

Wie Patienten selbst zu Experten werden

Ein Team des Instituts für Pflegewissenschaft und -praxis der Paracelsus-Universität hat eine Smartphone-App entwickelt, um Patientinnen und Patienten über ihre Hüft- oder Kniegelenkersatzoperation umfassend zu informieren und bei der Rehabilitation zu unterstützen.

ILSE SPADLINEK



BILD: SHUTTERSTOCK - STOCKADOB.COM

Die Zahlen sprechen für sich: Mit rund 36.000 endoprothetischen Eingriffen pro Jahr liegt Österreich, bezogen auf die Bevölkerung, im europäischen Spitzenfeld, dazu kommen knapp 4000 weitere, um künstliche Knie- oder Hüftgelenke auszuwechseln. Mittlerweile sind diese Operationen zur Routine geworden, Technik und Material entwickeln sich ständig weiter und im Allgemeinen passt die Patientenzufriedenheit. Auch jüngere Menschen können betroffen sein, aber meistens sind doch Arthrose und Schenkelhalsbruch bei Älteren die Ursache für eine Operation. Mit dem Ziel, durch weniger Schmerz und neue Beweglichkeit mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Die orthopädischen Fachkliniken und -praxen waren und sind also stark frequentiert und daran wird sich auch in Zukunft wenig ändern, im Gegenteil: Durch eine höhere Lebenserwartung steigt auch die Zahl der endoprothetischen Eingriffe. Kritische Beobachter verfolgen schon seit Jahren den Trend, dass für Patienten und Patientinnen mit orthopädischen Erkrankungen – besonders vor und nach gelenkersetzenden Operationen – immer weniger Zeit zur Versorgung bleibt. „Patienten werden zwar umfassend informiert, welche Operationsart durchgeführt wird“, sagt Jürgen Osterbrink, Leiter des Instituts für Pflegewissenschaft und -praxis an der Paracelsus-Universität, „aber oft viel zu wenig über die Vorbereitung zu Hause, die schon Wochen davor erfolgen sollte. Auch für den Genesungsprozess danach und die Anpassung an den Alltag sind entsprechende Informationen und Training notwendig. Durch Nichtvorbereitung kann die Rekonvaleszenzphase viel länger dauern, das reduziert die Lebensqualität und enttäuscht viele Patienten, die sich mehr von der Operation erhofft hatten.“

Es braucht also neue Versorgungsansätze, die Patientinnen und Patienten vor und nach der Operation unterstützen. „So können auch Gespräche mit Ärztinnen, Ärzten und Pflegenden fokussierter erfolgen und somit die knapper werdenden Ressourcen entlasten“, betont Osterbrink. So reifte die

Idee zur „RECOVER-E“-App für Smartphones, die Osterbrink mit seinem Team entwickelt hat. Diese App begleitet Patienten gut zwei Monate vor dem Eingriff und bis drei Monate danach mit Informationen, bindet sie in den Versorgungsprozess ein und macht sie quasi zu „Experten ihrer eigenen Gesundheit“. Als Pilotprojekt „pabee“ (= Patientenbegleiter bei endoprothetischen Eingriffen) wurde die App bereits in sechs Spitälern mit über 50 Patienten getestet, derzeit werden die Ergebnisse der Studie ausgewertet. Bereits jetzt hat sich bestätigt: RECOVER-E erweist sich auch unter Alltagsbedingungen als höchst tauglich, sie deckt nicht nur die Bedürfnisse der Patienten ab, sondern fördert auch die Patientensicherheit.

Nadja Nestler ist Assistenzprofessorin am PMU-Institut für Pflegewissenschaft und -praxis, sie koordiniert das pabee-Projekt. Was genau hat nun die RECOVER-E-App ihrem User zu bieten? „Das ist zum einen Textmaterial mit Informationen, aufgegliedert nach Zeitphasen vor und nach dem Eingriff, ebenso auch Videos und Animationsfilme zu bestimmten Themen. Sobald der OP-Termin feststeht, sind das beispielsweise Übungen zur Muskelstärkung oder, knapp vor der Operation, ganz praktisch eine ‚Packliste‘ für den Krankenhausaufenthalt. Zu gewissen Parametern wie Schmerz, Schlaf oder Aktivitäten kann man eine strukturierte Selbstbeobachtung durchführen – diese Beobachtung gewisser Symptome kann man vor der Aufnahme ins Krankenhaus über ein Webportal der Klinik zur Verfügung stellen. Wichtig ist das deshalb, weil sich das Behandlungsteam so über den aktuellen Zustand des Patienten informieren und danach auch die Rehabilitationsmaßnahmen besser planen kann.“

Auch nach dem Eingriff ist Selbstbeobachtung angesagt, genaue Beobachtung der Operationswunde beispielsweise, denn bei etwaigen Veränderungen oder Schmerz gibt die App sofort die Rückmeldung, wie sich der Patient zu verhalten hat. Das ist besonders wichtig, um Komplikationen vermeiden zu können. Auch bei den unterschiedlichsten Übungen, wie gut oder immer besser sie gelingen, ist Selbstbeobachtung angesagt. Die App gibt auch Antworten auf die Frage, ob und wann man Hilfe von Angehörigen in Anspruch nehmen

soll. Auch die jeweilige Stimmungslage kann überprüft werden – durch RECOVER-E soll nicht nur motiviert und animiert, sondern durchaus auch aufgeheitert werden.

Denn bei den in RECOVER-E integrierten Konzepten, wie strukturierte Selbstbeobachtung, ein Nachschlagewerk, Reflexion, Erinnerung und Motivation, findet sich auch der Begriff „Gamification“, was in diesem Fall spielerische Gesundheits- und Motivationsförderung bedeutet. Dabei stellt sich erstens die Frage, wie spielerisch eine ernst zu nehmende Gesundheits-App sein darf, und zweitens, ob ältere Menschen überhaupt bereit sind, „mitzuspielen“. Natürlich hat sich das Pflegewissenschaftsteam am Institut auch diesen Fragen gewidmet: Es zeigt sich, dass auch ältere Nutzergruppen bei solchen spielerischen Elementen im digitalen Gesundheitswesen – sinnvoll abgestimmt und dosiert eingesetzt – gerne mitmachen und profitieren. Ziel ist ja letztlich ein gesundheitsbewusstes Verhalten, dessen Veränderung oder häufig auch ein Lerneffekt der „Spielenden“ durch ein entsprechendes Angebot.

„Alle, die bei der Testung der RECOVER-E-App mitgemacht haben, waren begeistert“, sagt Nadja Nestler, „sie fanden sich gut informiert und haben auch die praktischen Übungen gerne gemacht. Hinzu kam, dass gerade in die Endphase unserer Datenerhebung der Lockdown fiel. Hier hat die App den Patienten extrem helfen können, denn einige waren gerade noch operiert worden, aber eine ‚normale‘ Rehabilitation konnte nicht mehr stattfinden. Die App bot eine gute Anleitung für Übungen, die sie auch zu Hause machen konnten, um wieder in Bewegung zu kommen.“ Eine wichtige Botschaft lautet: Der Genesungsprozess dauert – und: Die eigene Aktivität ist von großer Bedeutung!

Es könnte sein, dass nun in dem einen oder anderen Patienten der Wunsch geweckt wurde, sich diese App von einer Klinik aufs Smartphone laden zu lassen, weil eine Hüft- oder Kniegelenksoperation bevorsteht. Hier ist Geduld erbeten: Die Ergebnisse des Pilotprojekts werden derzeit ausgewertet und Ende dieses Jahres abgeschlossen. Der Patientenbegleiter bei endoprothetischen Eingriffen, genannt RECOVER-E, muss also noch warten, bis er – und sein User – aktiv werden kann.



BILD: SHUTTERSTOCK