

Eine App für die Alltagsgestaltung

Wie wir unseren Alltag gestalten, beeinflusst unser Wohlbefinden. Digitale Hilfsmittel haben das Potenzial, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Wohlbefinden zu steigern. Wie kann das für ältere Menschen gelingen?

Text: Renato Mattli

Schlafen, Essen und Trinken, Bewegung, sozialer Austausch – all das prägt unseren Alltag und beeinflusst unser Wohlbefinden. Bei älteren Menschen haben sich die Alltagsgewohnheiten oft über viele Jahre verfestigt. Sie zu verändern ist eine Herausforderung, kann aber manchmal wichtig sein, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten. Forschende der Berner Fachhochschule haben deshalb untersucht, ob eine digitale Anwendung (App auf dem Mobiltelefon) älteren Menschen helfen kann, ihr Verhalten zu ändern, um ihr Wohlbefinden zu steigern.

Wie wurde die App entwickelt?

In einem ersten Schritt wurden rund 1000 Seniorinnen und Senioren befragt, welche digitale Unterstützung sie sich für verschiedene Aspekte des Lebensstils vorstellen könnten. Gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Schlaf, Ernährung, Physiotherapie und Achtsamkeit wurde dann ein erster Prototyp der App entwickelt. Dieser wurde von der Zielgruppe getestet und entsprechend angepasst.

Was bietet die App?

Mit Hilfe der App kann ein 12-wöchiges strukturiertes und aufbauendes Programm zur Steigerung des Wohlbefindens absolviert werden.



Die App im Test:
Die meisten Seniorinnen und Senioren fanden Gefallen daran.

Foto: zvg

Die App ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Kernstück ist ein Wochenplan. Über diesen gelangen die Nutzenden in wenigen Schritten zu den Inhalten in Form von Videos, Podcasts sowie Textinformationen und Übungsanleitungen.

Wie kommt die App bei den Nutzenden an?

Über 100 Seniorinnen und Senioren zwischen 64 und 98 Jahren haben die App im Rahmen einer Studie getestet. Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden absolvierte das gesamte 12-Wochen-Programm. Die meisten gaben an, dass ihnen die App gefallen hat und sie sie weiterempfehlen würden. Zudem war das Wohlbefinden der Teilnehmenden am Ende des Programms höher als zu Beginn.

Schlussfolgerung?

Das Projekt zeigt, dass ältere Menschen bereit sind, digitale Hilfsmittel zu nutzen, um ihren Alltag bewusst gesundheitsfördernd zu gestalten. Apps können dabei helfen, das eigene Wohlbefinden zu verbessern. ■



Mehr wissen:

Weitere Informationen und Links zur App



Renato Mattli

Dr., Projektleiter «Lebensstil-Interventionen» an der Berner Fachhochschule Gesundheit
✉ renato.mattli@bfh.ch