

Pedometer-Intervention in der Gerontopsychiatrie - ein Pilotprojekt bei DepressionspatientInnen

Laura Elani Schulte^{1,2}, Thiemo Schnorr^{2,1}, Rieke Trumppf², Peter Häussermann², Wiebren Zijlstra¹, Tim Fleiner^{2,1}

¹Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie, Deutsche Sporthochschule Köln, Köln

²Abteilung für Gerontopsychiatrie, LVR-Klinik Köln

1. Zielsetzung/Fragestellung

Depressionen sind im höheren Lebensalter mit erhöhten Gesundheitskosten, einem steigenden Risiko für Morbidität sowie körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen verbunden. Körperliche Aktivität ist eine wirksame Behandlungsstrategie. Pedometer sind durch das direkte Feedback motivierend, wodurch die Teilnahme an körperlicher Aktivität bei älteren Personen gesteigert werden kann. In der gerontopsychiatrischen Versorgung wurden bislang keine Studien hierzu durchgeführt. Ziel dieser Pilotstudie ist es, die Machbarkeit einer Pedometer-gestützten Intervention bei älteren PatientInnen mit Depressionen in der Gerontopsychiatrie zu untersuchen und die Auswirkungen auf die körperliche Aktivität und depressive Symptomatik zu analysieren.

2. Materialien/Methoden

Das Pilotprojekt wurde als randomisierte kontrollierte Studie über eine zweiwöchige Intervention konzipiert. Für den Pre- und Posttest wurde ein hybrider Aktivitätsmonitor 48 Stunden lang am unteren Rücken angebracht. Die depressiven Symptome wurden mit Selbst- und Fremdanalysebögen (GDS, BDI II, HAMD-17) beurteilt. Die Interventionsgruppe (IG) erhielt ein Pedometer ausgehändigt, Beratungen zu körperlichen Aktivität, individuelle Schrittzahl-Ziele, ein Schrittzahl-Tagebuch und einen betreuten Spaziergang pro Woche über einen zweiwöchigen Zeitraum. Die Kontrollgruppe (KG) erhielt Beratung zur Schlafqualität, ein Tagebuch zur Erfassung der Schlafqualität und eine wöchentlich angeleitete Entspannungsübung.

3. Ergebnisse

Sechs PatientInnen (15%; von N= 40) wurden in IG (76,7±14,2 Jahre; 66,6% weiblich) und KG (76,7±4,2 Jahre; 100% weiblich) randomisiert. 29 PatientInnen (72,5%) mit Depression lehnten die Teilnahme ab, erfüllten die Einschlusskriterien nicht oder wurden frühzeitig entlassen. Fünf (45,5%) von elf Teilnehmenden haben den Pre- oder Posttest aufgrund der Sensorbefestigung abgebrochen. Innerhalb der zweiwöchigen Intervention wurden keine Dropouts und keine negativen Ereignisse verzeichnet. Die Teilnahme an den Interventionen (66,6%) und den Schrittzahl-Tagebüchern (100%) deuten auf eine gute Machbarkeit der Intervention hin. Zwei Teilnehmende schlossen den Posttest ab. Ein Interventionsteilnehmender steigerte die Schritte um 27,6% (3705 Schritte/Tag) und es wurden geringere Depressionssymptome berichtet. Ein Kontrollteilnehmender verminderte die Schritte um 38,6% (1631 Schritte/Tag) und gibt erhöhte Depressionssymptome, im Gegensatz zur Fremdanalyse an.

4. Zusammenfassung/Schlussfolgerung

Die Machbarkeit der Intervention kann aufgrund der sehr geringen Teilnahmebereitschaft (15%, N=6) nicht abschließend eingeschätzt werden. Die positiven Ergebnisse eines Einzelfalls deuten auf eine gute Durchführung der Intervention bei körperlich aktiven PatientInnen hin. Die objektive Bewegungsanalyse zeigt eine geringere Aktivität des Kontrollteilnehmenden in der Postmessung, was mit den verstärkten Depressionssymptomen in Zusammenhang stehen könnte. In der Fremdanalyse durch das Pflegepersonal fällt dies nicht auf. Dies unterstreicht die Bedeutung einer objektiven Messung der körperlichen Aktivität in der Gerontopsychiatrie. Das Pilotprojekt liefert erste Eindrücke, dass ein solcher innovativer Ansatz zu einer Befähigung der PatientInnen führen könnte, ihre körperliche Aktivität selbst zu steuern und auch nach der Entlassung aus der Klinik weiterhin aufrecht zu erhalten.

[back/zurück](#)

[Impressum](#) [Datenschutzerklärung](#)