Eine App gegen Fatigue: Partizipative Entwicklung einer ergotherapeutischen Intervention

A. Stoelting^{1,2}, N. Wegner¹, I. Schwalm³, A. Dopfer-Jablonka^{1,2}, C. Happle², F. Müller³, T. Riester³, E. M. Noack³, T. Schmachtenberg³, T.-C. Wittke^{1,2}

Betroffene im Team &

Ergotherapeut*innen

Partizipation³ fand in 3 Entwicklungs- und Anpassungs-

schleifen mit 7 moderierten Forschungswerkstätten

zwischen Betroffenen & Forschenden zur Evaluation

und Anpassung der Inhalte statt.

Forschungswerkstatt

testen die App

CIAS

- 1 Regionales Kooperatives Rheumazentrum Niedersachsen e.V., Hannover, 2 Klinik für Immunologie und Rheumatologie, Medizinische Hochschule Hannover,
- 3 Institut für Allgemeinmedizin, Universitätsmedizin Göttingen



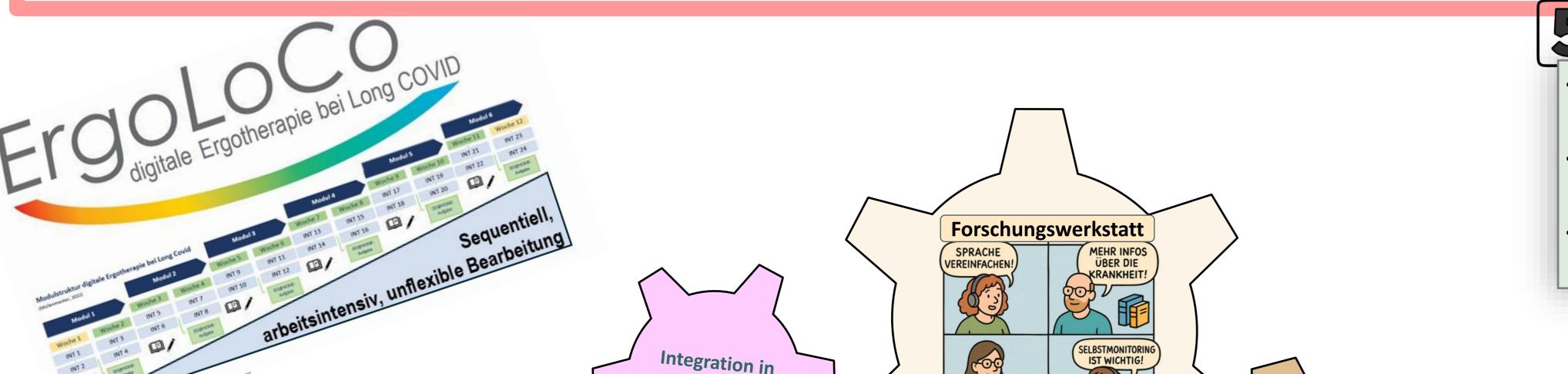
Medizinische Hochschule Hannover

Hintergrund

Fatigue tritt häufig bei Autoimmun-, postviralen und neurologischen Erkrankungen auf und betrifft viele Menschen in Deutschland¹. Trotz hohem Leidensdruck gibt es kaum wirksame Therapien. In einer BMFTR geförderten Studie (ErgoLoCo) wurde eine digitale Ergotherapie für Post-COVID entwickelt und als wirksam befunden². Aufbauend auf diesen positiven Ergebnissen soll die Intervention nun in einer praxisnahen, digitalen Form weiterentwickelt und einer breiteren Zielgruppe zugänglich gemacht werden.

Zielsetzung

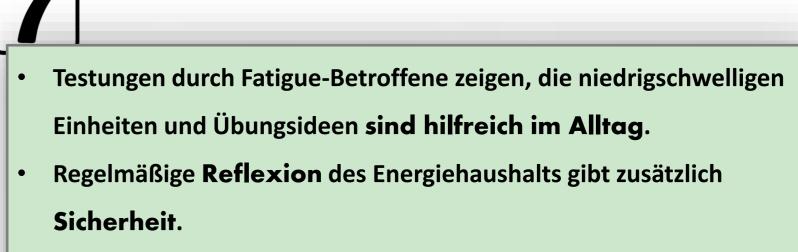
Die Web-App DiEgO setzt die hilfreichsten Elemente des Vorgängers individuell skalierbar und breit anwendbar um. Innovativ ist die Kombination aus ergo- und bewegungstherapeutischen Elementen, da moderate körperliche Aktivität bestimmte Fatigue-Formen lindern kann. Ein weiterer Fokus liegt auf dem individuellen Energie- und Pausenmanagement. Die Intervention ist allein oder mit einer ErgotherapeutIn durchführbar und für alle Fatigue-Betroffenen geeignet – unabhängig von der Ursache.



Entstanden ist eine modulare App, die flexibel im Alltag genutzt werden kann – eigenständig oder begleitet.

Sie basiert auf drei Standbeinen: Selbstmonitoring, Ergotherapie und Bewegung.

Enthalten sind 2 Info-Einheiten, 10 ergotherapeutische Module sowie über 40 Bewegungs- und Entspannungsübungen, deren Nutzung fakultativ ist.



Patient:innen der Rheuma-Praxis bewältigen die technischen Anforderungen problemlos.





Aus den Inhalten des Vorgängers wurden die hilfreichsten Elemente durch qualitative (leitfadengestützte Interviews) und quantitative (standardisierte Fragebögen) Evaluation

Die Intervention wurde in die eHealth-Plattform CIAS integriert, die der Erstellung digitaler Gesundheitsinterventionen dient und in einer datenschutzkonformen **EU-Version am Universitätsklinikum**

PausenplanHilfe delegieren SMART-Ziele Wenn-Dann-Strategien

Göttingen betrieben wird⁴.

Reflexionsmodul

5-Schritte Plan
Kognitives Training Belastung

Betätigungsanalyse

Praktische Übungen Kawa-Flussmodell

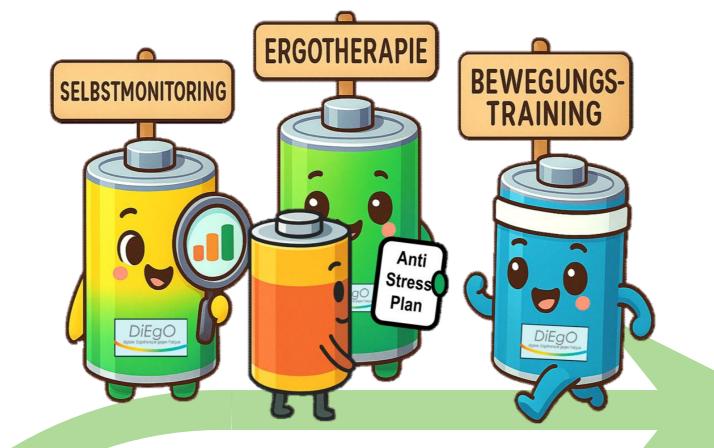
Gefördert durch:

identifiziert.

Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt



- Wortwolke der Einheiten aus ErgoLoCo, die lt. quantitativer und qualitativer Evaluation am hilfreichsten bewertet wurden.
- Groß geschriebene Begriffe bedeuten häufigere Nennung.
- Jeder Begriff wurde mind. von 5 Personen genannt.







- Abschließend erfolgte eine Erprobung von DiEgO mit Personen außerhalb des Entwicklungsprozesses.
- Eingeschlossen waren Betroffene mit Fatigue infolge rheumatischer Erkrankungen.



Take-Home:

- Partizipation erhöht die Sichtbarkeit Betroffener
- Partizipation f\u00f6rdert Akzeptanz von Anwendungen
- Auch ältere Menschen können mit Apps umgehen

