

Anwendung des Transtheoretischen Modells während der kardialen Rehabilitationszeit

Scherer Tabea und Gräub Marlen, BSc PHY12

Einleitung/Fragestellung

Obwohl kardiovaskuläre Erkrankungen in Industrieländern die Haupttodesursache sind [1], können viele Patienten nach einer kardiologischen Rehabilitation die empfohlene Bewegungszeit auf lange Sicht nicht einhalten. Das Transtheoretische Modell (TTM) bietet dem Therapeuten eine Vielfalt an Interventionsmöglichkeiten, um dem Patienten während der Rehabilitationszeit angepasste Umgangsvarianten näher zu bringen (vgl. Tab.1) [2].

Welchen Effekt hat die Anwendung des TTM bei erwachsenen kardiovaskulär erkrankten Patienten nach stationärem Krankenhausaufenthalt auf das Bewegungsverhalten?

Tabelle 1: Verhaltensstrategien und Stufenzuordnung im TTM [3]

| Sorglosigkeit | Bewusstwerden | Vorbereiten der Handlung | Handlung | Aufrechterhaltung |
|---|---------------------|--------------------------|---|-------------------|
| Steigern des Problembewusstseins | | | | |
| Wahrnehmen förderlicher Umweltbedingungen | | | | |
| | Emotionales Erleben | | | |
| | Selbstneubewertung | | | |
| | | Selbstverpflichtung | Selbstverstärkung, Gegenkonditionierung, Kontrolle der Umwelt, Nutzen hilfreicher Beziehungen | |

Methodik

- Systematischer Review
- Datenbanken: PubMed, Google Scholar, Cochrane, Science Direct
- PICO: P= Status nach kardiovaskulärem Infarkt, I= basierend auf TTM, C= nicht TTM-basierend, O= Bewegung min/Wo, Accelerometer, MET, IPAQ
- Sieben randomised clinical Trials
- Outcomes in Minuten/Woche oder Kilokalorien/Woche
- Beurteilung der Studien nach PEDro [4]

Ergebnisse

- Pedro-Bewertung von 6/10 bis 9/10
- Anwendung des TTM : HeLM (Health-related lifestyle self-management Intervention), ESMI (Transtheoretical Model-based exercise stage-matched Intervention), TTM kombiniert mit social cognitive Theory
- Drei mit Langzeit-Follow-Up (>6 Monate), davon eine signifikant besser, zwei mit Tendenz zur Verschlechterung
- Vier Studien haben kurzfristige Verbesserungen, davon zwei signifikant

Literatur:

- [1]: World Health Organisation (2015). The Atlas of heart disease and stroke. Abgerufen am 16.05.2015 unter http://who.int/cardiovascular_diseases/resources/atlas/en/
- [2]: Nigg et al. (2010). A research agenda to examine the efficacy and relevance of the Transtheoretical Model for physical activity behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 7-12.
- [3]: Tab.1: Warschburger, P. (2009). *Beratungspsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- [4]: PEDro (2015). *Physiotherapie Evidence Database*. Abgerufen am 06.04.2015 unter <http://www.pedro.org.au/german/downloads/pedro-scale/>

Schlüsselwörter: Verhaltensveränderung, kardiovaskuläre Rehabilitation, Bewegungsverhalten, Motivation

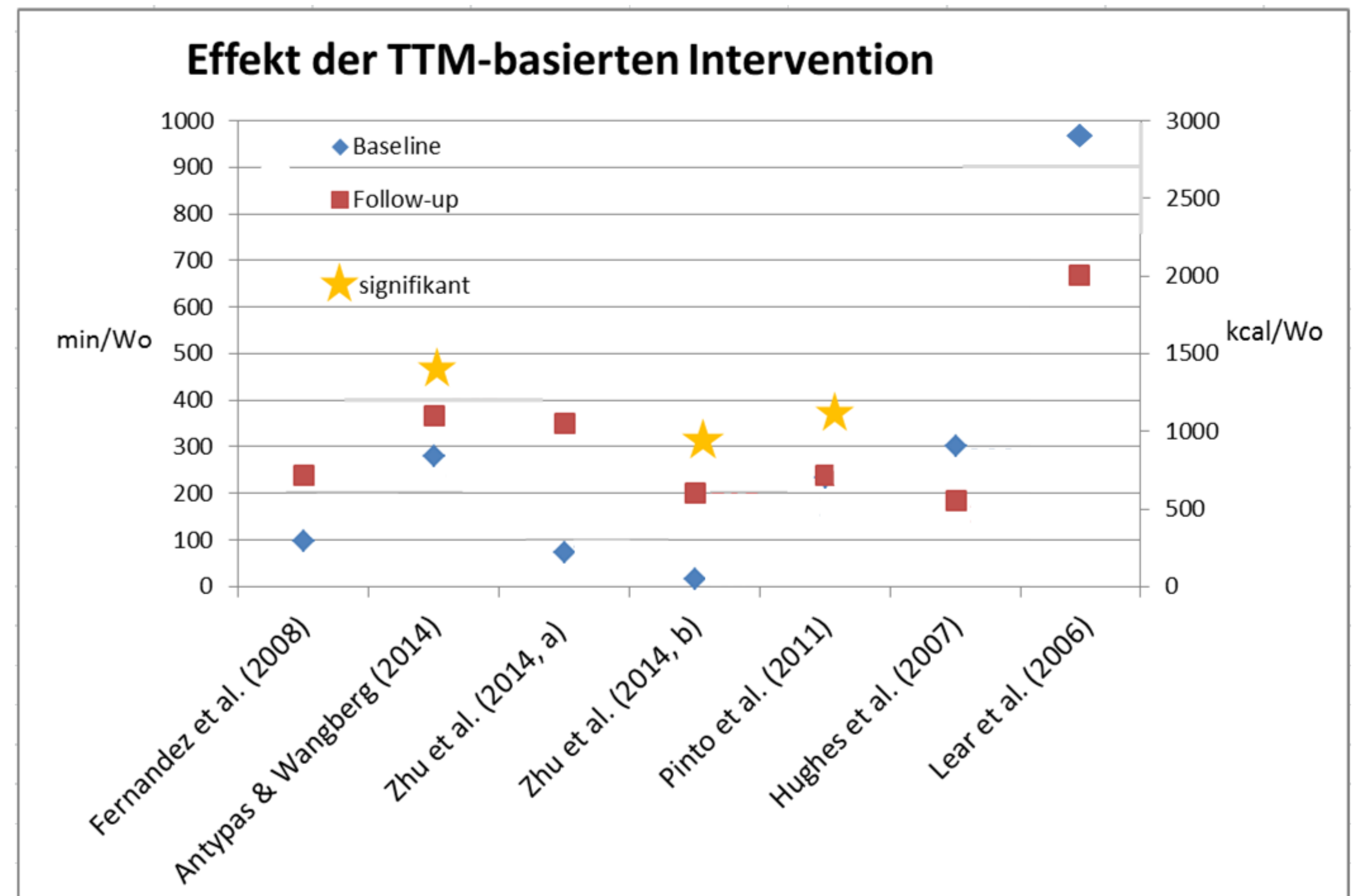


Abbildung 1: Ergebnisse der Interventionsgruppe, wobei Lear et al. (2006) als kcal/Wo

Diskussion

Aufgrund einiger Mängel in der Ergebnisdarstellung der Artikel, müssen die positiven Veränderungen kritisch betrachtet werden. Zum Teil wurden Ergebnisse nur in Textform dargestellt, sodass diese selber errechnet werden mussten oder es bestanden Widersprüche zwischen den Ergebnisdarstellungen im Text und den Tabellen. Fünf Studien fallen durch ihre zu hohen Drop-out-Quoten auf. Davon führten drei eine Intention-to-treat-Analyse durch. Deshalb werden die Effekte nicht so gross geschätzt. Der Vergleich der Studien wurde erschwert durch die Vielfalt an Anwendungen des TTM.

Schlussfolgerung

Angesichts oben genannter Kritikpunkte sollten die Resultate aus den clinical Trials nur als Tendenzen angesehen werden.

Die Autorinnen empfehlen:

- Anwenden des TTM besonders bei Patienten in der 1. oder 2. Stufe, um optimale Unterstützung zu bieten
- Entsprechende Interventionen den jeweiligen Stufen der Veränderung anpassen
- Andere Gesundheitsfachbereiche mitberücksichtigen
- Selbstständiges Planen und Zielsetzen der Aktivitäten

Für die Zukunft braucht es eine langfristig erfolgreiche Anwendung des TTM, um im physiotherapeutischen Alltag für die Sekundärprävention nützlich zu sein. Besonders auf die Qualität der Ergebnisdarstellung und –anwendung muss in folgenden Arbeiten Acht gegeben werden.