

# Digitale Aktivitätstracker im Alltag älterer MS-Betroffener

Donnerstag, 27. Oktober 2022

Mobile Technologien in Form von Aktivitätstrackern besitzen grosses Potential, beispielsweise für die Erhaltung und Festigung von Reha-Erfolgen bei MS-Betroffenen. Welche Erfahrungen machen ältere Betroffene mit einem digitalen Aktivitätstracker?

## Bewegung im Alltag durch digitale Aktivitätstracker messen

Im Fokus dieser Monatsgrafik stehen digitale Aktivitätstracker und die Frage, welche Rolle sie im Alltag älterer MS-Betroffener spielen können. Bei einem digitalen Aktivitätstracker handelt es sich um ein mobiles elektronisches Gerät (getragen oftmals am Handgelenk), das Aktivitätsdaten wie zum Beispiel Herzfrequenz, Schrittzahlen und Schlafqualität erfasst. Diese Monatsgrafik basiert auf den Rückmeldungen von 7 MS-Betroffenen im Alter von 56 bis 64 Jahren, die an der BarKA-MS Studie («Barrieren für körperliche Aktivität bei MS-Betroffenen») teilgenommen haben. Diese Studie wurde unabhängig von den halbjährlichen MS Register Umfragen und in enger Zusammenarbeit mit den Kliniken Valens durchgeführt.

Im Zentrum der Studie stand die Echtzeit-Untersuchung von körperlicher Aktivität nach einer Rehabilitation im Alltag zuhause – aufgezeichnet durch einen handelsüblichen Aktivitätstracker (Fitbit). An der Studie nahmen insgesamt 45 MS-Betroffene teil, die sich für einen stationären Reha-Aufenthalt in den Kliniken Valens befanden und bereits eine eingeschränkte Gehfähigkeit hatten, aber noch keinen Rollstuhl benötigten.

## Aktivitätstracker als Unterstützung und Motivationsquelle

Im Rahmen der BarKA-MS Studie wurden Teilnehmende regelmässig zu ihren Erfahrungen mit den Aktivitätstrackern befragt. Insbesondere ältere MS-Betroffene berichteten, dass sie vom Tragen eines digitalen Aktivitätstrackers im Alltag profitieren. Der Tracker am Handgelenk erinnere sie kontinuierlich daran, aktiv zu sein und motiviere sie oft «noch ein paar Schritte mehr zu machen», zum Beispiel um ein persönliches Tagesziel zu erreichen.

Andere schätzten es sehr, dass der Tracker ihnen zeige, Fortschritte messbar zu machen und helfe, Gehstrecken besser einschätzen. Als wertvoll betrachtet wurde von den Betroffenen auch, dass der Tracker eine Bandbreite verschiedener Messwerte anbietet. So interessierten sich viele besonders für die Schrittzahl, Herzrate sowie Schlafwerte.

Natürlich sind die Aktivitätstracker nicht perfekt. Einige MS-Betroffene bemerkten

Abweichungen in den gemessenen Schrittzahlen zu den tatsächlich getätigten Schritten. Andere fanden gewisse technische Aspekte herausfordernd, zum Beispiel, wenn der Aktivitätstracker auf einem neuen Smartphone installiert werden soll.

Das grundsätzlich positive Echo zeigt aber, dass Aktivitätstracker gerade auch für ältere MS-Betroffene im Alltag eine Unterstützung sein können. Ältere Teilnehmer der BarKA-MS Studie wünschten sich nach ihrer Rückkehr aus der Reha ihre Fortschritte beizubehalten und/oder noch weiter zu stärken. Den Aktivitätstracker erlebten sie dabei als hilfreich.

## Fazit

Ältere MS-Betroffene der BarKA-MS Studie schätzten es, mit einem Aktivitätstracker ihre körperliche Aktivität im Alltag zu messen. Diese Erfahrungen liefern erste Hinweise darauf, dass die Verwendung von erschwinglichen, nutzerfreundlichen Aktivitätstrackern ältere MS-Betroffene dabei unterstützen können, aktiver zu sein und die eigenen Bewegungsgewohnheiten genauer kennen zu lernen.

Bei der Schweiz. MS-Gesellschaft finden Sie zu diesem und anderen spannenden Themen kompetente, neutrale und kostenlose Beratung: [MS-Infoline](tel:0844674636) - 0844 674 636.

Ebenso bietet die Schweizerische MS-Gesellschaft ein vielfältiges Angebot zur Förderung von körperlicher Aktivität von MS-Betroffenen:

## [Veranstaltungsangebot](#)

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich

Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)