

## Textnachrichten fördern Bewegung bei Patienten mit rheumatoider Arthritis

**Datum:** 30.09.2021

**Original Titel:**

Sustained long-term efficacy of motivational counselling and text message reminders on daily sitting time in patients with rheumatoid arthritis? Long-term follow-up of a randomized, parallel-group trial.

**Kurz & fundiert**

- Patienten erhielten 4 Monate lang motivierende Maßnahmen
- Auch 18 Monate später bewegten sich diese Patienten mehr als Patienten, die keine Maßnahmen erhalten hatten
- Auch Schmerzen, Fatigue und Blutwerte verbesserten sich

**DGP - Obwohl die motivierenden Maßnahmen nach 4 Monaten beendet worden waren, bewegten sich die Patienten nach 18 weiteren Monaten immer noch mehr und verbrachten weniger Zeit sitzend als die Patienten, die keine motivierenden Maßnahmen bekommen hatten. Das verbesserte den subjektiv empfundenen Gesundheitszustand und die Blutwerte.**

---

Jegliche Art von Bewegung kann bei rheumatoider Arthritis die Gesundheit der Gelenke unterstützen. Eine Studie aus Dänemark untersuchte, ob motivierende Textnachrichten die Bewegung im Alltag von Patienten mit rheumatoider Arthritis erhöhen können.

### **Patienten erhielten ein Coaching und Textnachrichten**

Die Studie umfasste 150 Patienten mit rheumatoider Arthritis. In vier Monaten erhielten 75 Patienten drei Motivationscoach-Sitzungen und individuelle Textnachrichten, um leichte körperliche Aktivität während des Tages zu erhöhen, indem die Zeit, die sitzend verbracht wird, reduziert wird. Die [Kontrollgruppe](#) erhielt keine Maßnahmen. Die tägliche Zeit, die die Probanden sitzend verbrachten, wurde über ein Messgerät bestimmt. Die Wissenschaftler befragten die Patienten auch zu ihrem subjektiv betrachteten Gesundheitszustand und bestimmten verschiedene Blutwerte. Insgesamt stiegen 12 Patienten aus der Studie aus.

### **Die Aktivität konnte gesteigert und Schmerzen und Fatigue reduziert werden**

Die Wissenschaftler beobachteten die Patienten für weitere 18 Monate. Die Gruppe, die motivierende Maßnahmen erhalten hatte, reduzierte die Zeit, die sitzend verbracht wurde, um 1,10 Stunden am Tag. In der [Kontrollgruppe](#) nahm die Zeit, die sitzend verbracht wurde, um 1,32 Stunden am Tag zu. Die motivierten Patienten reduzierten nach eigenem Empfinden auch die

Schmerzen und die Fatigue (tiefe Müdigkeit) und verbesserten ihre körperliche Funktion. Sie hatten auch bessere Blutfett- und Blutzuckerwerte.

Obwohl die motivierenden Maßnahmen nach 4 Monaten beendet worden waren, bewegten sich die Patienten nach 18 weiteren Monaten immer noch mehr und verbrachten weniger Zeit sitzend als die Patienten, die keine motivierenden Maßnahmen bekommen hatten. Das verbesserte den subjektiv empfundenen Gesundheitszustand und die Blutwerte.

**Referenzen:**

Thomsen T, Aadahl M, Beyer N, et al. Sustained long-term efficacy of motivational counselling and text message reminders on daily sitting time in patients with rheumatoid arthritis? Long-term follow-up of a randomized, parallel-group trial. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. September 2019:acr.24060. doi:10.1002/acr.24060



# 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“