

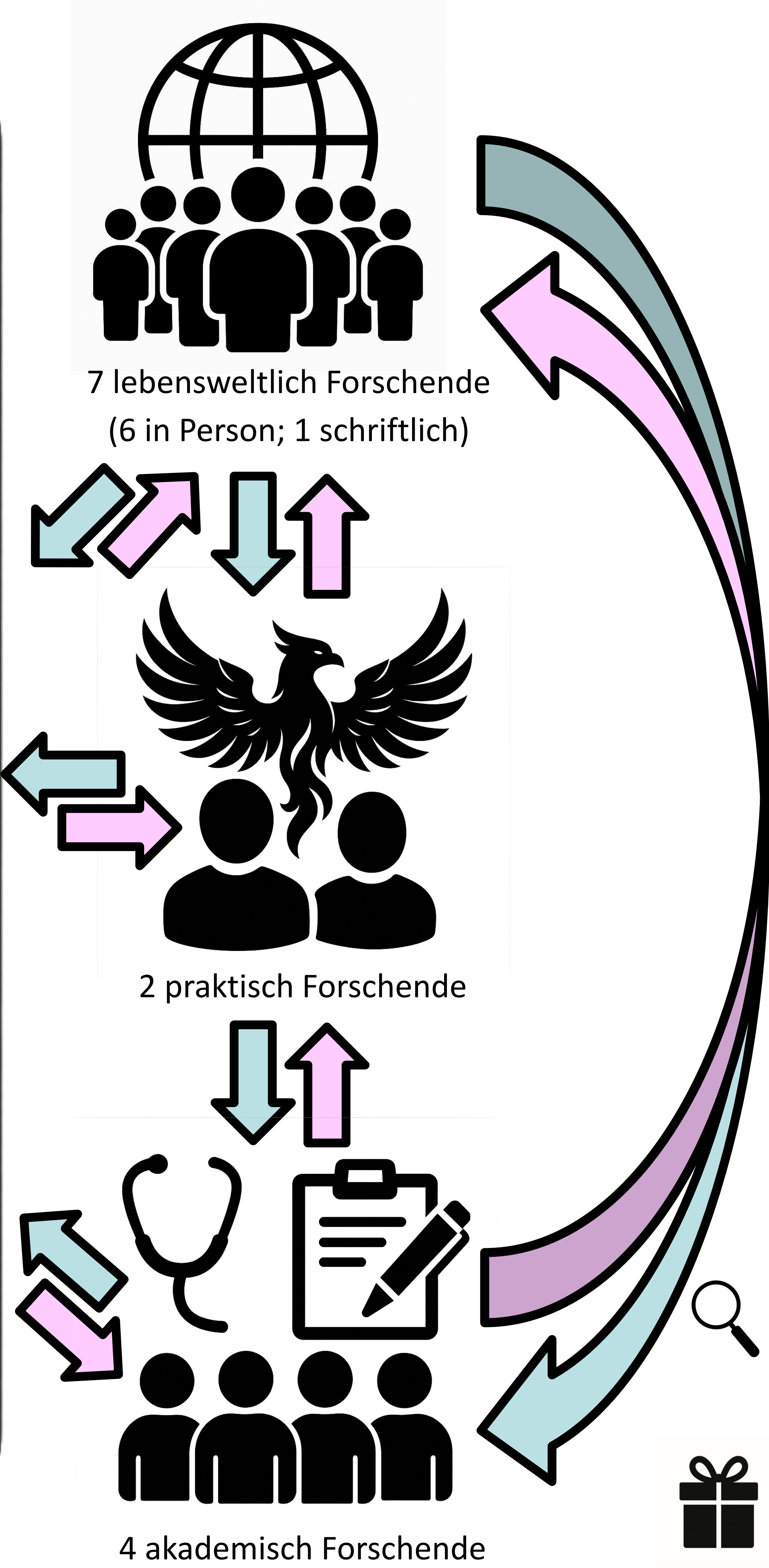
Die Entwicklung einer ergotherapeutischen App mit Bewegungsanteilen von Betroffenen für Betroffene

T.-C. Wittke^{1,2}, N. Wegner², S. Steffens³, G.M.N. Behrens^{1,2}, I. Schwalm⁴, A. Dopfer-Jablonka^{1,2}, C. Happle¹, F. Müller^{2,4}, T. Riester⁴, E.M. Noack⁴, T. Schmachtenberg⁴, A. Stoelting^{1,2}

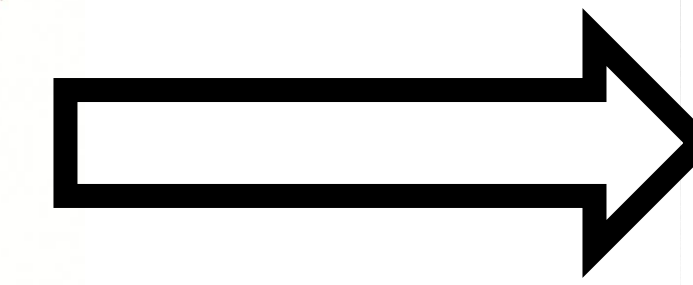
1 Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover
2 Regionales Kooperatives Rheumazentrum Niedersachsen e.V., Hannover
3 Studiendekanat – Lehr- und Lernforschung, Medizinische Hochschule Hannover
4 Institut für Allgemeinmedizin, Universitätsmedizin Göttingen



Medizinische Hochschule
Hannover



Zielsetzung



+



=

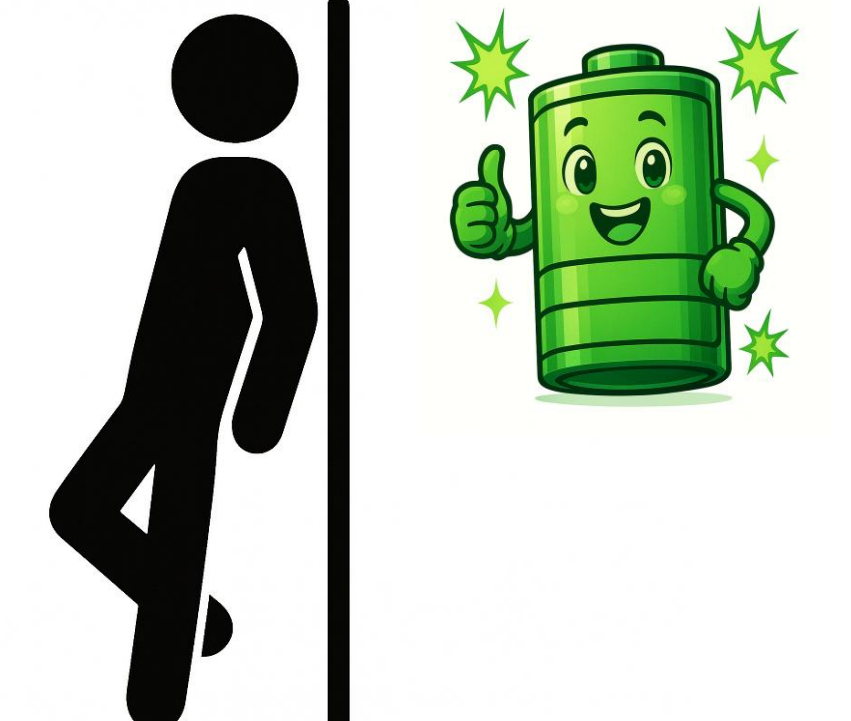


Ergebnisse

Digitale Bewegungs- und Entspannungsangebote für unterschiedliche Leistungsfähigkeiten:



- Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen



- Alltagsaktivität
- Aktive und/oder passive Entspannung



Fazit

- Niedrigschwellige Bewegungsideen und -angebote sind ein großer Vorteil gegenüber existierenden Apps.
- Ideen zur Steigerung der körperlichen Aktivität können Betroffenen langfristig helfen.
- Rückmeldungen zu „Akkuständen“ sind ein verständliches Werkzeug, um Crashes zu verhindern!



Take Home Message

Zusätzlichen Bewegungseinheiten ist oft nicht möglich, darum sollte eine Aufwertung von alltäglichen Belastungen bei Erkrankten erfolgen. Mehr Ideen hierzu: <https://pacompendium.com/>