

Wie und wann motivieren Computer? **Evidenz maßgeschneiderter Programme**

Prof. Dr. Sonia Lippke
Jacobs University Bremen

Motivierung zur Lebensstiländerung
und Tabakentwöhnung

8. Fachtagung des Zentrums Patientenschulung
15. und 16. Mai 2014 in Würzburg



Gesundheit und neue Medien

-Fahrplan-

- Evidenz maßgeschneiderter Programme
- Motivation, Dropout und Verhalten
- Chancen durch und mit neuen Medien
- Risiken von neuen Medien
- eHealth
- Connected Living/ Aging

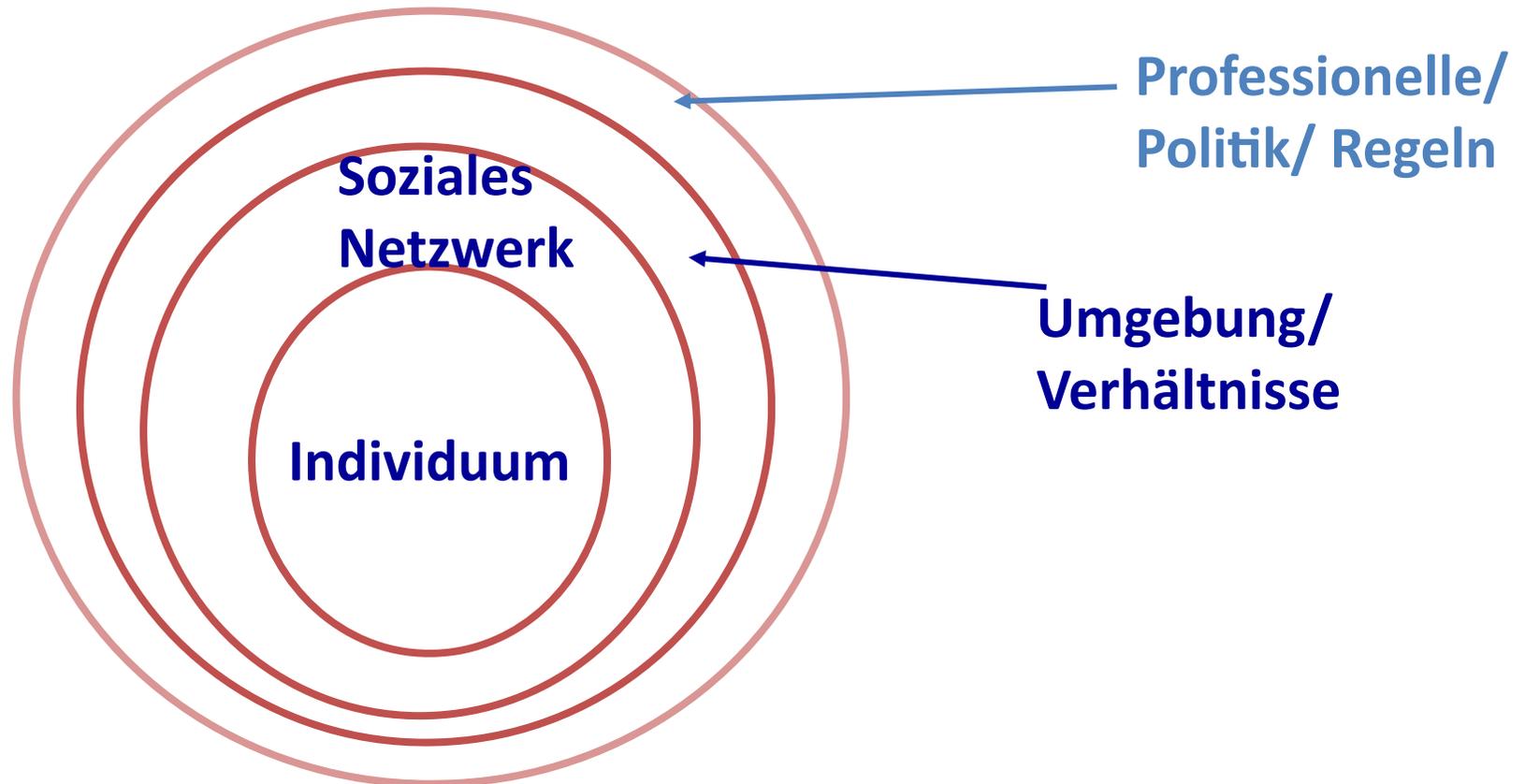
Computer-based Interventions and Their Effects

Effect sizes regarding	Meta-Analysis by Rooke et al. (2010)	Meta-Analysis by Webb, Joseph, Yardley & Michie (2010)	Meta-Analysis by Portnoy et al. (2008)
Smoking cessation	d = 0.23, p < .01	d = 0.07, p > .05	d=0.33, CI 0.08-0.59
Alcohol cessation ¹ / reduction of substance misuse ²	d = 0.29, p < .001	d = 0.14, p < .05	d=0.24, CI 0.04, 0.43
Nutrition	Not researched	d = 0.20, p < .001	d=0.15, CI 0.07-0.22
Physical activity	Not researched	d = 0.24, p < .05	Not researched
Improvement of general health	Not researched	Not resereached	d=0.18, CI 0.05-0.30

Motivation und Dropout

- Großes Problem in allen Gesundheitsförderungsangeboten
- Kann mit Computer zusammenhängen: Computer können motivieren, dabeizubleiben

(Gesundheits-) Kompetenzförderung



<http://www.irohla.eu/home/>

Bronfenbrenner, 1979

S. Lippke, Jacobs University

5

Erfolgreiches Altern & neue Medien

- Entwicklungsförderliches und anregendes Potential
- Einsatz → Ressourcen mobilisiert (*Gewinnmaximierung*)
- *Auf Spezifität und Adaptabilität des alternden Benutzers* muss eingegangen werden
- ...indem das System iterativ auf Gewohnheiten und Kompetenzen reagiert

Lippke & Kuhlmann, 2013

Neue Medien heute

- Telefon und Fernsehen
- Computer & computerunterstützte Maßnahmen
- Internet: (a)synchron
- E-Mail
- SMS
- Smartphones/Handhelds /Tablet-Computer
- Videos, Spiele, Apps, Agents/Avatare

Nutzung neuer Medien in verschiedenen Bevölkerungsgruppen

	Alter (in Jahren)		
	18 - 45	45 - 64	65+
Internet	98%	83%	35%
Handy	97%	93%	79%
Download Gesundheits-Apps	30%	20%	??

Quelle: eigene Berechnungen nach
 Statistisches Bundesamt (2011)
 Statistisches Bundesamt (2012)

Lippke & Kuhlmann, 2013

Wozu Nutzer Gesundheits-Apps benutzen wollen

- V.a. Informationsgewinnung und -monitoring

Smarte biophysiological Messungen und Rückmeldungen

- Z.B. beim Joggen: Biofeedback

Neue Medien und Gesundheit

- eHealth
- mHealth

mHealth

- Ursprünglich v.a. in Afrika entwickelt
- Gewinnt zunehmend Bedeutung in Europa, so auch in Deutschland:
Ländliche Regionen

Beratarreche et al., 2014

Zwecke und Einsatz von mHealth Angeboten - weltweit

renata-nachsorge.de/
Reinwand et al., 2013

Gesundheits-Hotline
Kostenfreier Notruf
Notfall-Management
Mobile Telemedizin
Termin-Erinnerung
Mobilisierung von Gemeinschaften
Behandlungssadhärenz
Patientenakten
Information
Patientenüberwachung
Umfragen
Beobachtung
Bewußtseinssteigerung
Entscheidungssysteme

Was erschwert die Implementation von mHealth Angeboten – weltweit?

Prioritäten
Wissen
Politik
Kosten-Effektivität
Gesetze
Betriebskosten
Nachfrage
Technische Expertise
Infrastruktur
andere

“Health literacy”

Gesundheitsbildung/-kompetenz

- Informationen zu bekommen, zu verstehen, zu verarbeiten und weiterzugeben...
- ...um aktiv zu werden in verschiedenen Gesundheitskontexten...
- ...damit eine gute Gesundheit erhalten bleibt lebenslang.

Indirekte Nachteile von Mediennutzung

Abhängigkeit

Internetnutzung &
Bildschirmarbeit



Gesundheitsrisiken,
z.B. Übergewicht &
↓LQ



Eingeschränkte
körperliche Aktivität

Matusitz & McCormick (2012)

Finnea, Buckscha, Lampert & Kolip (2013)

Negative Auswirkungen von Smartphones

- Art der Kommunikation verändert
- Datenvertraulichkeit fraglich
- Ausschluss von Gesundheits- fachleuten
- Falsche Nutzung

Bert et al., 2013

Grundvoraussetzungen

internetfähiger Computer

Nutzungskompetenzen

Anwenderkenntnisse

Lippke & Kuhlmann, 2013

Anpassung auf *ältere Personen*

- ohne großen Aufwand **verständlich**
- **technisch nicht zu kompliziert**
- auf **individuelle Frage- und Problemstellungen** eingehen
- **keine Überforderung**
- **Nutzungswahrscheinlichkeit** erhöhen

Doh, 2012
Lippke & Kuhlmann, 2013

Ältere Menschen...

...haben veränderte Informationsverarbeitung

...erinnern und befolgen Informationen mit emotional *positivem* Gehalt besser...

...als Informationen mit angstauslösenden Inhalten.

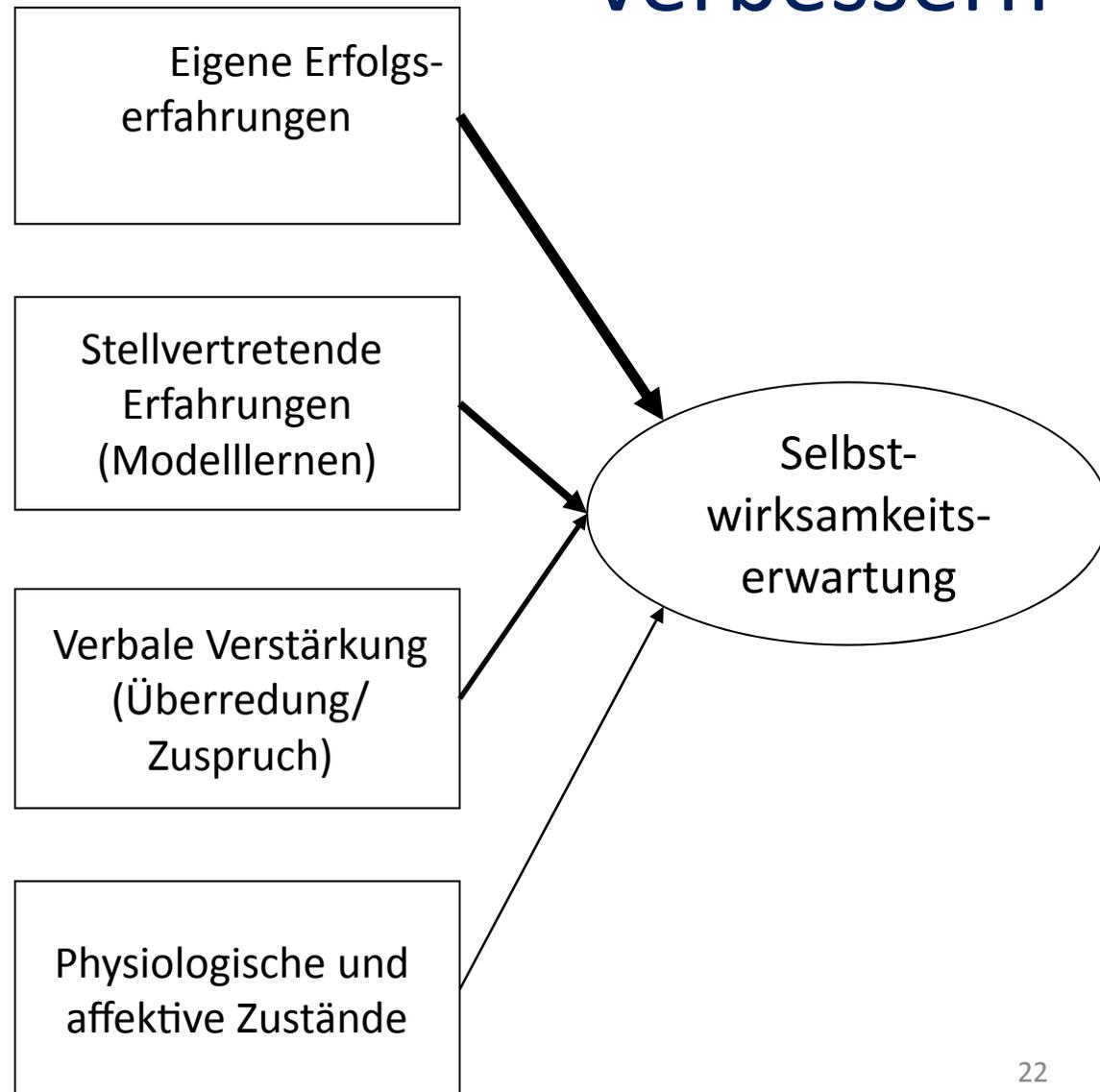
Gellert & Herrmann, 2012

Das Zusammenspiel von Bedrohung und Bewältigungskompetenzen

(Nach Witte
u. Allen
2000,
S. 599)

- Gilt es zu Beachten
beim Designen und
Evaluieren von
Gesundheitsangeboten

Selbstwirksamkeitserwartung verbessern



Die Quellen von Selbstwirksamkeitserwartung nach Bandura (2004)

Zusammenfassung & Ausblick

- Computer eröffnen neue Möglichkeiten zur Motivationssteigerung, Gesundheitsförderung und sozialen Teilhabe
- Gesundheits*verhalten* lernen – lebenslang
- Chancen durch neue Medien:
Altersangepasst, Web 2.0, mHealth
- Risiken: Datensicherheit, keine/ falsche Nutzung, Inaktivität
- Herausforderungen und Aufgaben für die Zukunft
 - Kompetenzen → neue Medien: vermitteln
 - (auch) ältere Patienten und Patientinnen ansprechen
 - Angebote für Personen, die mit Patienten zu tun haben
 - Vernetzt denken und arbeiten → Teilhabe

renata-nachsorge.de/

Email: s.lippke@jacobs-university.de

mehr Informationen: www.jacobs-university.de/jc11/slippke

Prof. Dr. Sonia Lippke

Jacobs University Bremen

Jacobs Center für lebenslanges Lernen

Gesundheitspsychologie