

Bessert ein digitales Programm das Wohlbefinden von chronisch Erkrankten und anderen Menschen gleichermaßen?

Datum: 05.08.2022

Original Titel:

The Effects of a Digital Well-Being Intervention on Patients With Chronic Conditions: Observational Study.

Kurz & fundiert

- Bessert ein digitales Programm das Wohlbefinden von chronisch Erkrankten und anderen Menschen gleichermaßen?
- Vergleich des Wohlbefindens von Nutzern über die Zeit
- Verbesserung der Befindlichkeit bei konsequenter Nutzung unabhängig von der Erkrankung

DGP - Das Wohlbefinden von chronisch Erkrankten ist durch die Erkrankung typischerweise belastet. In einer aktuellen Untersuchung sollte ermittelt werden, wie sich das Befinden von Nutzern eines digitalen Wohlfühl-Programms über die Zeit verändert - und ob sich diese Veränderung zwischen Nutzern mit und ohne chronische Erkrankung unterscheidet. Limitierend an der Untersuchung ist, dass der Großteil der Studienautoren Angestellte der Programm-Firma sind. Fazit der Studie ist, dass digitale Programme zur Förderung des Wohlbefindens Menschen unabhängig von der Erkrankung helfen könnten, wenn sie konsequent eingesetzt werden.

Chronische Erkrankungen stellen eine besondere Belastung für Betroffene dar. Besonders problematisch ist dabei, dass meist die Erkrankung und die Belastung durch die Erkrankung mit der Zeit zunimmt. Persönliches Wohlbefinden unterstützt normalerweise die Gesundheit und gilt in Untersuchungen als günstig für die [Prognose](#), also als förderlich für die gesundheitliche Entwicklung. Menschen mit chronischen Erkrankungen berichten typischerweise über schlechteres Wohlbefinden. Dieses zu verbessern könnte also weitreichend helfen. Besonders vorteilhaft wäre ein Programm, das von überall und für jeden erreichbar wäre und mehrere Interventions-Ansätze in sich vereint. *Happify* ist ein digitales Wohlfühl-Programm, das auf der Basis mehrerer theoretischer Ansätze arbeitet. In einer aktuellen Untersuchung sollte nun ermittelt werden, wie sich das Befinden von Nutzern dieses Programms über die Zeit verändert - und ob sich diese Veränderung zwischen Nutzern mit und ohne chronische Erkrankung unterscheidet. Limitierend an der Untersuchung ist, dass der Großteil der Studienautoren Angestellte ebenjener Firma sind, die *Happify* programmiert hat.

Bessert ein digitales Programm das Wohlbefinden von chronisch Erkrankten und anderen Menschen gleichermaßen?

Das Programm ist öffentlich über eine Webseite oder als mobile App nutzbar. Die Daten für dieses Analyse erhielten die Forscher von *Happify*-Nutzern. Die Nutzer arbeiten jeweils an spezifischen, für sie relevanten Punkten, wie z. B. dem Umgang mit negativen Gedanken. Das Programm bietet zu jedem individuellen Projekt eine Mischung von Spielen und Aktivitäten, die Elemente positiver Psychologie, kognitiver [Verhaltenstherapie](#) und Achtsamkeits-Prinzipien einsetzen. Das subjektive Wohlbefinden wurde mit der *Happify*-Skala über neun verschiedene Punkte bestimmt und über die Zeit und je nach Nutzergruppe (chronisch krank oder nicht) verglichen. Die Studie ist somit eine reine [Beobachtungsstudie](#) ohne Kontrollmethode.

Vergleich des Wohlbefindens von Nutzern über die Zeit

Der untersuchte Datensatz basierte auf 821 Nutzern, die mindestens 6 Wochen *Happify* einsetzten (zwischen 42 und 179 Tagen). In einer grundlegenden Befragung gaben die Nutzer Informationen zu Alter und Geschlecht an und ob sie an einer chronischen Erkrankung litten. Vorschläge möglicher chronischer Erkrankungen waren u. a. Arthritis, Diabetes, Schlafstörungen, [Multiple Sklerose](#), chronische Schmerzen und Psoriasis. 450 Teilnehmer gaben eine chronische Erkrankung an, 371 gaben an, nicht an einer chronischen Erkrankung zu leiden.

Zu Beginn der Untersuchung und Programmnutzung hatten die Menschen mit chronischer Erkrankung ein signifikant niedrigeres subjektives Wohlbefinden als Menschen ohne chronische Erkrankung (38,34 Punkte vs. 43,65 Punkte). Die Entwicklung der Befindlichkeit unterschied sich allerdings nicht zwischen den beiden Teilnehmergruppen: Bei beiden besserte es sich gleichermaßen. Unterschiede fanden sich lediglich darin, wie lange das Programm genutzt wurde und wie viele Aktivitäten die Nutzer im Programm durchgeführt und beendet hatten. Die Vollendung von mehr Aktivitäten und gleichzeitige Nutzung über einen längeren Zeitraum führten zu größeren Verbesserungen der Befindlichkeit.

Verbesserung der Befindlichkeit bei konsequenter Nutzung unabhängig von der Erkrankung

Die Ergebnisse der Untersuchung legen damit nahe, dass auch für Betroffene chronischer Erkrankungen eine signifikante Verbesserung der Befindlichkeit mit der Zeit eintreten kann, wenn ein digitales Programm hierfür konsequent genutzt wird. Zwar starteten die erkrankten Teilnehmer mit niedrigeren Einschätzungen ihres Wohlbefindens, verbesserten dieses aber genauso stark wie Teilnehmer ohne chronische Erkrankungen. Ob sich die so verbesserte Befindlichkeit aber auch auf die gesundheitliche Situation bessernd auswirkt, müssten weitere Studien nun klären. Bislang ist der Einsatz solcher Methoden häufig auch noch nicht durch Krankenkassen unterstützt – wie viel die kostenlosen Möglichkeiten des Programms individuell helfen oder ob man auch bezahlte Elemente nutzen will, muss man also jeweils selbst testen.

Referenzen:

Parks AC, Williams AL, Kackloudis GM, Stafford JL, Boucher EM, Honomichl RD. The Effects of a Digital Well-Being Intervention on Patients With Chronic Conditions: Observational Study. *J Med Internet Res*. 2020;22(1):e16211. doi:10.2196/16211

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“