

Edith Maier

Neue Medien als Unterstützung

Das Internet spielt in der Patientenschulung und im Selbstmanagement eine zentrale Rolle

Immer mehr Patientinnen und Patienten nutzen das Internet, um sich über ihre Krankheit und mögliche Therapien zu informieren. Diese Quellen helfen aber auch, Patienten untereinander zu vernetzen, und fördern das Selbstmanagement v.a. von chronischen Krankheiten. Die Optimierung solcher interaktiven Gesundheitsprogramme ist nicht nur aus medizinischen Gründen interessant.

Das Internet wird immer mehr als Informationsquelle bei Gesundheitsproblemen genutzt. Websites wie «sprechzimmer.ch», «med1.de» oder «netdokter.at» bieten u.a. Newsletter, aktuelle Zeitschriftenartikel, Informationen zu Krankheiten, Gesundheitstipps, medizinische Glossare, Links zu Experten, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen. Sie eignen sich gut für eine erste Orientierung, um sich über ein bestimmtes Problem auf dem Laufenden zu halten und zum Vernetzen mit anderen Betroffenen: rund um die Uhr, von überall auf der Welt und immer mehr auch von unterwegs – vorausgesetzt, man verfügt über einen schnellen Internet-Zugang.

Abgesehen davon, dass ein gewisses Mass an Medienkompetenz und Vorwissen erforderlich ist, um die Qualität der Informationen einschätzen zu können, zeigen sämtliche Evaluierungen, dass rein auf Information und Edukation ausgerichtete Angebote nicht ausreichen, um gesundheitsförderliches Verhalten zu bewirken [1, 2]. Dazu bedarf es eines multidimensionalen Ansatzes, der zusätzlich zu den Informationen über Gesundheitsprobleme Bewegungstherapie, Ernährungsempfehlungen sowie psychosoziale Unterstützung umfassen sollte. Zu letzterem zählen Motivationsförderung, z.B. durch motivierende Gesundheitsgespräche, Feedback und Monitoring der Einhaltung von Behandlungsplänen sowie sozialer Support, z.B. durch Selbsthilfegruppen. Eine solche integrierte Versorgung ist jedoch kostspielig, vor allem angesichts der Zunahme an chronischen Krankheiten [3].

Onlineselbstmanagement besonders bei chronischen Krankheiten

Die Verschiebung im Krankheitsspektrum hin zu mehr chronischen Erkrankungen stellt unsere Gesundheitssysteme vor grosse Herausforderungen. In einer Zeit knap-

per finanzieller öffentlicher Mittel ist ein Umdenken bei der gesundheitspolitischen Prioritätensetzung feststellbar. So investieren immer mehr Länder in Gesundheitsförderung, Prävention und Selbstmanagement [4]. Solche Programme setzen nicht allein auf Patienteninformation und -schulung, sondern zielen auf eine Änderung des Gesundheitsverhaltens ab. Sie basieren auf dem Chronic-Care-Modell, dem die Auffassung zugrunde liegt, dass Patienten das Recht und die Fähigkeit haben, an Entscheidungen, die ihre Gesundheit betreffen, mitzuwirken. Ausserdem betrachtet das Modell Patienten als Experten im Umgang mit ihrer jeweiligen Krankheit und will sie zu einem Wissens- und Erfahrungsaustausch anregen.

Neuere Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) bieten besonders bei chronischen Krankheiten grosses Wirkungs- und Einsparpotential in der Vorsorge, Behandlung und Nachsorge. Zunehmend halten deshalb IKT-unterstützte Programme oder Anwendungen



Edith Maier

Neuere Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) bieten besonders bei chronischen Krankheiten grosses Wirkungs- und Einsparpotential in der Vorsorge, Behandlung und Nachsorge.

Einzig im Gesundheitswesen. Handelte es sich dabei früher beispielsweise um Entspannungsübungen auf CD oder telefonisches Compliance-Monitoring, so sind heute die meisten Programme internetbasiert oder verwenden den Fernseher als Schaltzentrale, wie z.B. «Motiva» von Philips. Die fortschrittlicheren unter ihnen weisen auch interaktive Elemente auf, wie beispielsweise die Eingabe persönlicher Daten mit Feedback (Telebiomonitoring), Telekonsultation und Teletherapie (z.B. Anpassung der Medikation gemäss der erhobenen Werte). Auch Quizzes

(z.B. über Sex, Ernährung, Laborwerte) oder Selbsttests (zu viel Alkohol? depressiv?) sollen Menschen zu gesundheitsförderlichem Verhalten anregen.¹

Das Onlineprogramm von Medgate für Patienten mit hohem Bluthochdruck ist ein gutes Beispiel dafür, wie sich neue Technologien zur Unterstützung konventioneller Patientenbetreuung im Rahmen eines integrierten Versorgungsmodells einsetzen lassen [5]. Es umfasst eine ausführliche Patientenschulung sowie die regelmässige telemedizinische Messung des Blutdrucks durch den Patienten selbst. Nach jeder Messung werden per drahtlose Bluetoothtechnologie die Blutdruckwerte an ein Gateway übertragen und von dort automatisch an Medgate übermittelt, wo sie anhand von medizinischen Guidelines überwacht, analysiert und kontrolliert werden. Falls die Blutdruckwerte eine Änderung der Behandlung erfordern, wird der Patient umgehend kontaktiert und über die Anpassungen informiert. Der Hausarzt oder die Hausärztin ist in das Programm eingebunden, hat Zugang zu den medizinischen Informationen und wird bei Änderungsvorschlägen zur Therapie und im Notfall kontaktiert. Bei Fragen oder bei Auftreten von Symptomen kann sich der Patient rund um die Uhr telefonisch an Medgate wenden.

Einsatzmöglichkeiten von IKT-gestütztem Selbstmanagement

Die Onlineprogramme sind in der Regel so konzipiert, dass sie bereits bestehende Behandlungsprogramme ergänzen und eine Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten vorsehen. So können sie dazu beitragen, in der Therapie erlernte Verhaltensweisen über Selbstkontrolltechniken (Planung, Erinnerung, Protokollierung, Feedback) und psychologische Hilfen (Motivierung, Selbstreflexion, Stressregulation) zu unterstützen. Es gibt bereits eine Reihe von Therapie- und Trainingsprogrammen, u.a. die von der Stanford University entwickelten Selbstmanagementprogramme, die oft als Vorbild dienen [6]. In der Schweiz wäre beispielsweise das im Rahmen eines NSF-Projekts entwickelte Programm für den Umgang mit Rückenschmerzen zu erwähnen, das bislang allerdings nur in italienischer Sprache verfügbar ist [7].

Neben diesen «kollaborativen» Programmen existieren auch Tools, die sich von Patienten unabhängig einsetzen lassen. Zu den populärsten «autonomen» Programmen gehören jene, die für Übergewichtige angeboten werden: «Lean and Healthy» (www.lean-and-healthy.de) beispielsweise ist ein Trainingsprogramm für gesunden Lebensstil und Gewichtsmanagement. Diverse Fitnesspro-

gramme, z.B. jenes von «netdokter.at», fallen ebenfalls in diese Kategorie.

Laut einer Untersuchung von Glasgow and Bull eignen sich IKT besonders gut für Selbsttests, Feedbacks und zur Nachbetreuung und zur Erstellung persönlicher Behandlungspläne [8]. Aufgrund der Anonymität des

Aufgrund der Anonymität des Mediums
erleben besonders Personen, die unter
der Stigmatisierung eines Traumas
oder unter Schuld- und Schamgefühlen leiden,
die Anonymität als therapiefördernd.

Mediums erleben besonders Personen, die unter der Stigmatisierung eines Traumas oder unter Schuld- und Schamgefühlen leiden, die Anonymität als therapiefördernd. Diesen Umstand macht man sich in der Onlinepsychotherapie bei Folter, Vergewaltigung oder Depression zunutze [9]. Onlineprogramme schneiden weniger gut ab, wenn offene Fragen, neue Situationen und unpräzise Angaben ins Spiel kommen.

Ausblick

Folgende Aspekte werden derzeit von Onlineanwendungen nur ungenügend unterstützt:

- Information zu Trends, bspw. durch Visualisierung von Vitalwerten über eine Zeitachse
- Ad-hoc-Information bzw. Schulung über die Implikationen eines bestimmten Befunds
- Kontext- und personenspezifische Entscheidungshilfen über zu ergreifende Massnahmen

Google Health, eines der innovativsten Portale (<http://www.google.com/health/>), versucht, diese Lücken zu schliessen, indem es Benutzern erlaubt, ihr eigenes Onlinegesundheitsprofil zu erstellen, ihre Gesundheitsakte zu importieren und direkt Kontakt zu Onlinegesundheitsdiensten aufzunehmen. Vorerst ist Google Health jedoch nur in den USA verfügbar. Ein von der FHS St. Gallen (IPM) zusammen mit der Universität Bern (IML) lanciertes Forschungsprojekt verfolgt einen anderen Ansatz: Es soll eine Selbstmanagementplattform entwickelt werden, die neben Motivations- und Monitoringkomponenten auch ein persönliches Gesundheitsportal umfasst, wo mittels eines innovativen semantischen Algorithmus eine auf das User-Profil abgestimmte Informationssuche möglich wird.

Der wirtschaftliche Nutzen von Selbstmanagementprogrammen liegt auf der Hand: Die Behandlung chronischer

¹ www.netdokter.at

Erkrankungen verschlingt einen ständig wachsenden Anteil des Gesundheitsbudgets. Wenn es gelingt, die Betroffenen beim Umgang mit ihren Beschwerden zu unterstützen und sie zu mehr Eigenverantwortung anzuregen, lassen sich die mit der Behandlung und Nachbetreuung sowie die durch eventuelle Arbeitsunfähigkeit verursachten Kosten senken. Die neuen Technologien können dabei einen wichtigen Beitrag liefern [10].

Literatur

- 1 Kennedy A, Gately C, Rogers A. National evaluation of the EPP. Manchester, UK: National Primary Care Research and Development Centre 2004.
- 2 Jordan J, Osborne R. Chronic disease self-management education programs: challenges ahead. *Medical Journal of Australia*. 2007;186:84–87.
- 3 World Health Organization, ed. The world health report 2006 – working together for health. Geneva: WHO 2006.
- 4 Danish National Board of Health, ed. National Board of Health project on major non-communicable diseases. Copenhagen: National Board of Health 2005; oder das Expert Patients Programme in Grossbritannien.
- 5 http://www.medgate.ch/eprise/main/F_Medgate/F_Products/P_Product8?MainArea=&SubArea=Tab3.
- 6 <http://patienteducation.stanford.edu/programs/cdsmp.html>.
- 7 www.oneself.ch. Eine Evaluierung finden Sie in: Schulz PJ, Rubinelli S & Hartung U. An internet-based approach to enhance self-management of chronic low back pain in the Italian-speaking population of Switzerland: results from a pilot study. *International Journal of Public Health*. 2007;52(5):286–94.
- 8 Glasgow, E and Bull, S. Making a Difference with Interactive Technology: Considerations in Using and Evaluating Computerized Aids for Diabetes Self-Management Education. *Diabetes Spectrum*. 2001;14(2):99–107.
- 9 <https://www.uzh.ch/online-psychotherapie/>. Ein Artikel zum Thema: Knaevelsrud C, Jager J, Maercker A. Internet-Psychotherapie: Wirksamkeit und Besonderheiten der therapeutischen Beziehung. *Verhaltenstherapie*. 2004; 14(3):174–85.
- 10 http://www.medgate.ch/F_documents/07_0507_PB_CompSyst_0407.pdf. Für die USA siehe z.B. Lorig K, Sobel D, Stewart A, Brown B, Bandura A, Ritter P, Gonzalez V, Laurent D, Holman, H. Evidence Suggesting that a Chronic Disease Self-Management Program Can Improve Health Status While Reducing Hospitalization: A Randomized Trial. *Medical Care*. 1999;37:3–14.

Korrespondenz:

Edith Maier, Dr. phil., MSc
 IPM-FHS
 Teufener Strasse 2
 9000 St. Gallen
 edith.maier@fhsg.ch
 www.ipmsg.ch