

Bessere Blutzuckerwerte dank Hilfestellungen per Handy

Datum: 09.06.2022

Original Titel:

Tailored mobile text messaging interventions targeting type 2 diabetes self-management: A systematic review and a meta-analysis

DGP - Textnachrichten wie SMS oder WhatsApp-Nachrichten, die gezielt an Typ-2-Diabetes-Patienten verschickt werden und ein besseres Selbstmanagement der Erkrankung fördern, können die Langzeitblutzuckerwerte der Patienten verbessern. Dies zeigen die vorliegenden Studienergebnisse aus Kanada.

Typ-2-Diabetes-Patienten können aus eigener Motivation heraus viel tun, um den Verlauf ihrer Erkrankung zu verbessern. Gesunde Ernährung und viel Bewegung sind besonders wichtig. Bei einigen Personen sind Ernährung und Bewegung auch die einzige Form der Therapie - Medikamente sind nicht nötig, solange der Lebensstil umgestellt und gesund ist.

Wissenschaftler aus Kanada interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob Programme, bei denen die Patienten gezielte Nachrichten (z. B. SMS oder WhatsApp-Nachrichten) auf das Handy geschickt bekommen, dabei helfen können, das Selbstmanagement der Diabeteserkrankung zu verbessern.

Daten von knapp 1000 Typ-2-Diabetes-Patienten wurden analysiert

Die Wissenschaftler suchten in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden. Sie fanden 13 Stück, die sie gemeinsam betrachteten und analysierten. 11 Studien mit 949 Patienten konnten zudem in einer [Meta-Analyse](#) ausgewertet werden. Bei einer [Meta-Analyse](#) werden die Ergebnisse aller gefundenen Studien zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst.

Die meisten Studien wurden in Ländern mit hohem Einkommen durchgeführt. Häufig erhielten die Patienten die Nachrichten mithilfe von einem automatisierten System. In der Regel hatten die Nachrichten informativen Charakter und zielten auf die Aufklärung der Patienten ab.

Nachrichten per Handy besserten Langzeitblutzuckerwert der Patienten

Die Ergebnisse zeigten, dass die gezielten Nachrichten auf dem Handy bei den Patienten zu einem verbesserten Langzeitblutzuckerwert ([HbA1c](#)-Wert) beitrugen. Die Analyse verdeutlichte weiterhin, dass größere Erfolge gesehen wurden, wenn die Nachrichten nicht automatisiert verschickt wurden und wenn die Patienten nicht zu einer Antwort auf die Nachrichten aufgefordert wurden. Außerdem erwies es sich als günstiger, die Nachrichten unregelmäßig statt regelmäßig zu versenden. Zudem konnten größere Effekte erzielt werden, wenn die Patienten nicht nur Nachrichten zugeschickt bekamen, sondern auch andere Wege (z. B. Webseite, Erinnerungen per Telefon, Bereitstellung eines Schrittzählers) genutzt wurden, um die Patienten zu adressieren oder zu einem verbesserten Lebensstil zu bewegen.

Die Ergebnisse zeigen, dass gezielte Textnachrichten bei Typ-2-Diabetes-Patienten zu einer verbesserten Blutzuckereinstellung führten könnten. Dies veranschaulicht, wie wichtig es ist, die Patienten dabei zu unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu beherzigen.

Referenzen:

Sahin C, Courtney KL, Naylor PJ, E Rhodes R. Tailored mobile text messaging interventions targeting type 2 diabetes self-management: A systematic review and a meta-analysis. Digit Health. 2019 Apr 22;5:2055207619845279. doi: 10.1177/2055207619845279. eCollection 2019 Jan-Dec.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“