

Schrittzähler könnten eine gute Investition für Krebsüberlebende sein

Datum: 27.07.2021

Original Titel:

Acceptability and utility of, and preference for wearable activity trackers amongst non-metropolitan cancer survivors

DGP - Wissenschaftler untersuchten, wie gut Krebsüberlebende Schrittzähler annehmen, die dazu motivieren sollen, sich mehr zu bewegen. Es zeigte sich, dass die Schrittzähler gut akzeptiert wurden und dabei halfen, Fortschritte zu machen und Ziele zu erreichen.

Krebsüberlebenden und chronisch an Krebs erkrankten wird empfohlen, sich regelmäßig körperlich zu betätigen – denn eine Vielzahl von Studien weist darauf hin, dass dies nicht nur die Lebensqualität bessert, sondern auch den allgemeinen Gesundheit verbessert.

In Australien gingen Forscher dazu der Frage nach, ob Schrittzähler ehemaligen Krebspatienten dabei helfen, mehr sportliche Aktivität in ihr Leben zu integrieren. Sie untersuchten dazu, wie nützlich die Personen die Schrittzähler empfanden, wie gut sie diesen annahmen und welche Präferenzen sich abbildeten.

Alle Krebsüberlebenden durften 3 im Handel erhältliche Schrittzähler testen

20 Personen in einem durchschnittlichen Alter von 63 Jahren nahmen an der Studie teil. Die Personen durften 3 von insgesamt 5 zur Verfügung stehenden Schrittzählern testen. Diese waren Fitbit Alta, Garmin Vivofit 2, Garmin Vivosmart, Polar Loop 2 und Polar A300.

Die Studienteilnehmer nutzten jeden Schrittzähler, den sie sich ausgewählt hatten, für 2 Wochen. Nach einer Woche Pause kam dann der nächste Schrittzähler an die Reihe. Im Anschluss daran gaben die Personen in Interviews detaillierte Angaben zu ihren Erfahrungen mit den Geräten.

Die Auswertung der Interviews zeigte, dass folgende 4 Themen für die Krebsüberlebenden wichtig waren:

1. Erhöhtes Bewusstsein für die sportliche Aktivität durch den Schrittzähler
2. Aufforderungen zur Aktivität und Feedback
3. Genauigkeit und das Erfassen der sportlichen Aktivität
4. Präferenzen und besondere Eigenschaften des Schrittzählers

Schrittzähler verschärften das Bewusstsein für die sportliche Aktivität

Die Schrittzähler erwiesen sich für die Krebsüberlebenden als nützlich und angenehm. Durch die Schrittzähler konnten die Personen besser einschätzen, wie viel sie sich bewegten. Außerdem bekamen sie unmittelbares Feedback zu der täglichen Schrittzahl. Der Schrittzähler bestärkte die

Personen darin, Fortschritte zu machen und gesetzte Ziele zu erreichen. Es zeigte sich, dass es wichtig war, dass der Schrittzähler den Teilnehmern auch optisch gefiel – denn dann nutzten sie ihn häufiger.

Schrittzähler wurden in dieser Studie von Krebsüberlebenden gut akzeptiert und motivierten dazu, Ziele zu erreichen und aktiv zu sein. Wichtig ist es, dass die Personen den Schrittzähler optisch ansprechend finden, er zu den Sportpräferenzen passt und sich gut bedienen lässt.

Referenzen:

Acceptability and utility of, and preference for wearable activity trackers amongst non-metropolitan cancer survivors. Hardcastle SJ, Galliot M, Lynch BM, Nguyen NH, Cohen PA, Mohan GR, Johansen NJ, Saunders C. PLoS One. 2018 Dec 31;13(12):e0210039. doi: 10.1371/journal.pone.0210039. eCollection 2018.



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“