

## Veränderung des Lebensstils durch überzeugende und motivierende Technologien

### Hintergrund

- Medgate betreibt telemedizinische Programme für chronisch kranke Patienten, der Fokus liegt zur Zeit auf den Heim-Messungen (Lungenfunktion, Blutdruck) und der Medikamenten-Einstellung.
- Die Interaktion mit den Patienten findet dabei vor allem per Telefon statt, aber auch standardisiert und automatisch per SMS.
- Ein standardisiertes Feedback kann das individuelle Feedback nur bei ausgewählten Programmen ersetzen, da das Verhalten des einzelnen Patienten durch solch ein Feedback kaum beeinflusst werden kann.
- Aber: Regelmässige telefonische Kontakte mit den Patienten sind kostspielig. Um effizienter mit den Patienten kommunizieren zu können, wurde eine Plattform für die Betreuung von chronisch kranken Patienten entwickelt.
- Diese Plattform wird für eine gesundheitspsychologische Studie zum Einfluss von Technologien auf das Gesundheitsverhalten von Probanden eingesetzt.

### Fragestellungen

- Wie unterscheidet sich die Überzeugungskraft von mobilen Technologien in Bezug auf Gesundheitsverhalten im Vergleich zu stationären Technologien [1]?
- Welche Unterschiede lassen sich bezüglich der Compliance im Bezug auf eine Lebensstilveränderung beobachten, wenn man Versuchspersonen ihre Zielerreichung per Internet (stationär) oder per Mobiltelefon (mobil) dokumentieren lässt?
- Welche Unterschiede ergeben sich durch zusätzliche motivationale Elemente, die auf sozial-kognitiven Mechanismen aufbauen?
- Welche Unterschiede zeigen sich bezüglich der Benutzungsmuster (Frequenz, Verzögerung, Tageszeit) der verschiedenen Technologien?

### Ziele

- Durch die Aufbereitung und Visualisierung von Daten, die rechtzeitige Erinnerung an persönliche Ziele und Aufgaben, die soziale Sichtbarkeit und die Mobilität [1,2] eröffnen neue Möglichkeiten für 'überzeugende' Technologien. Diese sollen für den Bereich des Disease Management und damit häufig verknüpfte Lebensstil-Veränderungen evaluiert werden.
- Es soll auch untersucht werden, inwiefern die Nutzung eines sehr persönlichen Geräts (Handy) für gesundheits-bezogene Anwendungen akzeptiert oder gar gewünscht ist.
- Die Betreuung über eine Software, die es ermöglicht, sowohl ein persönliches Feedback als auch automatisierte Erinnerungsnachrichten und Fragebogen auszulösen, ist im Hinblick auf die Zuverlässigkeit und den Aufwand bei grosse Patienten-Zahlen zu prüfen.

### Methode

- Es werden Verhaltensziele mit den Patienten festgelegt, zum Beispiel bezüglich Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
- Mit Mobiltelefonen können die Patienten mit den Betreuern über einen Server kommunizieren und ihre Zielerreichung dokumentieren.
- Die Betreuer können ihrerseits die Patienten mit verschiedenen Fragebogen ansprechen und die Eingaben im Verlauf verfolgen.

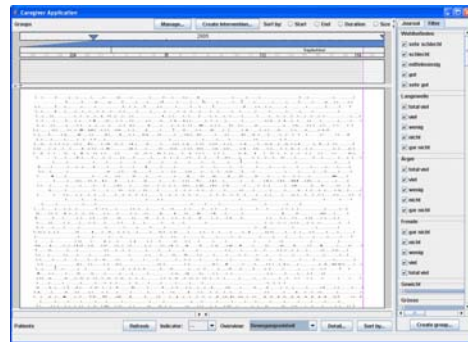


Abbildung 1: Visualisierung der Eingaben für den Betreuer, verschiedene Möglichkeiten zur Exploration und zur Gruppenbildung für Interventionen (Fragebogen, Informationen, Aufgaben, Erinnerungen)

- Zusätzlich werden motivationale Elemente in die Benutzeroberflächen der Patienten eingebaut, die auf den Theorien des sozialen Lernens und des normativen Einflusses basieren [2,3]
- So wird beispielsweise die tägliche Zielerreichung von anderen Patienten (anonym) sichtbar gemacht, indem sie bei jeder Eingabe des Patienten vom Server aktualisiert wird.



Abbildung 2: Attraktive, innovative Benutzeroberfläche für die Patienten (Telefon: Nokia 6630)

### Literatur

- B.J. Fogg (2003). Persuasive Technology. San Francisco: Morgan Kaufmann.
- T. Erickson, W.A. Kellogg (2003). Social Translucence: Using Minimalist Visualisations of Social Activity to Support Collective Interaction. In: K. Höök et al. (Hrsg.). Designing Information Spaces. London: Springer.
- H. Weber (1997). Psychologische Anleitung in der Gesundheitsförderung. In: R. Weikunat et al. (Hrsg.). Public Health und Gesundheitspsychologie. Bern: Hans Huber.

### Autoren