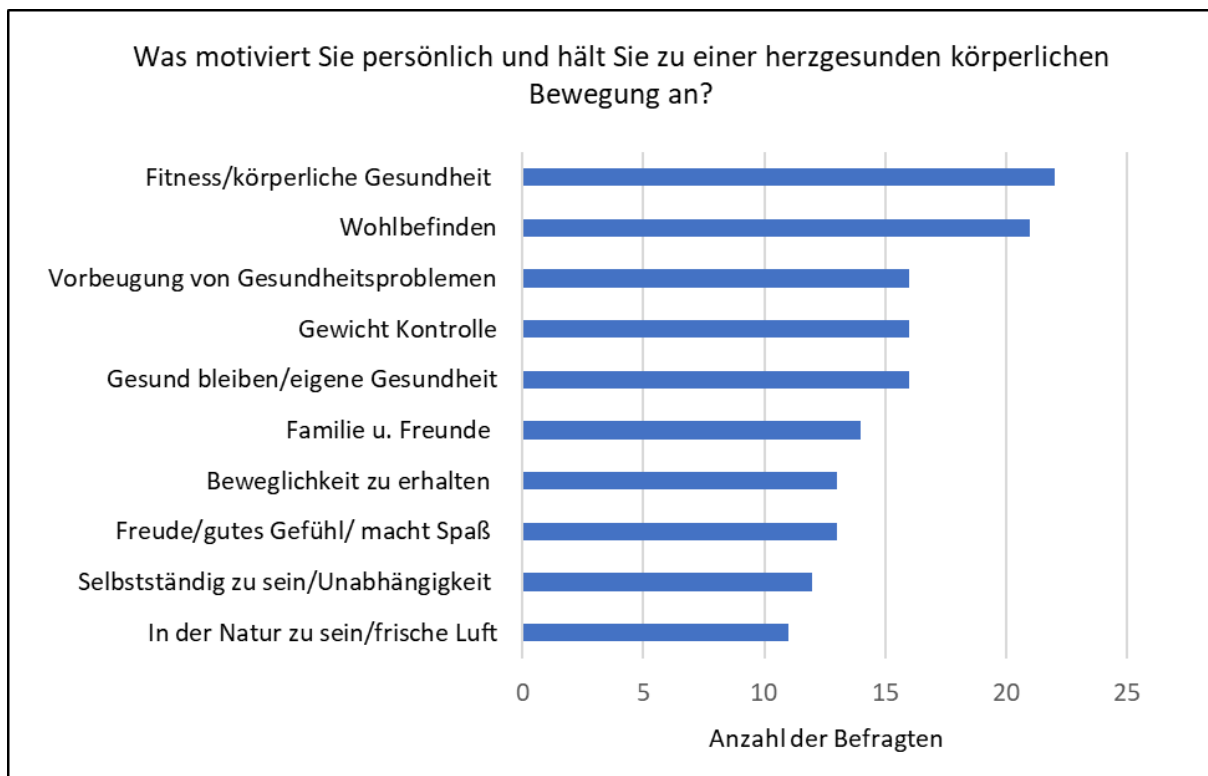


Abbildung 2: Motivationsfaktoren für körperliche Aktivität

3. Welche Rolle spielten digitale Technologien für herzgesunde Bewegung? (in Bezug auf Nutzung, Interesse, Möglichkeit, Förderfaktoren und Barrieren)

Die meisten TeilnehmerInnen (77 %) gaben an, eine Art von digitaler Technologie für körperliche Aktivität zu nutzen. Die beliebtesten Geräte für körperliche Aktivität waren das Smartphone, gefolgt von Schrittzähler und Fitness-Tracker.

Unter allen, die digitale Technologien benützten, war das Vertrauen in die Genauigkeit der Messungen (z.B. Puls, Schrittzahl) sehr hoch (im Durchschnitt 6 Punkte auf einer 7-Punkte-Skala).

Die am häufigsten genannten Gründe für die Nutzung digitaler Technologien für körperliche Aktivität waren die Pulsmessung ($N = 18$), die Kontrolle der körperlichen Aktivität ($N = 15$), die Selbstkontrolle ($N = 9$), die einfache Verfügbarkeit und Flexibilität der Technologie ($N = 6$), die Erhöhung oder Erhaltung des Fitness-Levels ($N = 5$) sowie das allgemeine Gesundheitsfeedback zu Aktivität, Schlaf usw. ($N = 5$).

Die am häufigsten genannten Gründe gegen die Nutzung von digitalen Technologien zur körperlichen Bewegung waren:

- Bereits körperlich fit ($N = 8$)
- Kein Bedarf ($N = 7$)
- Abneigung ($N = 4$)
- Technologie ist zu kompliziert oder anstrengend ($N = 4$)

Schließlich gaben die TeilnehmerInnen an, welche Eigenschaften eine ideale digitale Technologie haben sollte, um die körperliche Aktivität zu unterstützen. Die beliebtesten Wünsche waren:

- Ein Gerät, das einfach zu bedienen und einfach zu benutzen ist ($N = 9$)
- Blutdruckmessung ($N = 6$)
- Ähnlichkeit zu bestehenden Apps ($N = 6$)
- Ein komfortables Gerät ($N = 5$)
- Pulsmessung ($N = 5$)
- Ein Gerät in Form einer Smartwatch ($N = 5$)

Was haben wir aus dieser Studie gelernt?

Die Studie bietet uns interessante Einblicke in die persönlichen Erfahrungen von Herz-Kreislauf PatientInnen in der Langzeitversorgung, insbesondere in Bezug auf die Motivation und Schwierigkeiten, regelmäßig herzgesunde körperliche Aktivität durchzuführen. Ebenso erhalten wir Einblicke in die Nutzung von digitalen Technologien für körperliche Aktivitäten, bzw. warum diese nicht verwendet werden.

Unter anderem haben wir gelernt:



Die meisten PatientInnen waren körperlich aktiv, obwohl sie ihre kardiologische Rehabilitation im Durchschnitt vor 2 bis 3 Jahren beendet hatten. Allerdings gaben weniger als 40 % der Befragten an, Übungen zur Muskelstärkung zu machen. Das deutet darauf hin, dass die Beteiligung in diesem Bereich erhöht werden könnte.



Zu den wichtigsten Faktoren, die die körperliche Aktivität fördern, gehörten *Motivation, persönliche Gesundheit* und *Prävention* sowie soziale Einflüsse (*Familie, Freunde*). *Schmerzen, Wetter* und *Alter* waren die am häufigsten genannten Hindernisse. Interessanterweise waren der *eigene Gesundheitszustand* und *Zeit* sowohl fördernde als auch hemmende Einflüsse. Daher sind die Zeitplanung und der Gesundheitszustand zwei wichtige Faktoren, die die Teilnahme oder Nichtteilnahme an körperlichen Aktivitäten beeinflussen.



Viele PatientInnen nutzen bereits digitale Technologien bei körperlichen Aktivitäten, hauptsächlich zur Pulsmessung und zur Selbstkontrolle. Es gibt auch PatientInnen, die digitale Technologien nicht mögen oder sie für körperliche Aktivitäten als unnötig oder zu kompliziert empfinden. Für unsere Arbeit am *Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention* bedeutet das, dass in der Entwicklung neuer digitaler Angebote berücksichtigt werden muss, wie digitale Technologien weniger interessierten Personen besser zugänglich gemacht werden können.