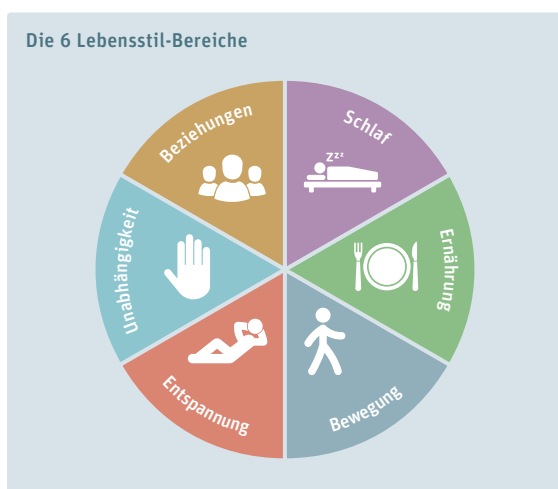


# Digitale Lebensstil-Intervention im Alter

Lebensstil-Interventionen sollen helfen, ungesunde Gewohnheiten zu durchbrechen. Um tatsächlich Verhaltensänderung zu bewirken, sind je nach Zielgruppe jedoch spezifische Ansätze gefragt. In einem neuen Projekt erforschen wir deshalb, wie wir ältere Menschen durch eine digitale Applikation erreichen können.



Die Bevölkerung in der Schweiz wird immer älter und zugleich multimorbider. Um ein gesundes Altern mit einer zufriedenstellenden Lebensqualität zu ermöglichen, ist es nicht selten empfehlenswert, den Lebensstil einer Person zu beeinflussen. Aber wie kann dies gelingen, nachdem sich sehr viele Gewohnheiten über Jahre hinweg etabliert haben? Und: Erreichen wir dadurch wirklich eine Verbesserung des Wohlbefindens?

Zu einem gesunden Lebensstil zählen ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, genügend körperliche Aktivität, tragende soziale Beziehungen, genügend Entspannung und Unabhängigkeit von Suchtmitteln (siehe Grafik). Lebensstil wird dabei als beeinflussbarer Faktor für die Gesundheit angesehen. Als unbeeinflussbare Faktoren gelten beispielsweise die Gene.

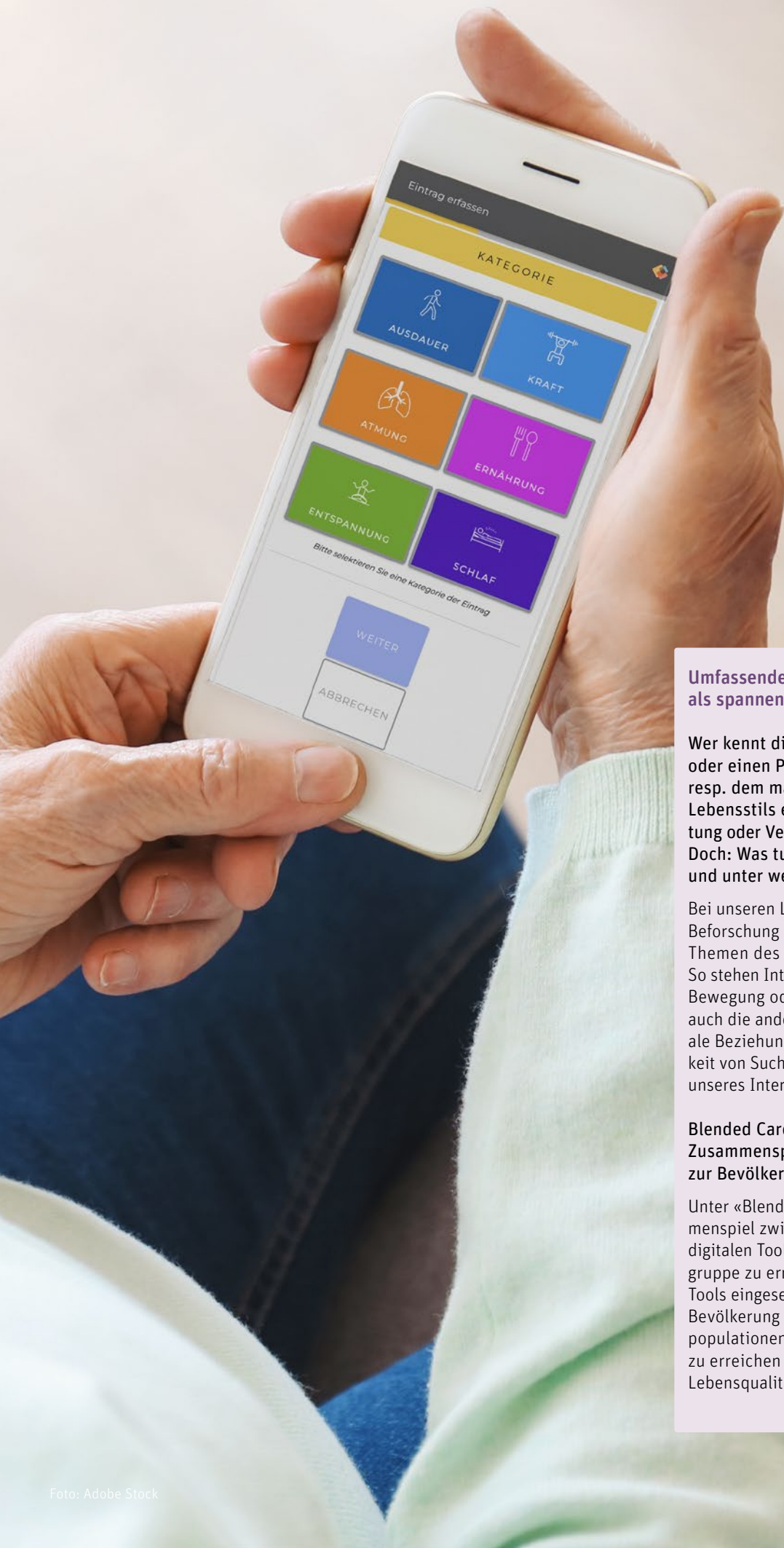
In einem durch die Velux Stiftung finanzierten Forschungsprojekt untersuchen wir, welche Ansprüche die Bevölkerung über 65 Jahre an eine digitale Lebensstil-

Intervention hat, wie wir diese umsetzen können und wie wir eine solche Intervention im Alltag verankern können. Dabei fokussieren wir auf die vier Lebensstil-Bereiche Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Mithilfe einer Smartphone-Applikation (siehe Bild rechts) werden Inhalte zu den einzelnen Bereichen vermittelt, aber auch übergeordnete Themen und Zusammenhänge nach einem ganzheitlichen Ansatz aufgezeigt.

Für den Bereich Schlaf beispielsweise sind dies Themen wie die Schlafveränderung im Laufe des Lebens, der Umgang mit nächtlichem Erwachen oder die Bedeutung des Tageslichts für die innere Uhr. Übergeordnete Themen sind die gegenseitige Beeinflussung von Schlaf, Ernährung (z. B. Koffein, Alkohol), körperlicher Aktivität, Stress und Abhängigkeit von Suchtmitteln (z. B. Nikotin). Der Fokus der Intervention liegt dabei auf allgemeinen Empfehlungen für die Zielgruppe in Kombination mit spezifischen Aufgaben. Die Applikation wird also physiotherapeutische Leistungen oder Ernährungsberatung auf individueller Ebene bei spezifischen Problemen nicht ersetzen. Sie soll jedoch ein edukatives Angebot schaffen und dabei Wege aufzeigen, wie die Nutzer\*innen der Applikation ihre Gewohnheiten durchbrechen und ihren Lebensstil anpassen können.

---

Autor:  
Dr. Renato Mattli  
Projektleiter «Lifestyle Interventions»  
renato.mattli@bfh.ch



### **Umfassende Lebensstil-Interventionen als spannendes neues Themenfeld der BFH**

Wer kennt die Situation nicht, eine Patientin oder einen Patienten vor sich zu haben, bei der resp. dem man durch eine Anpassung des Lebensstils ein grosses Potenzial für die Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit sieht? Doch: Was tun? Welche Interventionen wirken – und unter welchen Voraussetzungen?

Bei unseren Lebensstil-Interventionen und deren Beforschung verknüpfen wir viele bestehende Themen des Departements Gesundheit der BFH. So stehen Interventionen, die nicht «nur» bei der Bewegung oder der Ernährung ansetzen, sondern auch die anderen Lebensstil-Bereiche Schlaf, soziale Beziehungen, Entspannung und Unabhängigkeit von Suchtmitteln berücksichtigen, im Zentrum unseres Interesses.

### **Blended Care: Gesundheitsfachpersonen im Zusammenspiel mit digitalen Tools als Brücke zur Bevölkerung oder zu den Patient\*innen**

Unter «Blended Care» verstehen wir das Zusammenspiel zwischen Gesundheitsfachpersonen und digitalen Tools, die darin unterstützen, eine Zielgruppe zu erreichen. Wir untersuchen, wie diese Tools eingesetzt werden können, um die breite Bevölkerung aber auch spezifische Patient\*innenpopulationen mit Lebensstil-Interventionen zu erreichen und ob diese zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen.