

Gamification, Sensoren und Apps im Gesundheitscoaching

Sanjay Singh, Leiter Geschäftsbereich Leistungen und Kundenberatung

Julia Bühlmeier, Innovationsmanager Leistungen

Senta Meier, Leiterin Gesundheitsprogramme

René Wandfluh, Gesundheitscoach

Inhalt Referat

Gamification, Sensoren und Apps im Gesundheitscoaching

1. Herausforderung Demographische Entwicklung
2. Digitale Schritte von Sanitas
3. Sanitas Gesundheitsprogramme
 - Gesundheitscoaching metabolisches Syndrom
 - Gesunder Rücken
 - Psychische Balance
4. Demo & Diskussion
 - Gesunder Rücken: Valedo
 - Psychische Balance: Deprexis
5. Learnings & Schlussdiskussion

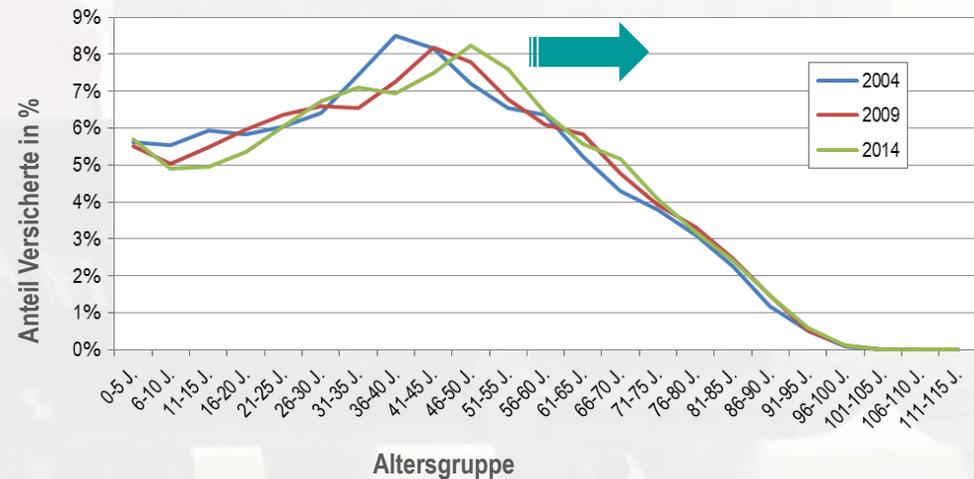
Herausforderung Demographische Entwicklung

Fakten

- Alterung der Gesellschaft
 - Steigende Lebenserwartung
 - tiefe Fertilitätsrate
 - Nachwirkungen des Babybooms
- Fragmentierte Medizin
 - Hohe Spezialisierung
- **Gesundheitswesen ist nicht vorbereitet!**

Bestandesentwicklung

pro Altersgruppe (Versicherte Gesamtschweiz)



Quelle: SASIS Datenpool

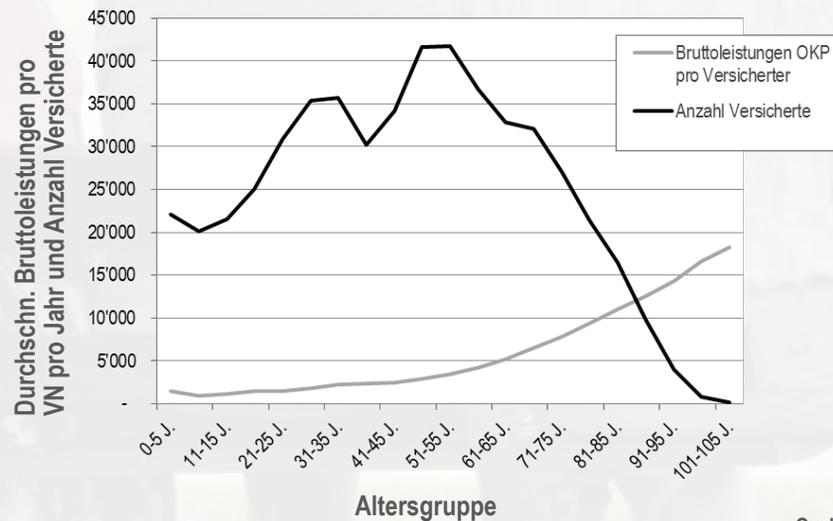
Herausforderung Demographische Entwicklung

Fakten

- Ab 60 – 65 Jahren bezahlen die Versicherten im Durchschnitt weniger Prämie als sie Kosten verursachen
- Babyboomer Generation kommt in 10 Jahren in dieses Alter
- **Das stellt uns vor grosse Herausforderungen**

Gegenüberstellung

Altersverteilung und Leistungskosten pro VN



Quelle: Sanitas DWH, 2014

Kostenexplosion Psyche

Fakten

- 50%** der Bevölkerung hat im Verlauf des Lebens eine psychische Störung
- 2030** Depression wird häufigste Krankheit sein
- 1/2** Europa: Die Hälfte der Depressionen wird nicht behandelt

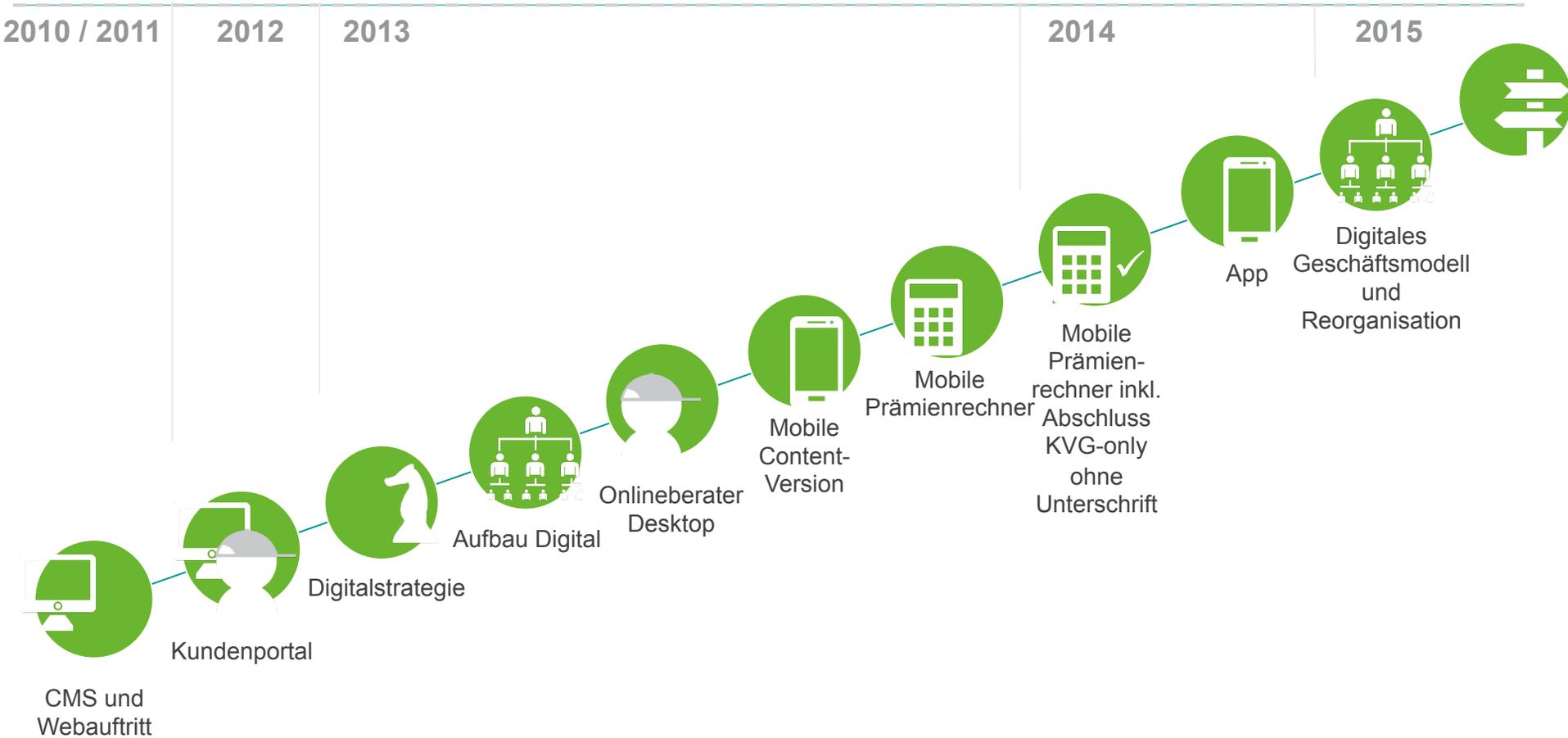
Kosten psychischer Probleme pro Jahr



Schweizer Wirtschaft
Produktivitätsverlust, Gesundheits- und Sozialkosten



Digitale Schritte von Sanitas



Potential der Digitalisierung

Chance Digitalisierung



- Künstliche Intelligenz (Data beats opinion)
- Profiling & Prädiktion
- Automatisierung
- Analytics
- Vernetzung von Akteuren (Ökosystem)
- Soziale Netzwerke (z.B. social credit)
- Sensorik

Value für den Kunden



- Personalisierte Information, Angebote (auch in Realtime)
- Risk-Alerts & Monitoring
- Kostenoptimierung und neue Zahlungsmodelle
- Einfacher Zugang
- Begleitung & Unterstützung
- Integrierte Versorgung

Sanitas Gesundheitsprogramme

Fachmännische Beratung und Begleitung

Medikamentencheck



- ▶ Wechselwirkungen erkennen
- ▶ Mehr Sicherheit bezüglich Nebenwirkungen

Gesundheitscoaching



- ▶ Umstellung auf gesunde Verhaltensmuster bei Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Höhere Lebensqualität

Psychische Balance



- ▶ Internetbasiertes Coaching
- ▶ Herausforderungen im Leben selber meistern

Sturzprävention



- ▶ Mehr Selbständigkeit im eigenen Haushalt erlangen
- ▶ Sicherheit im Alltag

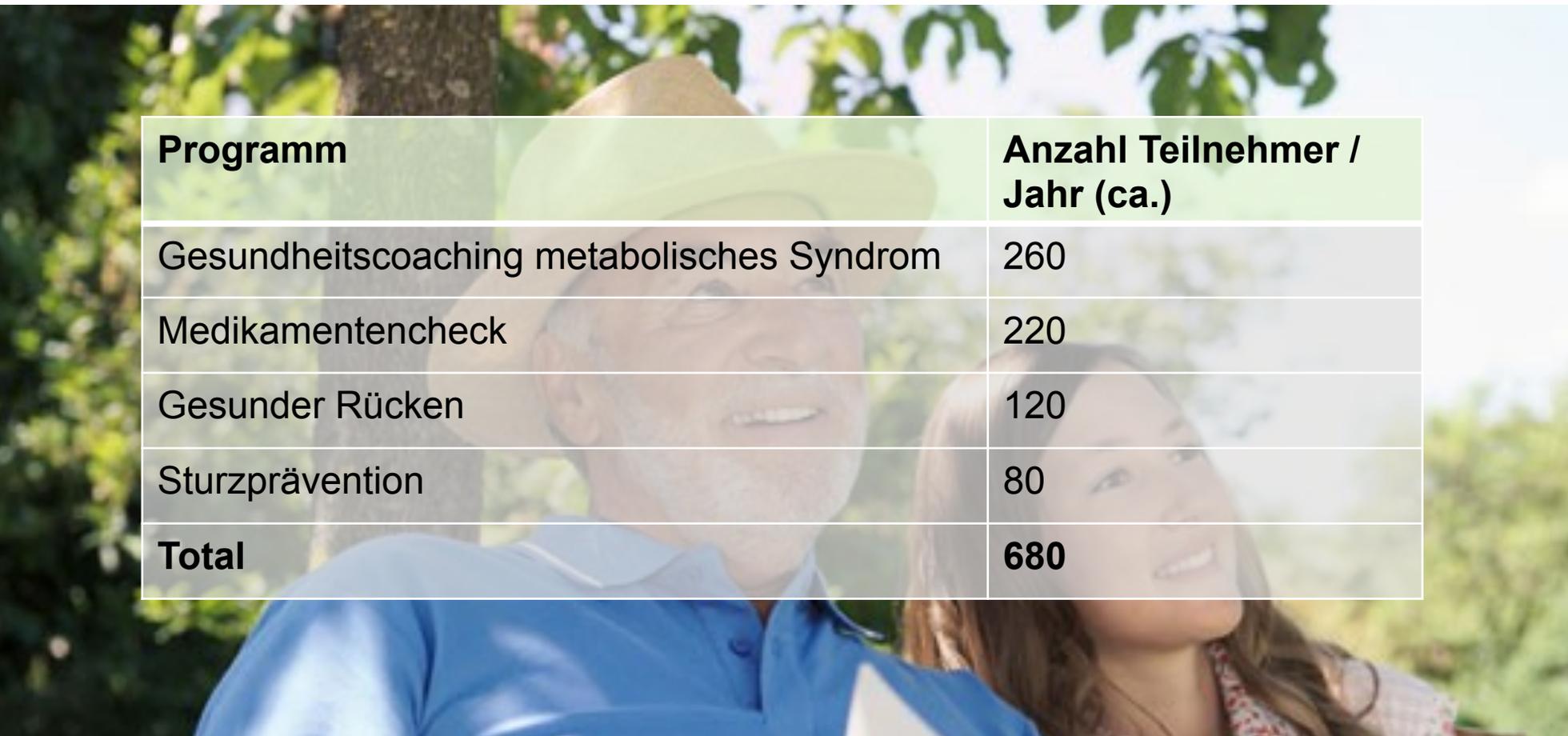
Gesunder Rücken



- ▶ Ursachen vom Schmerz verstehen
- ▶ Nachhaltige Motivation durch spielerisches Training

Zahlen und Fakten

Kumulierter Stand der Anrufe bis September 2015



Programm	Anzahl Teilnehmer / Jahr (ca.)
Gesundheitscoaching metabolisches Syndrom	260
Medikamentencheck	220
Gesunder Rücken	120
Sturzprävention	80
Total	680

GESUNDHEITSCOACHING

Gesundheitscoaching metabolisches Syndrom

Verhaltensänderung durch Gesundheitscoaching

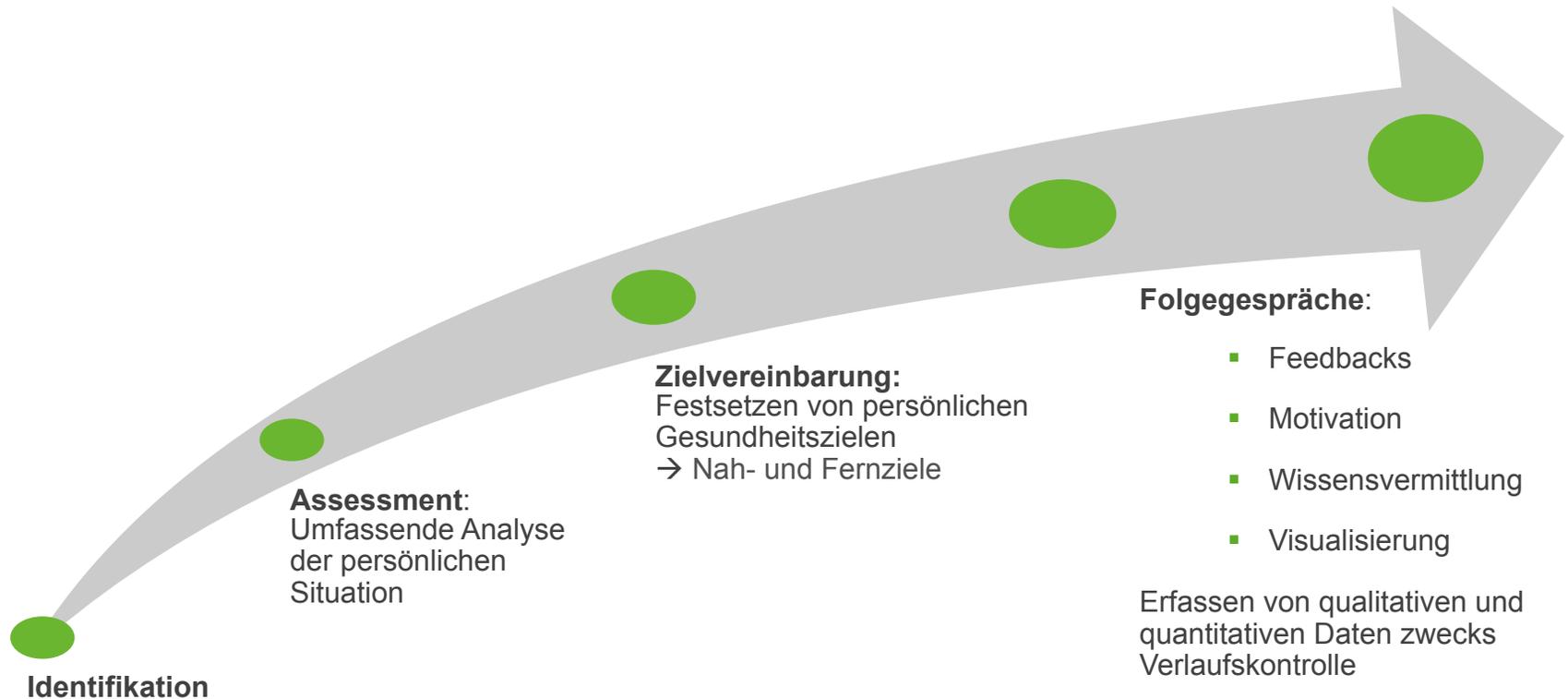


- Coaching für Personen mit bestehendem oder Risikofaktoren zum metabolischen Syndrom
- Telefonisches Programm aus Schulung und Coaching über eine festgelegte Zeitspanne von 6-12 Monate
- Motivation zur Ernährungsumstellung oder erhöhter körperlicher Aktivität
- Bereits über 1600 haben das Programm absolviert
- Nachhaltige Lebensstilveränderung und verbesserte Lebensqualität

Das Angebot ergänzt die bestehende Arzt-Patienten-Beziehung über den klinisch-therapeutischen Rahmen hinaus

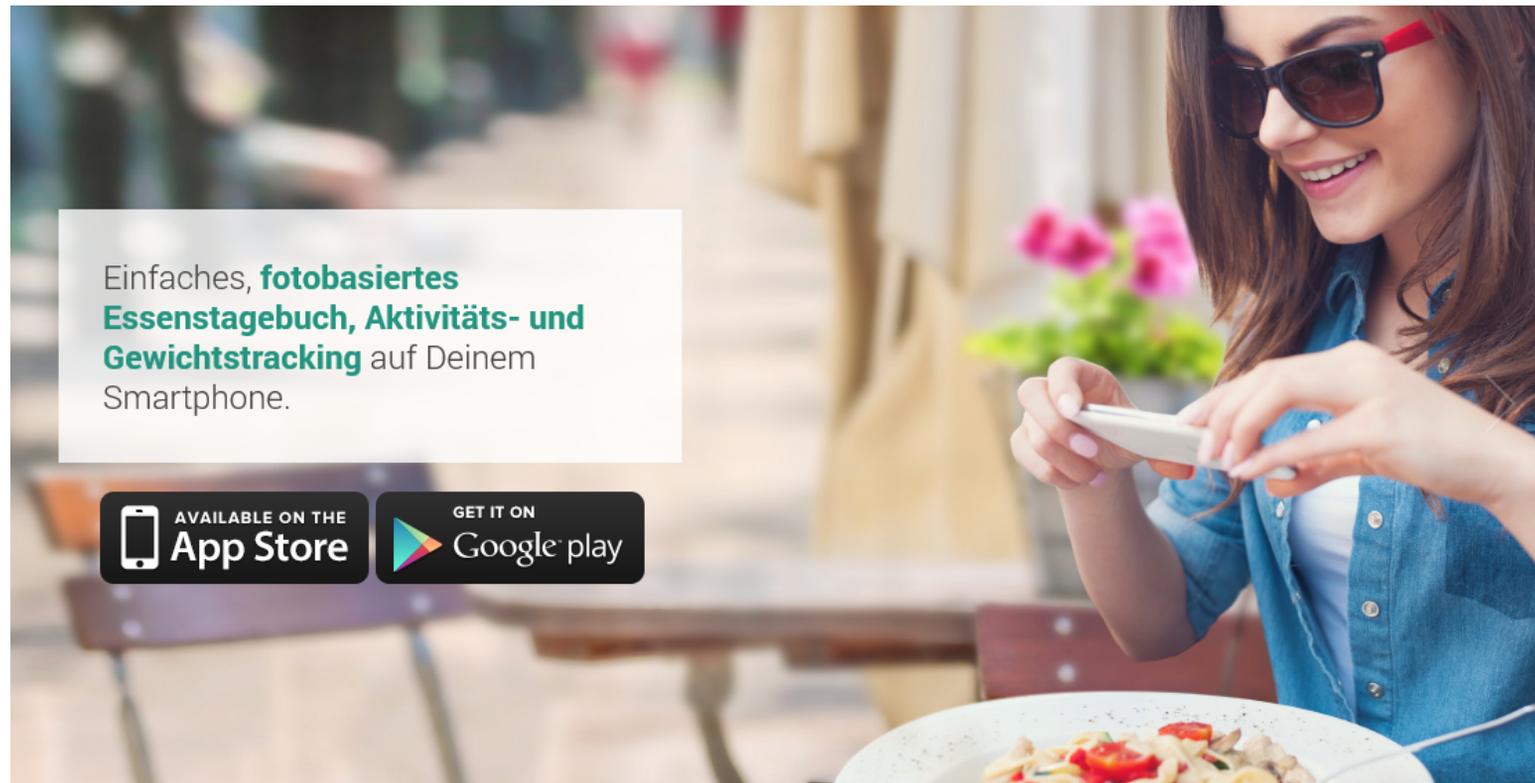
Gesundheitscoaching

Ablauf eines Gesundheitscoachings



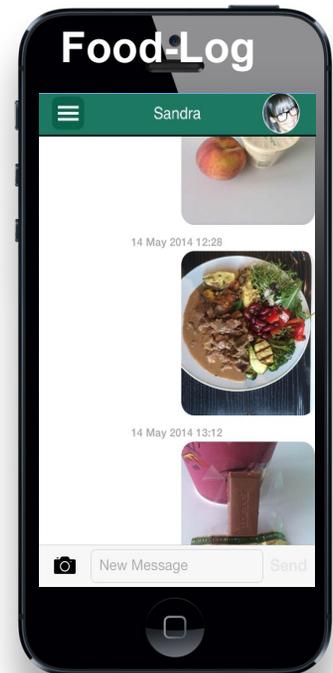
Mittels regelmässigen telefonischen Kontakten wird eine Vertrauensbeziehung zum Teilnehmer aufgebaut.

Pilotprojekt Gesundheitscoaching digital: Persönliches Ernährungscoaching von Sanitas via Smartphone-App von Oviva



Zu Oviva

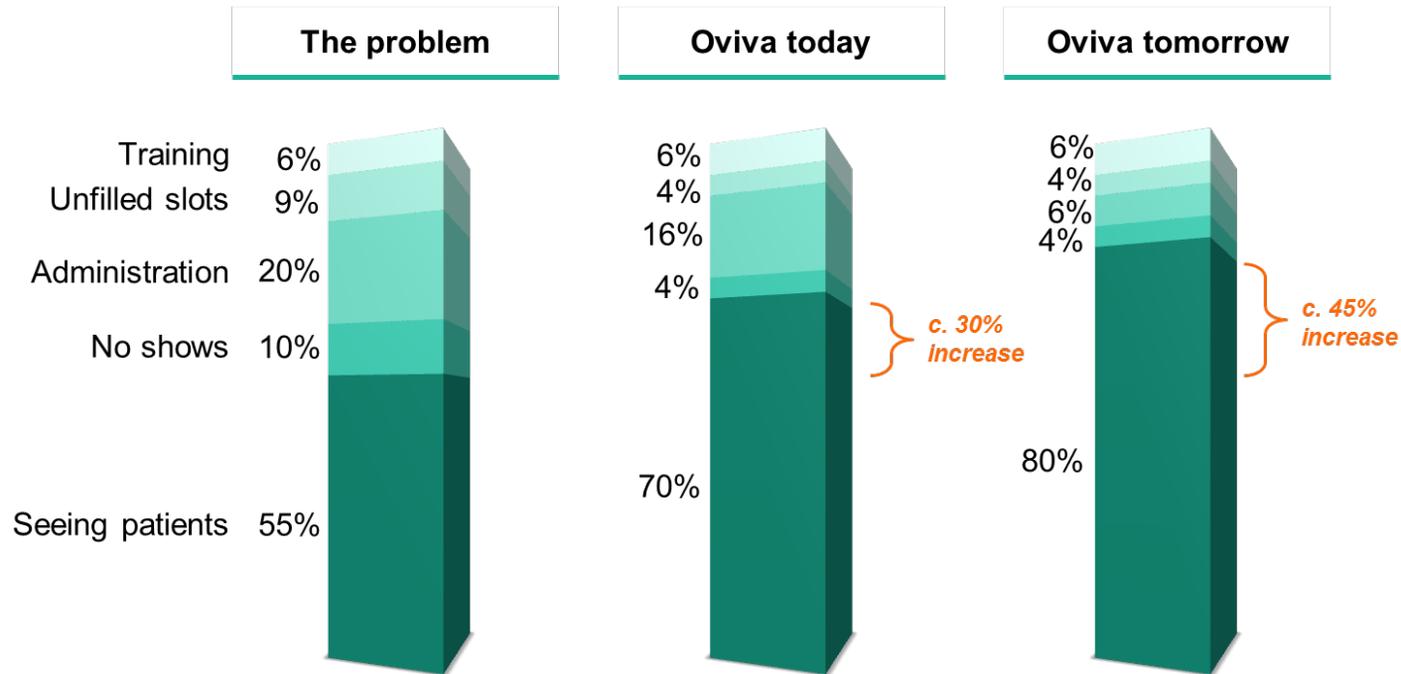
- Persönliches Coaching, der goldene Standard, um schnell - mit dem neusten Wissenstand - Resultate zu erzielen
- Der Austausch mit dem Coach ist gleichermassen tägliche Hilfestellung und Motivation (neue Rezepte, Hintergrundinfos, Challenges, etc.)
- Keine Diät! Oviva hilft, den Lebensstil nachhaltig umzustellen, um abzunehmen und das Gewicht langfristig zu reduzieren
- Aktivitäten und Gewicht loggen, auch automatisch mit FitBit Schrittzähler und/oder drahtloser Körperanalysewaage
- Daten werden verschlüsselt übertragen und gesichert gespeichert; sie werden vertraulich behandelt und können in den Settings gelöscht werden



Modell von Oviva

Our model increases dietitian value add time

Expert interview estimates

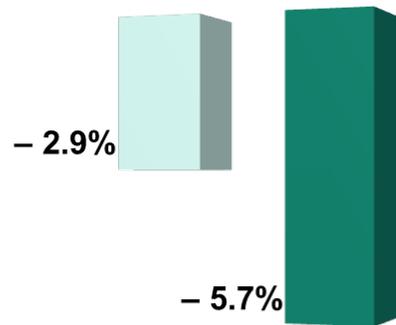


Additional annual contribution of \$65'000 per dietitian

Vorteile Oviva

Our technology improves patient outcomes

Bodyweight change at 3 months



Weight lost per dietitian hour



Patient engagement



Frequent use:

3.2 messages per day from clients on average



High retention:

18 weeks average intervention lengths

Face to face (traditional)
 plus Oviva app

N: 83 patients; weight loss goals; 14 months follow up with average bodyweight loss of c. 6.5%, and c. 9% at 6 and 12 months

Summary: Ernährungscoaching mit Oviva

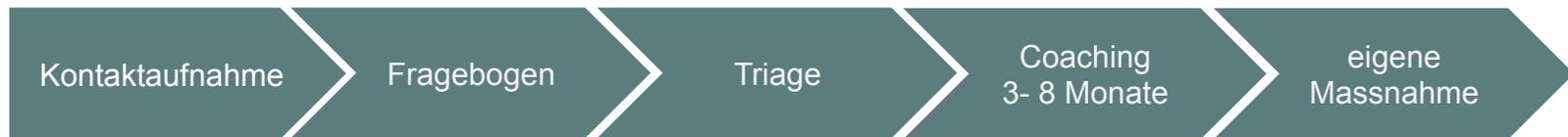
- App bietet Kundennähe und ermöglicht persönliche Betreuung
 - sehr wichtig, Kunden mit ihren Herausforderungen nicht alleine zu lassen
 - grosser und relevanter qualitativer Unterschied zu Angeboten, die man alleine / ggf. kostenfrei nutzen kann
- Nutzen der digitalen Vorteile
 - Kunde kann jederzeit 24/7 die App nutzen (Fotos senden)
 - wirtschaftlicher: Viele Ernährungsfragen sind ähnlich – vorgefertigte Texte können genutzt werden
 - Kunden empfinden, dass das App eine gute Kontrollfunktion bietet
- App ist eine perfekte zusätzliche Option zur herkömmlichen Betreuung (rein telefonisch) im Ernährungscoaching
 - im Pilotversuch wählen nicht alle Kunden, denen App angeboten wurde die neue digitale Variante
 - App wird von Kunden gern punktuell genutzt
 - reines App Angebot würde für Sanitas Gesundheitscoaching daher nicht in Frage kommen



Die App passt optimal ins Sanitas Gesundheitscoaching Konzept, da sie positive digitale Aspekte mit persönlicher Betreuung vereint.

GESUNDER RÜCKEN

Ablauf «Gesunder Rücken»



Kunde mit Rückenschmerzen



Gemeinsames Beantworten von Fragebogen mit **Gesundheitscoach**



Gemeinsamer Entscheid für eine Massnahme



Regelmässige Telefonate

- Ergonomie
- Bewegung
- Stressmanagement
- Begleitung durch Dr. Beck oder Valedo

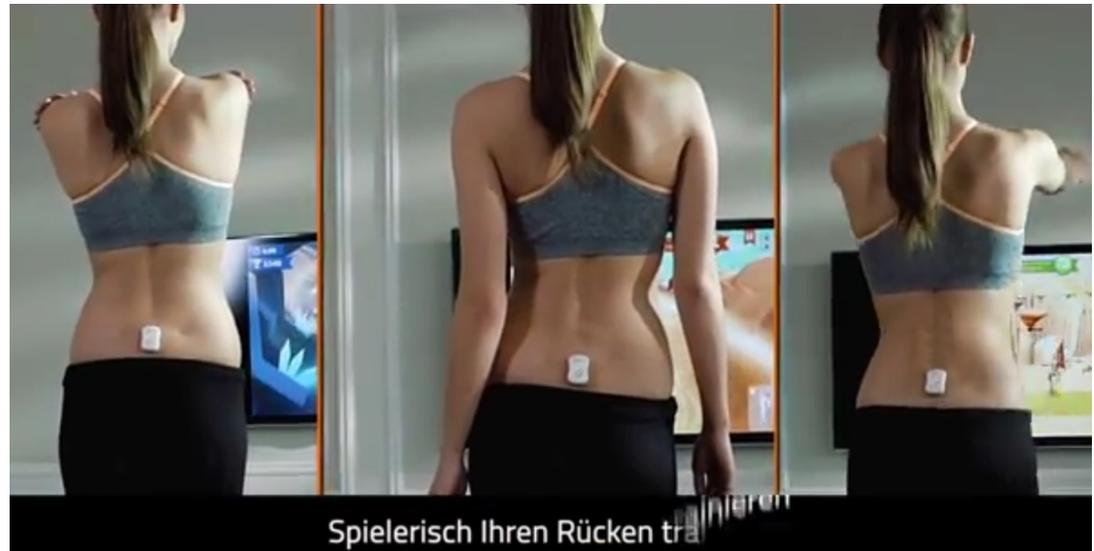


Kunde führt Erlerntes fort

Pilot im Gesundheitscoaching: Valedo von Hocoma

Valedo macht Rückenübungen unterhaltsam und motivierend! Ein Avatar wird durch Landschaften gesteuert, man weicht Hindernissen aus, sammelt Schmucksteine. Die Software führt einen sicher durch alle therapeutischen Bewegungen. Regelmässiges Trainieren führt zum nächsten Level!

- Spielerische Rückentherapie für zu Hause
- Kontrollierte Therapie mit Feedback, Spass und Motivation
- Medizinprodukt
- Einfache Anwendung
 - App für iOS, Android, Smartphone
 - Sensoren anbringen
 - mit dem Training beginnen
 - Fortschritt und Leistung verfolgen



Pilot: Dr. Beck® von Gaia für Patienten mit akuten, subakuten und chronischen Rückenschmerzen

BECK

Ihr Bereich ▾ Julia ▾

Sehr gerne.

In unseren Gesprächen werden wir *verschiedene Arten von Übungen* machen, die sich bei Rückenschmerzen als hilfreich erwiesen haben:

- **Körper-Übungen** zur Kräftigung des Rückens und des ganzen Körpers.



Wir werden Übungen für Ihren Körper machen...

- **Mentale Übungen** für einen gelassenen Umgang mit Stress und mehr Entspannung. Auch das hängt eng mit Rückenschmerzen zusammen.



... und Übungen für eine gelassene innere Haltung.

Jedes unserer Gespräche wird etwa *eine Stunde* dauern, je nachdem, wie intensiv Sie sich damit beschäftigen. Sie müssen allerdings nicht jedes Gespräch auf einmal bis zu Ende führen; zwischendurch können Sie jederzeit Pause machen, wenn Sie wollen, und an der Stelle wieder einsteigen, an der Sie aufgehört haben.

Das klingt ganz interessant!

Mentale Übung - heißt das, meine Rückenschmerzen sollen "psychisch" sein?

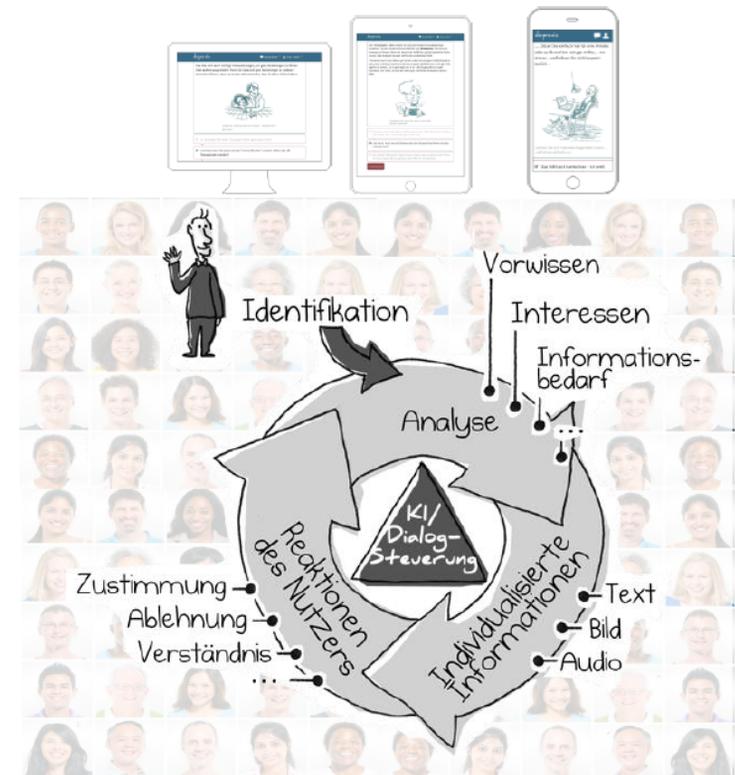
Ich bin skeptisch, ob das sinnvoll ist.

Antworten

- Rückenschmerzen haben neben einer biologischen in der Regel auch eine psychologische – wie wir mit der Schmerz-Belastung umgehen – und eine soziale Seite – (die Art und Weise, wie wir leben).
- Zwischen 21% und 46% aller Menschen mit chronischen Rückenschmerzen haben vermutlich sogar eine Depression oder eine Angststörung
- Individualisierte Informations- und Wissensvermittlung im Sinne eines simulierten 1:1 Coachings (dynamischer Dialog)
 - Identifikation psychosozialer Risikofaktoren, basierend auf dem bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell
 - Information und Schulung
 - Motivation/Aktivierung zur gesunden Lebensführung (langfristige Verhaltensänderung)
 - Vermeidung chronifizierungsfördernden Verhaltens
 - Psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen (Entspannung/ Stressbewältigung)
 - Arbeitsorientierte Trainingsprogramme

Künstliche Intelligenz für die Simulation eines Dialoges zwischen Nutzer und Experten

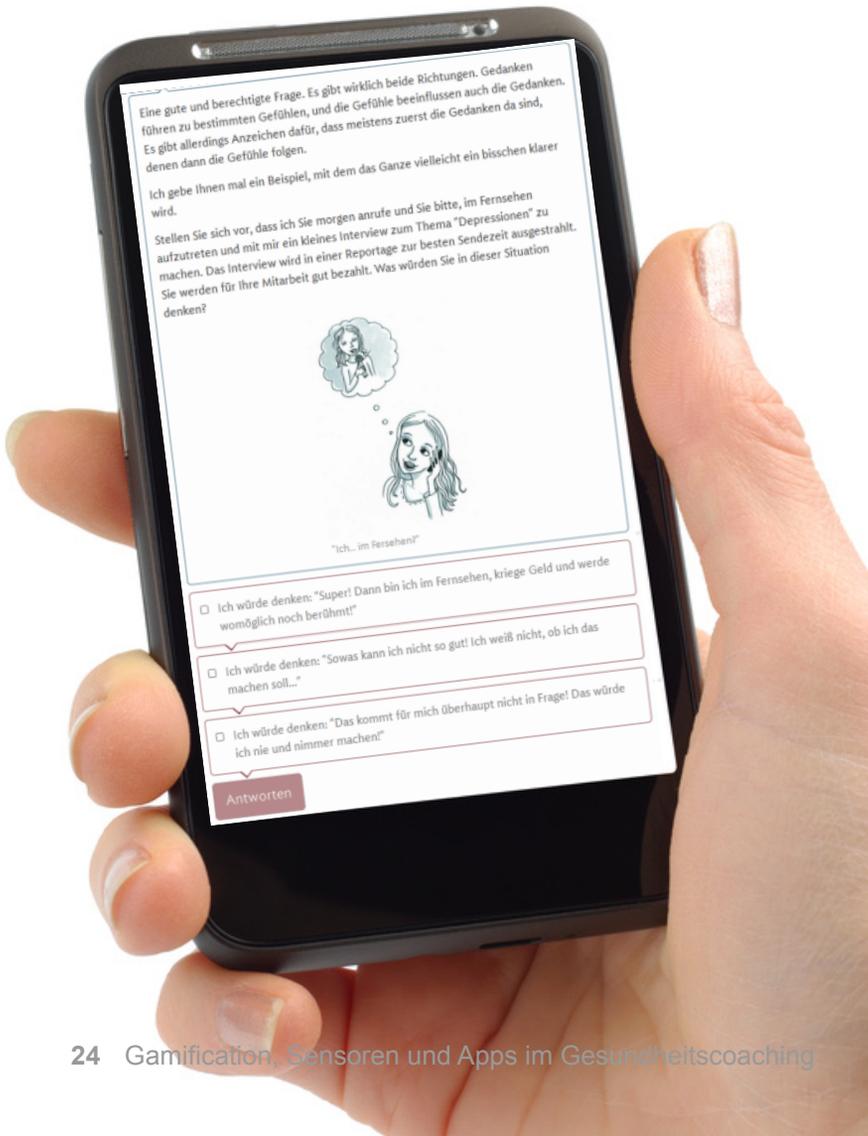
- zu vermittelnde Informationen werden fortlaufend an die individuellen Nutzerbedürfnisse angepasst werden (z. B. Vorwissen, Interessen etc.).
- durch die persönliche Relevanz und die aktive Auseinander-setzung des Nutzers mit den Inhalten erhöht sich der Langzeit-Lerneffekt (elaboration likelihood model)
- Nutzerführung in Form eines Dialogs eignet sich besonders für ältere Menschen, die wenig Erfahrung im Umgang mit Computern/dem Internet haben
- durch "Allscreen"-Technologie jederzeit über Internet verfügbar (PC, Tablet-PC, Smartphone)
- von GAIA in Kooperation mit Airbus entwickelt



PSYCHISCHE BALANCE

Webbasiertes Coaching

psychische Herausforderungen im Leben selber meistern



- Separate Programme bei
 - Burnout
 - Ängsten
 - Schlafstörungen
 - Depressiven Verstimmungen

- Programm in Modulen:
 - Nutzerführung in Form eines Dialogs
 - Nutzer lernt, eigene Verhaltens- und Gedankenmuster zu erkennen und durch zielgerichtete Techniken hinderliche Muster zu durchbrechen

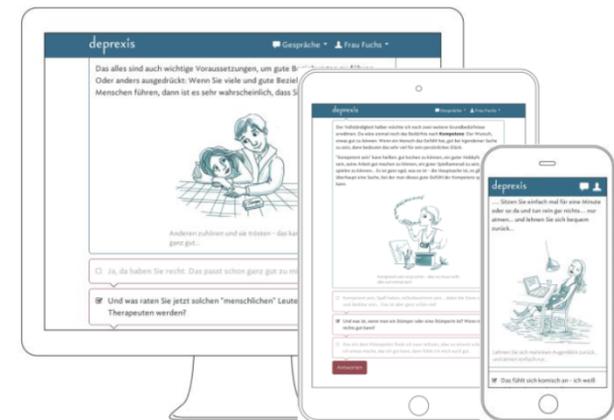
- Nach Wunsch wird der Kunde durch Sanitas Gesundheitscoach motivational begleitet

Deprexis

- Online-Therapieprogramm; zugelassen zur Behandlung von Patienten mit Depressionen bzw. depressiven Symptomen (alle Schweregrade)
- Vermittelt und trainiert in einem dynamischen Dialog Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)
- Wirksamkeit in 7 unabhängigen RCTs in Deutschland und der Schweiz nachgewiesen: Effektstärke (Cohen's d) = „mittel bis stark“
- Bereits mehrfach ausgezeichnet

- 11 Gespräche
- Stimmungs-Check, PHQ-9 Fragebogen Depressivität
- Verfügbarkeit: 90 Tage

deprexis®



Reviga

- Trainiert die mentale Fitness mit den wirksamsten Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)
- Fokussiert die Wirksamkeit von deprexis auf den Bereich Arbeits(un)fähigkeit und Stressmanagement
- Sprachlich und inhaltlich auf die Prävention und Behandlung von Burnout ausgerichtet
- Präventiv: Stärkt nachhaltig die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Burnout zum langfristigen Erhalt der Leistungsfähigkeit (weniger AU-Tage und Präsentismus)
- Akut: Hilft Patienten mit Stress und Burnout – wirksam, anonym und sofort

- 9 Gespräche
- Stimmungs-Check, Erschöpfungs-Check, Gefühls-Check
- Verfügbarkeit: 90 Tage

reviga Ihr Bereich ▼ Fidelia ▼

Am besten ist es in jedem Fall, wenn Sie das Thema Medikamente ausführlich mit Ihrem Arzt besprechen. Er kann Ihnen am besten sagen, welche Behandlungsmethode hilfreich für Sie sein könnte.

Von den übrigen drei Bausteinen lassen sich zwei sehr gut direkt behandeln: die Gedanken und das Verhalten. Die Gefühle dagegen kann man nur schwer direkt beeinflussen. Durch reine Willenskraft einen handfesten Burnout überwinden - das gelingt kaum jemandem.

Die Gedanken spielen beim Burnout eine wichtige Rolle. Denn oft tragen eigene "Denkgewohnheiten" zum Stress bei...

Man setzt sich unnötig unter Druck, interpretiert wohlgemeinte Äußerungen negativ und sieht die Dinge auch negativer als sie eigentlich sind...



Die Gedanken sind ein guter Ansatzpunkt, wenn man das eigene Wohlbefinden positiv beeinflussen möchte...

Man kann lernen, solche "Burnout-Gedanken" und Denkgewohnheiten zu ändern.

Auch das Verhalten ist ein wichtiger Faktor bei Stress und Burnout.

Denn manchmal verhält man sich so, dass der Stress nur schlimmer wird, obwohl genau das Gegenteil beabsichtigt wird: Man vernachlässigt die Gesundheit, isst ungesund, trinkt, um Stress zu reduzieren, wendet sich von Menschen ab... Auch hier kann man gegensteuern und das Verhalten positiv beeinflussen.

Das hört sich ganz gut an. Wann fangen wir mit diesen Übungen an?

Und was soll ich jetzt konkret tun, damit es mir besser geht?

Für mich hört sich das alles sehr anstrengend an... Ich weiß nicht, ob ich das schaffe...

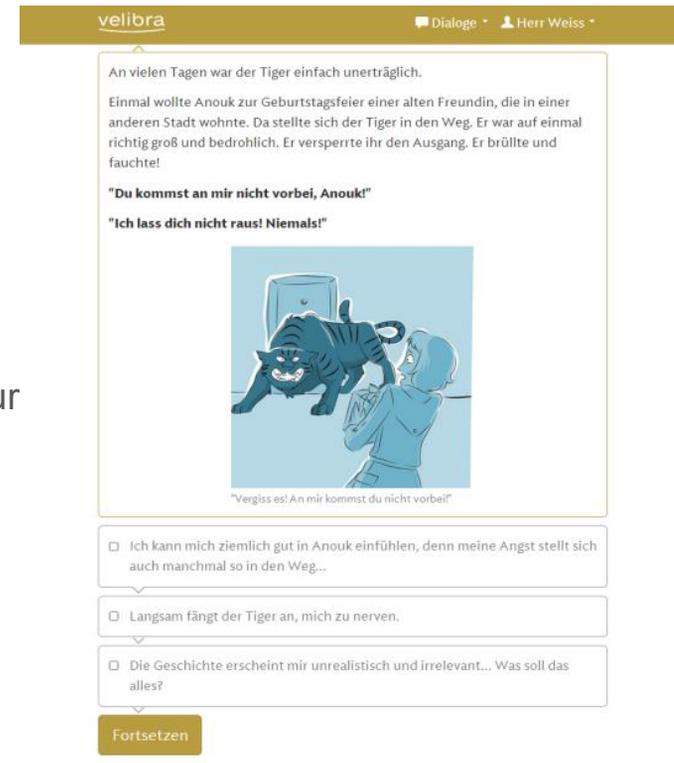
Das klingt für mich wie Gehirnwäsche. Ich bin, wie ich bin - und so denke ich auch.

Antworten

Velibra

- Individualisiertes und evidenzbasiertes Online-Therapieprogramm für Patienten mit
 - Generalisierte Angststörung
 - Soziale Phobie
 - Panikstörungen
- Vermittelt und trainiert in einem dynamischen Dialog wissenschaftlich-therapeutischen state-of-the-art Ansätze zur Therapie von Angststörungen, u.a.:
 - Transdiagnostisches KVT-Modell (Barlow)
 - Achtsamkeit & Akzeptanz (ACT, Hayes et al.),
 - self-compassion (Gilbert)
 - Mental imagery (Holmes)
 - Cognitive bias modification for interpretation (CBM-I; Holmes)

- 6 Gespräche und 5 Trainings
- Tracking: Tages-Check, Angst-Symptome, Depressions-Symptome, Stress-Symptome
- Verfügbarkeit: 180 Tage



Somnobia

Von Schlafstörungen sind ca. 3 % der Bevölkerung betroffen (w>m); Risikofaktor für psychische Erkrankungen (Depression)

Programminhalte:

- Individualisiertes und evidenzbasiertes Online-Therapieprogramm
- vermittelt und trainiert in einem dynamischen Dialog wissenschaftlich-therapeutischen state-of-the-art Ansätze zur Therapie von Schlafstörungen, u.a.:
 - Etablierte kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken (Edinger & Carney, 2014).
 - Schlafhygiene, Etablierung eines konstanten Schlaf-Wach Rhythmus
 - Stimuluskontrolle (Vermeidung anstrengender Aktivitäten vor dem Zubettgehen)

- 3 Gespräche
- Tracking von Schlafqualität, Aufwachzeit, Schlafenszeit
- Tägliche Kurznachrichten
- Verfügbarkeit: 180 Tage



Demo

→ 2 Gruppen a 15 Minuten

Reviga

reviga Ihr Bereich Fidelia

Am besten ist es in jedem Fall, wenn Sie das Thema Medikamente ausführlich mit Ihrem Arzt besprechen. Er kann Ihnen am besten sagen, welche Behandlungsmethode hilfreich für Sie sein könnte.

Von den übrigen drei Bausteinen lassen sich zwei sehr gut direkt behandeln: die Gedanken und das Verhalten. Die Gefühle dagegen kann man nur schwer direkt beeinflussen. Durch reine Willenskraft einen handfesten Burnout überwinden - das gelingt kaum jemandem.

Die Gedanken spielen beim Burnout eine wichtige Rolle. Denn oft tragen eigene "Denkgewohnheiten" zum Stress bei...

Man setzt sich unnötig unter Druck, interpretiert wohlgemeinte Äußerungen negativ und sieht die Dinge auch negativer als sie eigentlich sind...



Die Gedanken sind ein guter Ansatzpunkt, wenn man das eigene Wohlbefinden positiv beeinflussen möchte...

Man kann lernen, solche "Burnout-Gedanken" und Denkgewohnheiten zu ändern.

Auch das Verhalten ist ein wichtiger Faktor bei Stress und Burnout.

Denn manchmal verhält man sich so, dass der Stress nur schlimmer wird, obwohl genau das Gegenteil beabsichtigt wird: Man vernachlässigt die Gesundheit, isst ungesund, trinkt, um Stress zu reduzieren, wendet sich von Menschen ab... Auch hier kann man gegensteuern und das Verhalten positiv beeinflussen.

Valedo



Learnings aus den Gesundheitsprogrammen

- Sehr hohe Kundenzufriedenheit mit Sanitas Gesundheitscoaching
- Persönliches Coaching ist wesentlich für Nachhaltigkeit und Erfolg [bei unseren Kunden im Bereich Sekundärprävention]
- Beziehung zwischen Coach und Coachee legt Grundstein für diesen Erfolg
- Allein durch ein App ist diese Beziehung kaum herzustellen [Bereich Sekundärprävention]
- Neue Technologien sind hervorragende Begleiter
- Die Mischung zwischen neuen Technologien und persönlicher Begleitung ist optimal