

Parallelveranstaltung Nr. 3

Gamification, Sensoren und Apps im Gesundheitscoaching

von **Sanjay Singh & Julia Bühlmeier**

Um Krankheiten vorzubeugen stärkt Sanitas die Prävention mit Gesundheitsprogrammen, die Orientierung geben und das Selbstmanagement fördern sollen. Neue Technologien bieten hierbei Unterstützung: In Form von sensorgestütztem Rückentraining, einem App-basierten Ernährungscoaching oder einer Online-Plattform, die dabei hilft, negative Denkmuster zu durchbrechen.

Der demografische Wandel bringt neue Herausforderungen für das Gesundheitssystem mit sich. Dazu gehört die Zunahme der chronischen Erkrankungen oder das Leiden an mehreren Krankheiten gleichzeitig, die sich oft auch gegenseitig beeinflussen (bspw. Adipositas kombiniert mit Arthrose). Auch unerwünschte Wechselwirkungen zwischen Medikamenten haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Psychische Erkrankungen werden zudem häufiger. Gemäss WHO wird Depression im Jahr 2030 die häufigste Erkrankung weltweit sein. Hier besteht Handlungsbedarf. Es gilt also, präventive Ansätze weiterzuentwickeln, welche den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern oder spezifischen Erkrankungen vorbeugen. Das verhindert nicht nur Leiden, sondern senkt auch Kosten.

Neue Technologien bieten hier vielfältige Chancen. In Gesundheitscoachings hat Sanitas erfolgreich begonnen, digitale Möglichkeiten für Versicherte einzusetzen, um den bewährten Service zu ergänzen.

Konkrete Hilfe durch Gesundheitscoaching

Sanitas bietet verschiedene Gesundheitsprogramme zur Prävention und Begleitung in den Bereichen psychische Gesundheit, Herz-Kreislaufkrankheiten, Rückenschmerzen, Sturzprophylaxe oder Polypharmazie. Ziel der Gesundheitsprogramme ist es, Orientierung zu geben und das Selbstmanagement zu fördern. Ermöglicht wird das über die persönliche Betreuung der Kundinnen und Kunden durch einen Coach, mit dessen Hilfe sie ihre Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig verbessern können.

Einsatz neuer Technologien im Gesundheitscoaching

Die Unterstützung, die Sanitas-Versicherte im Rahmen des Gesundheitscoachings erfahren, wird kontinuierlich mit digitalen Elementen ausgebaut.

Rückenschmerzpatienten erhalten neben der persönlichen Betreuung die Möglichkeit, mit einem sensorbasierten Medizinprodukt spielerisch den Rücken zu trainieren. Zwei Sensoren, die am Oberkörper aufgeklebt werden können, zeigen an, ob die Übungen richtig ausgeführt werden. Ein überraschendes Extra ist ein zugehöriges Computerspiel, das beispielsweise auf dem iPad installiert werden kann. In diesem kann die Spielfigur mit richtig ausgeführten Rückenübungen gesteuert werden. Dank dem spielerischen Ansatz wird das Rückentraining nicht langweilig. Den

Ansatz, ein wünschenswertes Verhalten über spielerische Elemente zu motivieren, nennt man Gamification.

Im Bereich psychische Gesundheit können Versicherte mit Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, Burnout oder Ängsten an einem webbasierten Coaching teilnehmen. Hierbei wird ein hochwirksamer dynamischer Dialog simuliert, der sich laufend an die Bedürfnisse und Wünsche des Teilnehmenden anpasst. Dieser simulierte Dialog hilft dabei, negative Denkmuster zu durchbrechen und eigene Ressourcen zu aktivieren.

Im Gesundheitscoaching beim metabolischem Syndrom – einer Kombination negativer Gesundheitsfaktoren, die in Zusammenhang mit starkem Übergewicht auftreten – können Versicherte zusätzlich zum persönlichen Coaching ihre Essensgewohnheiten per App an die Coaches übermitteln. Diese geben zeitnah Tipps für eine gesündere Ernährung.

Sanitas arbeitet bei allen Gesundheitsprogrammen mit Expertinnen und Experten zusammen, die jeweils qualitativ hochstehende Produkte auf ihrem Gebiet anbieten.

Ausbau digitaler Angebote

Im Zuge der digitalen Strategie, welche Sanitas seit nunmehr fünf Jahren verfolgt, wird neben den erwähnten neuen Gesundheitscoachings kontinuierlich das Angebot für Kundinnen und Kunden erweitert. Sanitas Mitarbeiter identifizieren laufend Chancen der Digitalisierung und stellen sie den Kunden in Form von Dienstleistungen zur Verfügung.

Sanjay Singh
Leiter Geschäftsbereich Leistungen und Kundenberatung
Sanitas Krankenversicherung
Tel.: 044 298 63 00
E-Mail: sanjay.singh@sanitas.com
www.sanitas.com

Julia Bühlmeier, Dr. phil.
Innovationsmanager Leistungen
Sanitas Krankenversicherung
Tel.: 044 298 63 00
E-Mail: julia.buehlmeier@sanitas.com
www.sanitas.com