

Bewegungsförderung bei Diabetespatient*innen mit digitalen Tools

Iris Pahmeier¹, Jana Pithan¹, Michael Braksiek¹

¹Universität Vechta

Schlüsselwörter: Wearables, Diabetes, Bewegungsförderung, digital

Einleitung

Bewegungsaktivität ist eine unerlässliche Behandlungssäule beim Vorliegen einer Diabetes mellitus Typ II Erkrankung (PAGAC, 2018). Diabetespatient*innen haben jedoch – trotz Unterstützung mit digitalen Tools (Modave et al., 2016) – Schwierigkeiten ihr Bewegungsverhalten zu ändern (z.B. geringe Bewegungscompliance und hohe Abbruchquoten). Einige wenige Studien mit Einsatz von Wearables oder Apps zeigen zwar eine leichte Steigerung der Bewegungsaktivität (Bullard et al., 2019); die Ergebnisse stammen jedoch zumeist aus überwachten Programmen mit klinischer Orientierung und geringer Laufzeit.

Methode

In der randomisiert-kontrollierten Längsschnittstudie „Activate_prevention“ werden über 9 Monate 236 Erwachsene mit und ohne Diabeteserkrankung in der ambulanten Versorgung untersucht. Die Hälfte trägt einen Aktivitätstracker (Interventionsgruppe) über einen Zeitraum von sechs Monaten. Erhoben werden u.a. die subjektive Bewegungsaktivität (FFBmot, BSA), motivationale Parameter (z.B. Motive, Intention und Selbstwirksamkeiten) und volitionale Parameter (z.B. Inhibition und Barrieren). Daten über die ersten drei Monate von 69 Diabetiker*innen (davon 34 in der IG) wurden varianzanalytisch ausgewertet.

Ergebnisse

Die Daten zeigen insgesamt über alle Variablen geringe Unterschiede zwischen Interventions- und Kontrollgruppe. Es zeigte sich eine Verbesserung der sportbezogenen Selbstwirksamkeit in der IG gegenüber der KG über die Zeit ($p = .02$, $\eta^2 = .08$) sowie eine Zunahme der wahrgenommenen fehlenden Motivation als Barriere in der IG gegenüber der KG über die Zeit ($p = .02$, $\eta^2 = .07$). Die Zunahme der Freizeitaktivität zugunsten der IG war knapp nicht signifikant ($p = .05$). Effekte auf die Intention konnten nicht nachgewiesen werden.

Diskussion

Die Ergebnisse der bis dato vorliegenden Daten weisen auf die Schwierigkeit hin, Bewegungsveränderungen bei Diabetiker*innen, trotz digitaler Unterstützung, herbeizuführen. Einschränkungen aufgrund der COVID-19 Pandemie dürften diese Veränderungen jedoch zusätzlich erschwert haben. Die Ergebnisse gilt es vor dem Hintergrund aktueller Theorien zur Verhaltensänderung durch digitale Tools zu diskutieren.

Literatur

- Bullard, T., Ji, M., An, R., Trinh, L., Mackenzie, M., & Mullen, S. P. (2019). A systematic review and meta-analysis of adherence to physical activity interventions among three chronic conditions: cancer, cardiovascular disease, and diabetes. *BMC public health*, 19(1), 636.
- Modave, F., Bian, J., Rosenberg, E., Mendoza, T., Liang, Z., Bhosale, R. et al. (2016). DiaFit: the development of a smart app for patients with type 2 diabetes and obesity. *JMIR diabetes*, 1(2), e5.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC) (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services.