

Andreas Zeller¹, Helmut Gohlke², Wolfgang Bachmann³, Uwe Blessberger³, Christa Bächtold⁴, Therese Junker⁴, Andreas Hoffmann⁴

Online-Tool zum risikogerechten, kardiovaskulären Gesundheitsverhalten⁵

Interaktive Internetplattform der Schweizerischen Herzstiftung [8]

Immer mehr Menschen informieren sich im Internet zu Gesundheitsfragen und sind bereit, mehr Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Auf Initiative der Schweizerischen Herzstiftung wurde seit dem Jahre 2009 ein Konzept zur Förderung der Patientenaufklärung und Compliance für die kardiovaskuläre Primär- und Sekundärprävention erarbeitet. Dieses Konzept beinhaltet auch die Entwicklung eines webbasierten, interaktiven Aufklärungs- und Compliance-Programms. Nach Sichtung bereits vorhandener ähnlich gelagerter Programme wurde bald erkannt, dass das anvisierte Ziel am ehesten unter Zugrundelegung des ärztlichen Programms CARRISMA^{®6} der Deutschen Herzstiftung erreicht werden kann.

Was ist CARRISMA?

CARRISMA ist ein interaktiver Risikorechner für die kardiovaskuläre Primär- und Sekundärprävention, welcher ursprünglich für Arztpersonen entwickelt wurde [1]. Das Programm wurde in eine laienverständliche Form gebracht und auf Schweizer Verhältnisse angepasst. Damit war der Weg frei zur Umsetzung einer für Laien und Fachpersonen gleichermaßen zugänglichen Internet-Plattform, über welche eine individualisierte kardiovaskuläre Risikoabschätzung und eine interaktive Beratung zur Optimierung des Gesundheitsverhaltens und die Möglichkeit zur medizinischen Abklärung und Behandlung angeboten wird.

Unter der Adresse www.swissheart-coach.ch, welche seit September 2013 online in Deutsch, Französisch und Italienisch zugänglich ist, sollen gesundheitsbewusste Personen und Patienten im Umgang mit kardiovaskulären Risikofaktoren in der Prävention und Bewältigung von Krankheit unterstützt werden. Auch für Fachpersonen kann das Programm eine Hilfe in der Begleitung und Beratung von Betroffenen sein. Der «Swissheart-Coach» ist einzigartig in der Schweiz und fokussiert auf acht kardiovaskuläre Gesundheitsfaktoren.

Der kardiovaskuläre Risikorechner

Im «Swissheart-Coach» integriert ist ein Risikorechner, der auf der Basis wissenschaftlicher Evidenz das absolute Risiko (gemäss AGLA-Score) und das relative Risiko im Vergleich zu einer Person mit optimiertem Gesundheitsverhalten (laien-)verständlich dar-

stellt. Neben den traditionell verwendeten Risiko-Faktoren (Alter, Familienanamnese, Blutdruck, Lipid- und Glucosestoffwechsel) werden zusätzlich die prognostische Bedeutung des BMI integriert und die körperlichen Aktivität quantitativ auf der Basis von metabolischen Äquivalenten (MET) mit eingerechnet [1, 2]. Die Ernährung wird auf ihre graduelle Übereinstimmung zur mediterranen Kost nach dem mediterranen Score beurteilt [3] und der Faktor Stress entsprechend der INTERHEART-Studie in die Risikobeurteilung mit einbezogen [4]. Die Anzahl der gerauchten Zigaretten wird quantitativ (anstatt einer dichotomen Kategorisierung «ja/nein») berücksichtigt.

Darstellung der Ergebnisse

Die Ausprägung der acht Faktoren wird durch Ampelfarben in einem Kuchendiagramm dargestellt (siehe Abbildung 1). Die Resultate werden laiengerecht als ganz oder teilweise genutztes Gesundheitspotenzial grafisch abgebildet. Mit einer Vielzahl wählbarer Massnahmen wird die mögliche Veränderung zur kardiovaskulären Risiko-Senkung direkt sichtbar gemacht (siehe Abbildung 1). Am Schluss kann der User einen detaillierten individuellen Bericht ausdrucken. Ergänzt wird das Programm durch zahlreiche Links zu existierenden Informationsmitteln und Unterstützungsangeboten (zum Beispiel die Broschüren der Herzstiftung). Auf einer speziell für Fachpersonen konzipierten Seite finden sich Quellenangaben zu den wissenschaftlichen Berechnungen sowie Angebote zur Fortbildung.

Motivation zur Mobilisierung eigener Ressourcen

Die besondere Stärke des «Swissheart-Coach» liegt darin, dass dieses Programm den Dialog mit dem Anwender aufnimmt und ihn motiviert, seine gesundheitlichen Ressourcen zu aktivieren. Dem Benutzer wird eine breite Palette von möglichen Verhaltensweisen und -änderungen angeboten, die jeweils motivierend quittiert werden. Aus der Literatur ist bekannt, dass für verhaltensmotivierende Massnahmen – wie zum Beispiel eine interaktive Internetseite – ein positiver und vor allem nachhaltiger Effekt auf das Gesundheitsverhalten und damit die Gesundheit per se erzielt werden kann [5–7].

Ausblick

In einer zweiten Projektphase wird es ab Ende 2014 möglich sein, die individuellen Daten zu verschiedenen Zeitpunkten einzugeben, zu speichern und eine durch die Benutzer wählbare Recall-Modalität für die Verlaufsbeobachtung einzusetzen. Selbstverständlich werden die höchsten Anforderungen an den Datenschutz berücksichtigt. Ab 2015 ist zudem eine wissenschaftliche Auswertung der Verlaufsdaten im Sinne einer Fall-Kontroll Studie geplant.

Mit dem Swissheart-Coach steht in der Schweiz erstmals ein kostenloses, interaktives, webbasiertes Programm zur Verfügung, mit welchem ein User sein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko kennen

¹ Institut für Hausarztmedizin, Universität Basel

² Mitglied des Vorstandes Deutsche Herzstiftung e.V.

³ VR Consult AG, D-63843 Niedernberg

⁴ Schweizerische Herzstiftung, Bern

⁵ Bearbeitung eines Artikels erschienen in der SÄZ: Hoffmann A et al. Interaktive Internetplattform der Herzstiftung. Schweiz Ärztezeitung. 2013;94(44). [8]

⁶ CaRdiovasculäres RiSiko Management, VR Consult, Deutschland

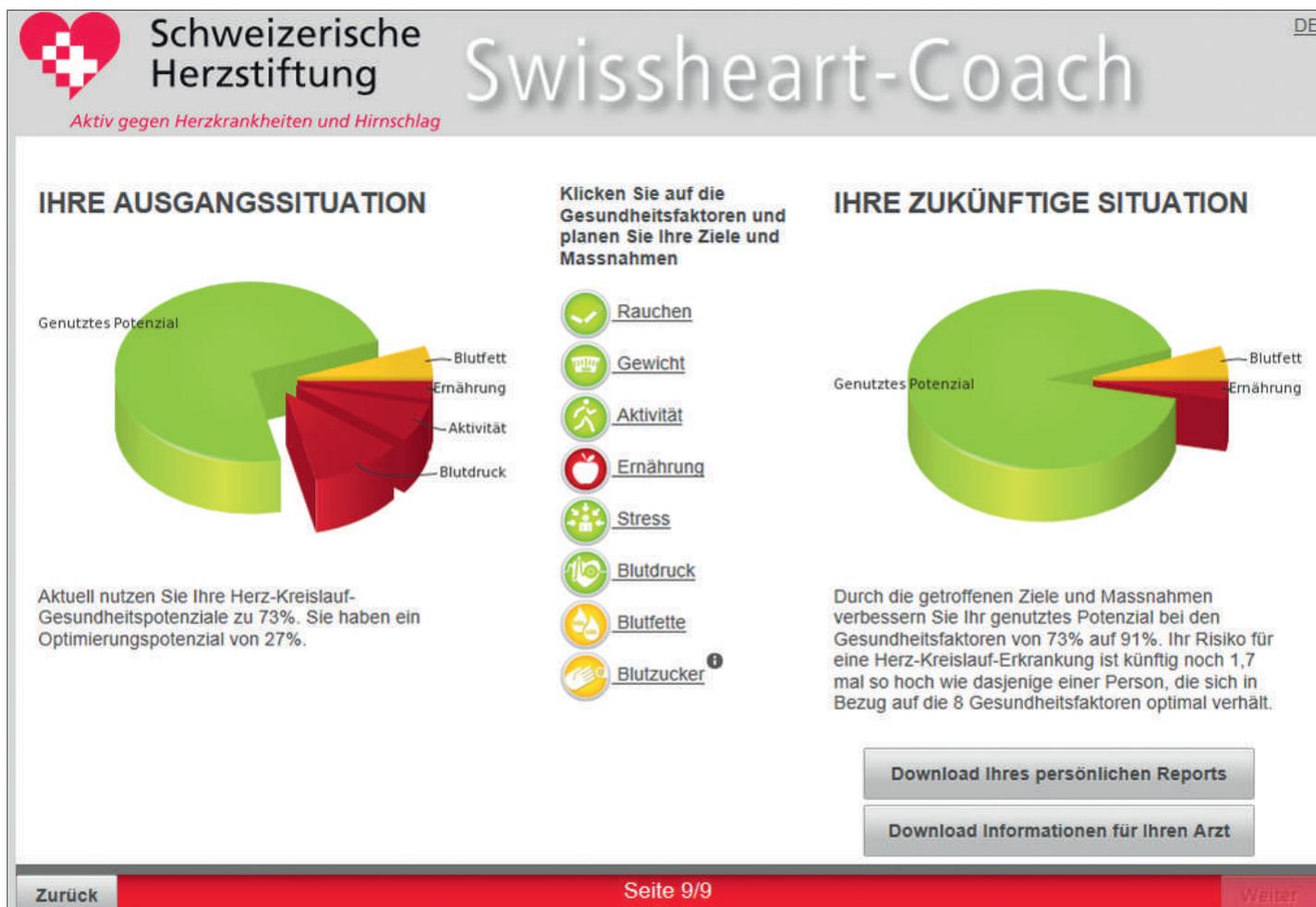


Abbildung 1
Screenshot der Resultatseite.

lernen und mit gezielten, evidenz-basierten und individuell zugeschnittenen Massnahmen verbessern kann. Wichtig ist, dass die HausärztInnen diese Plattform kennen, um für Rückfragen der Patienten und Patientinnen gerüstet zu sein. Wir müssen uns bewusst sein, dass je nach Resultat beim Nutzer Ängste ausgelöst werden können, wofür ein Gespräch mit dem Hausarzt hilfreich sein kann. Auch das Umsetzen der Erkenntnis «ich bin im Risiko» oder «ich habe das XY-Potential, meine Gesundheit im Bereich Z zu verbessern» ist nicht immer einfach zu verstehen, zu verarbeiten und umzusetzen, was bedeutet, dass der Absolvent des HeartCoach-Programmes die Verhaltensänderung nicht automatisch schafft und auf professionelle Hilfe angewiesen ist. Auch hier ist die Beratungsleistung und Unterstützung des Hausarztes gefragt.

Literatur

- Gohlke H et al. CARRISMA: a new tool to improve risk stratification and guidance of patients in cardiovascular risk management in primary prevention. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2007;14:141–148.
- Teo K et al. Tobacco use and risk of myocardial infarction in 52 countries in the INTERHEART study: a case-control study. *Lancet.* 2006;368:647–658.
- Mitrou PN et al. Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of All-Cause Mortality in a US Population Results From the NIH-AARP Diet and Health Study. *Arch Intern Med.* 2007;167:2461–2468.
- Yusuf S et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet* 2004;364:937.
- Arrigo I et al. Comparative outcome one year after formal cardiac rehabilitation: the effects of a randomized intervention to improve exercise adherence. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2007;15:306–11.
- Snihotta FF et al. Long-term effects of two psychological interventions on physical exercise and self-regulation following cardiac rehabilitation. *Int J Behav Med.* 2005;12:244–255.
- Koenigsberg MR et al. Facilitating treatment adherence with lifestyle changes in diabetes. *Am Fam Physician.* 2004;69:269–270.
- Hoffmann A et al. Interaktive Internetplattform der Herzstiftung. *Schweiz Ärztezeitung.* 2013;94(44).

Korrespondenz:
PD Dr. med. Andreas Zeller MSc
Institut für Hausarztmedizin
Petersgraben 4
4031 Basel
andreas.zeller[at]usb.ch