



Von PROMOTE I zu PROMOTE II - Lessons learned

Manuela Peters¹, Tiara Ratz², Jochen Meyer³, Kai von Holdt³, Franziska Keller², Tanja Janssen⁴, Tina Auerswald⁵, Hajo Zeeb¹, Claudia Voelcker-Rehage⁴, Sonia Lippke², Claudia R Pischke⁶

¹ Leibniz Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS, ² Jacobs University Bremen, ³ OFFIS, Oldenburg ⁴ Institut für Sportwissenschaft, Universität Münster, ⁵ Institut für Angewandte Bewegungswissenschaften, TU Chemnitz, ⁶ Institut für Medizinische Soziologie, Heinrich Heine Universität Düsseldorf

HINTERGRUND

Körperliche Inaktivität ist weltweit eine der Hauptursachen für Morbidität und Mortalität [1]. Zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Wohlbefinden und gesundem Lebensstil im Alter empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wöchentlich mindestens [2]:

- 150 Minuten Ausdauertraining
- 2 Einheiten Krafttraining für die Hauptmuskelgruppen
- 2 Einheiten Gleichgewichtstraining

Dennoch erreicht weniger als die Hälfte der älteren Erwachsenen in Deutschland das erforderliche Maß an körperlicher Aktivität [3].

Daher sind Bewegungsangebote, die die individuellen Leistungsniveaus und Bedürfnisse der Zielgruppe berücksichtigen und so gestaltet sind, dass diese motiviert bleibt, essenziell. Auch der Einsatz moderner Technologien (z.B. Schrittzähler; webbasierte Angebote) sowie angeleitete Bewegungseinheiten können die Motivation zur Aufnahme und Beibehaltung eines aktiven Lebensstils erhöhen [4]. Bewegungstagebücher können helfen, das persönliche Bewegungsverhalten zu monitorieren und das Niveau graduell zu steigern.

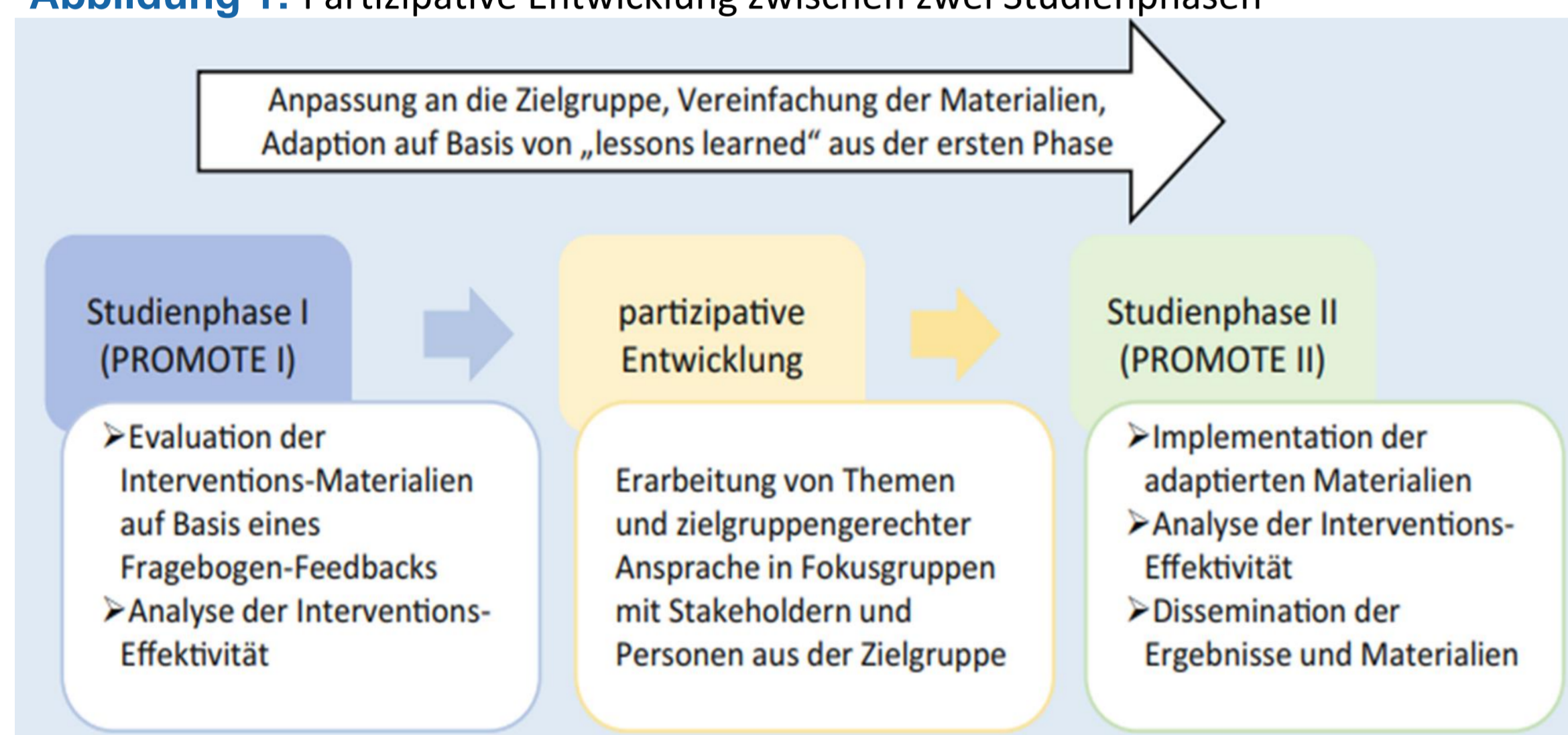
ZIEL

In zwei Studienphasen (PROMOTE I und II) wurden web- und print-basierte Programme zur Förderung körperlicher Aktivität älterer Erwachsener ab 60 Jahren entwickelt und mittels randomisierter Interventionsstudien hinsichtlich der Effekte, aber auch des Programmfeedbacks, analysiert und evaluiert. Es wurde darüber hinaus eine Toolbox mit Handlungsempfehlungen und Materialien zur Bewegungsförderung im kommunalen Setting entwickelt. Diese enthält u.a. Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

METHODEN

- Insgesamt erhielten 651 Personen über 10 Wochen Zugang zu einer web- oder print-basierten „Fit im Nordwesten“-Bewegungsintervention.
- Von PROMOTE I zu PROMOTE II wurden mithilfe eines partizipativen Ansatzes, auf Basis von „lessons learned“, Inhalte und Materialien als auch das Studiendesign angepasst

Abbildung 1: Partizipative Entwicklung zwischen zwei Studienphasen



- Die Zufriedenheit mit der Intervention und die Effektivität hinsichtlich des Bewegungsverhaltens wurden wissenschaftlich evaluiert. [5,6]

Literatur

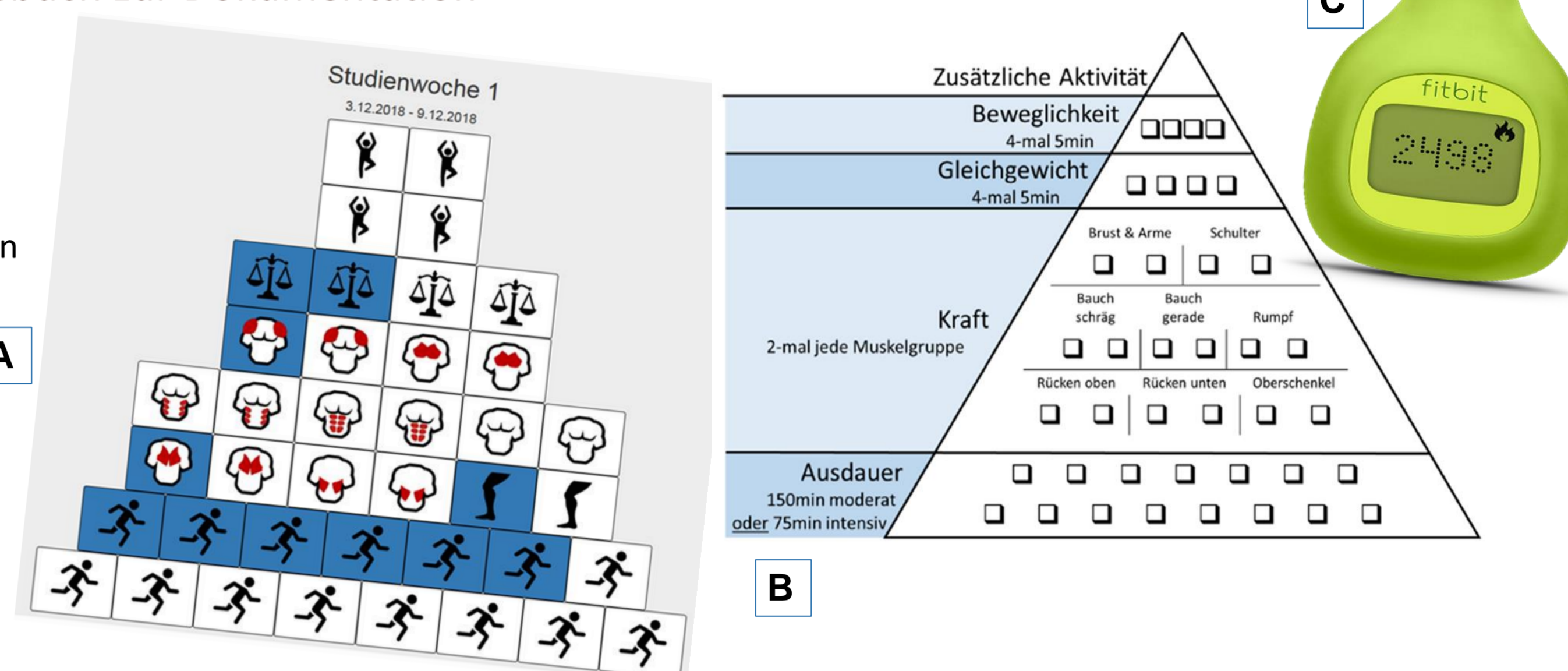
- [1] Reis RS, Salvo D, Ogilvie D, Lambert EV, Goenka S, Brownson RC, et al. Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *The Lancet*. 2016;388(10051):1337-48
- [2] Finger JD, Mensink G, Lange C, Manz K. Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. 2017
- [3] World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
- [4] Fanning, J., Mullen, S. P., & McAuley, E. (2012). Increasing physical activity with mobile devices: a meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 14(6), e161.
- [5] Muellmann S et al (2017) Development and evaluation of two web-based interventions for the promotion of physical activity in older adults: study protocol for a community-based controlled intervention trial. *BMC Public Health* 17(1):512
- [6] Pischke CR, Voelcker-Rehage C, Ratz T, Peters M, Buck C, Meyer J, von Holdt K, Lippke S. A web-based versus a print-based physical activity intervention for community-dwelling older adults: Randomized trial with a cross-over design. *JMIR mHealth and uHealth*. 2021
- [7] Peters M, Ratz T, Müllmann S, Meyer J, von Holdt K, Voelcker-Rehage C, Lippke S, Pischke CR. Die "Fit im Nordwesten"-Toolbox: Entwicklung und Bereitstellung von Materialien und Empfehlungen zur Förderung körperlicher Aktivität älterer Menschen im kommunalen Setting. Prävention und Gesundheitsförderung. 2021

PROGRAMM

- Teilnehmende erhielten ein 10-wöchiges Programm (web- oder printbasiert) mit Bewegungsübungen und Tipps für zu Hause
 - Mischung aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit
 - Bewegungstagebuch zur Dokumentation

Abbildung 2:

Bewegungspyramide digital (A), Bewegungspyramide in der Printversion (B), Schrittzähler für Teilgruppen (C)



- Zudem fanden regelmäßige gemeinsame Treffen statt
 - Gemeinsames Bewegen und Tipps zu Themen wie Ernährung & Stressabbau
 - Austausch mit anderen Teilnehmenden

Fotos:

Teilnehmende der Gruppentreffen



DISSEMINATION

Alle Materialien stehen, u. a. als Vorlagen (.ppt-Dateiformat), als „Fit im Nordwesten“-Toolbox zur Verfügung und enthalten Materialien für 1) die Vor- und Nachbereitung, 2) die Durchführung eines zehnwöchigen Bewegungsprogramms, 3) die langfristige Aufrechterhaltung des Bewegungsverhaltens und 4) die Begleitung für Theorie und Praxis [7].

<https://www.aequipa.de/materialien/promote.html>

LESSONS LEARNED AUS 2 STUDIENPHASEN

- Organisation der Gruppentreffen als hochrelevanter Aspekt für Teilnehmende (Zeit, Ort, Räumlichkeiten)
- Erwartungen und Anforderungen der Zielgruppen:
 - Gruppentreffen parallel zur E-Health-Intervention ist einer der wichtigsten Aspekte für die Teilnehmenden (ermöglicht persönliche Kontakte mit Trainer*innen und anderen Teilnehmenden und gibt Gefühl d. Struktur)
 - regelmäßiges Feedback (z.B. zu Fortschritten, zur Durchführung von Übungen, zur Veränderungen des Fitnesslevel) wird stark gewünscht
- Technikaspekte:
 - die Dropout-Rate in PROMOTE I war in d. Gruppe mit d. meisten Technologiekomponenten am höchsten → daher präferenzbasiertes Angebot (Wahl von Print- oder vereinfachter IT-Interventionen möglich)
 - die Technologieakzeptanz und -fähigkeiten haben sich (lt. Feedbackevaluation) von PROMOTE I zu PROMOTE II deutlich verbessert (potenzielle Treiber: z.B. Pandemie, soziales Umfeld, verbesserte Kompetenzen, vermehrte Verfügbarkeit von IT, Nutzungsdruck)
- Das Erreichen der Zielgruppe stellt sich nach wie vor als schwierig dar:
 - Rekrutierung über Medienkanäle führte zu hohen Rücklaufquoten, erreichte aber die spezifische Zielgruppe nicht ausreichend
 - relativ homogene Studienpopulation in Bezug auf ein hohes Aktivitätsniveau (trotz Verschärfung der Einschlusskriterien PROMOTE I zu PROMOTE II)
 - schwer erreichbare Gruppen bleiben Menschen mit Migrationshintergrund, sehr alte Menschen, Menschen mit geringer Technikaffinität
 - insbesondere vulnerable Gruppen erfüllen nicht die technischen Voraussetzungen (Studieneinschlusskriterien) -> "Digital divide,"

AUSBLICK

- Weitere Anpassungen/Tailoring an die Zielgruppe notwendig
 - z.B. nach Alter (Heterogenität im Alter), körperlicher und kognitiver Konstitution, Erwerbsstatus, Vorerkrankungen (chronische Erkrankungen, Adipositas, Gelenkerkrankungen,...)
- Bei der Planung müssen organisationale Aspekte stärker beachtet werden
- der Nutzergruppe partizipative Mitgestaltung bei Technologieentwicklung ermöglichen, um diese an Bedürfnisse anzupassen

Kontakt: Manuela Peters

Leibniz Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie
Achterstraße 30 D-28359 Bremen,
Mail: mpeters@leibniz-bips.de