

Grundinformationen zur Studie MultiPill-Exercise der AOK BW und dem Universitätsklinikum Tübingen (UKT) - Abteilung Sportmedizin sowie dem Institut für Sportwissenschaft (IfS) der Eberhard Karls Universität Tübingen

MultiPill-Exercise:

Hierbei handelt es sich um die Evaluation eines Trainingsprogrammes zur langfristigen Steigerung einer zielgerichteten, individualisierten körperlichen Aktivität von Personen mit multiplen manifestierten Risikofaktoren.

1. Ziele von MultiPill-Exercise:

- Bewegungsprogramm für Personen mit bereits vorhandenen Risikofaktoren oder chronisch manifestiert Mehrfacherkrankungen, die durch Bewegung positiv beeinflusst werden.
- Primäres Ziel ist es, Personen an langfristige und regelmäßige Sportpartizipation im Sinne der nationalen Bewegungsempfehlungen¹ zu binden.
- Sekundäre Ziele sind u.a. eine Verbesserung der allgemeinen gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie gesundheitlicher Benefit.
- Weitere Ziele liegen auch in der Verbesserung der Schnittstellen zwischen Arzt-Patient, Teilnehmende-Lebenswelt-Gesundheitsversorgung sowie Teilnehmende-**Sportverein** bzw. Teilnehmende-Freizeit- und Gesundheitssport.

2. Mehrwert für Sie als Kooperationspartner:

Im Rahmen der Studie Multipill-Exercise sollen bisher sportlich inaktive Menschen an dauerhafte Sportangebote herangeführt werden. Somit können sie durch eine Teilnahme an dieser Studie einen neuen Kundenkreis erschließen. Des Weiteren bietet ihnen Multipill-Exercise eine Plattform um ihre Angebote zu präsentieren. Bei einer erfolgreichen Studiendurchführung können sie Multipill-Exercise als Chance nutzen ihr Angebot im gesundheitssportlichen Bereich zu erweitern und damit zukunftsfähig zu sein. Mit der AOK, dem Universitätsklinikum und der Universität Tübingen haben sie dabei kompetente Partner an ihrer Seite. Ihre Übungsleiter*innen können dadurch von Weiterbildungsmöglichkeiten auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand profitieren.

¹ Die nationalen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen beinhalten mindestens 150 Minuten pro Woche Ausdaueraktivitäten mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Aktivitäten mit höherer Intensität oder eine gleichwertige Kombination aus beidem und zusätzlich an mindestens 2 Tagen/Woche muskelkräftigende Bewegungen (Rütten, A. and K. Pfeifer, *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. 2016, Erlangen-Nürnberg: FAU University Press).

3. Übersicht über die Eckdaten zu MultiPill-Exercise

- Zielgruppe:
Inaktive Personen mit ausgeprägten Risikofaktoren oder bereits manifesten nicht übertragbaren chronischen Erkrankungen ohne Endorganschaden (mindestens zwei der folgenden vier Erkrankungen):
 - Herz-Kreislauf Erkrankungen
 - Diabetes Mellitus Typ 2
 - Übergewicht/Adipositas
 - Knie- und/oder Hüftarthrose

- Intervention:
 - MultiPill-Exercise ist eine 6-monatige Lebensstilintervention mit dem Fokus Bewegung. Ziel ist es, den Teilnehmenden beim Aufbau einer Bindung an eine langfristige regelmäßige Sportaktivität zu helfen. Die zu erreichende Sportaktivität orientiert sich an den nationalen Bewegungsempfehlungen¹. Die Intervention wird in 2x3 Monate aufgeteilt. Die erste Phase ist betreut durch Bewegungsfachkräfte der AOK und wird in ausgewählten kooperierenden AOK Gesundheitszentren durchgeführt. In dieser ersten Zeit sollen die Teilnehmenden grundsätzlich an regelmäßigen, gesundheitsförderlichen Sport herangeführt werden. Die zweite Phase findet sowohl in den AOK Gesundheitszentren, als auch bei externen Sportanbietern wie Vereinen, VHS, Fitness-Studios o.ä. statt. Sie dient der Bildung von Routinen, die für eine langfristige Sportteilnahme wichtig sind (s. Abbildung 1).
 - Ein weiteres Kernziel ist, dass die Teilnehmenden herausfinden welche Motive sie zum Sporttreiben anregen und welche Sportaktivitäten ihnen Freude bereiten. Neben dem Kontaktmotiv und sozialer Interaktion in der Gruppe könnte dies das Naturerleben (Walking im Wald), Ästhetik (Tanz, Tai-Chi, Tennis, Badminton), Ablenkung (Spielerische Aktivitäten, HIIT-Training, Yoga), Aktivierung und Freude (Pilates, Joggen), Wettkampf und Leistung (Volleyball, Handball), Gesundheit und Fitness (Zirkeltraining) bzw. Figur und Aussehen (Fitnessaktivitäten aller Art) sein. In Phase 1 (LE1) werden den Teilnehmenden im Rahmen der Intervention verschiedene Angebote ermöglicht. Ziel wäre es, bereits in dieser Phase Kontakte zu potentiellen Sportanbietern der zweiten Phase (LE 2) zu etablieren, um somit den Übergang der Teilnehmenden in die externen Angebote zu erleichtern. In der zweiten Phase werden die Teilnehmenden dazu angeregt mindestens 1x/Woche ein Angebot ihrer Wahl (zu Kraft und/oder Ausdauer und/oder Entspannung) bei externen Sportanbietern (Verein, Fitnessstudio, VHS etc.) wahrzunehmen.

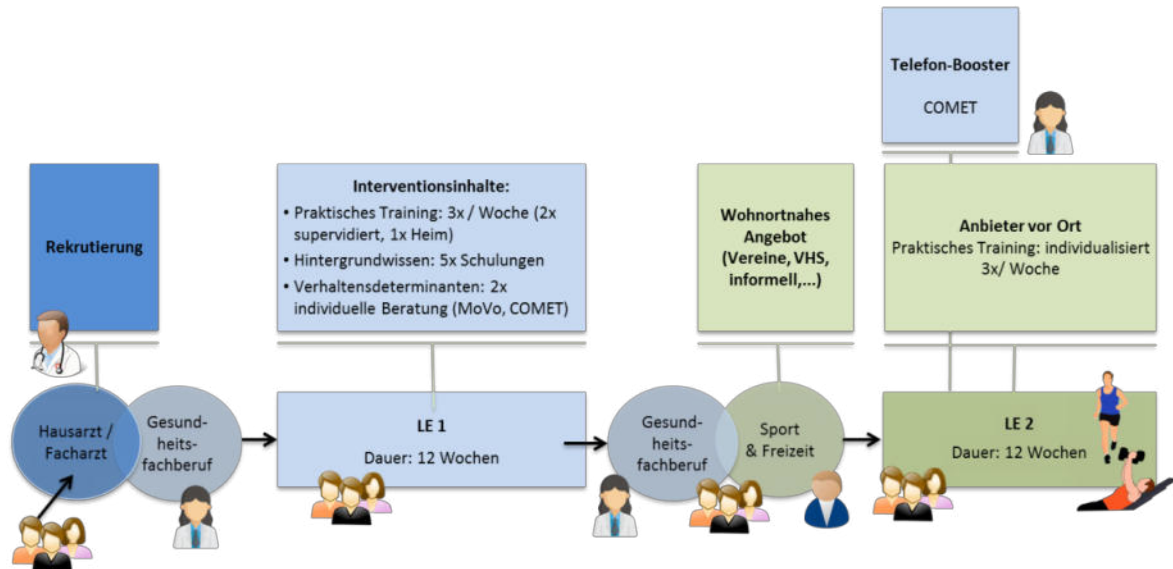


Abbildung 1: Studienablauf

- Zeitlicher Rahmen:
Interventionsstart ist für Januar 2022 geplant. Die ersten Teilnehmenden würden nach aktuellem Stand Mitte April 2022 in die zweite Interventionsphase eintreten und damit bei externen Anbietern auftauchen. **Die Bindung an den externen Anbieter soll über die Studiendauer hinaus erfolgen.**

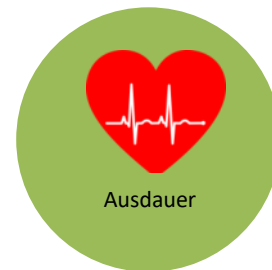
4. Übergang zu dauerhaften Sportaktivitäten unter Einbindung von Partnern

- Nutzung der Angebote externer Anbieter:
Für eine Zusammenarbeit sind verschiedene Möglichkeiten denkbar:
a) Es kann auf vorhandene Angebote (z.B.: Sport pro Gesundheit) zurückgegriffen werden.

Alternativ oder ergänzend:

- b) Eine neue Übungsleiterfortbildung wird von Seiten des UKT, IfS und AOK konzipiert und als kostenfreies Angebot vermittelt.
Mögliche Inhalte der Fortbildung:
 - 1) Krankheitslehre:
 - Ursachen, Formen, Einteilung der Erkrankungen (s. Einschlusskriterien)
 - Medikation (Wirkung und Auswirkungen auf Sport)
 - Effektivität und Risiken durch Sport
 - 2) Motive und Ziele des Sportes:
 - welcher Sport für wen
 - Motive (inklusive Piktogramme) und Motivprofile

- 3) Praxis:
- WHO-Empfehlungen: Kombination aus Ausdauer (150 Minuten moderat bzw. 75 Minuten intensive Aktivitäten) und 2x wöchentlich muskelkräftigende Übungen
 - Umsetzungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung der Erkrankungen und Motive
- c) Ein neues Angebot ‚MultiPill-Exercise‘ Kurs wird vom Forschungsteam entwickelt und in das bestehende Angebot eingefügt. Dieses sollte mindestens 2x/Woche angeboten werden und zugänglich für alle Menschen mit den passenden Diagnosen sein.
- d) Für die bestehenden Angebote wird ein Kategoriensystem entwickelt, das es den Teilnehmenden erleichtert einen ausgeschriebenen Kurs hinsichtlich der Aktivitätsformen (Ausdauer, Kraft, Entspannung, s. Abbildungen) und Motiven (Kontakt, Ästhetik, Fitness und Gesundheit etc.) einzuordnen.





06.07.2021

Nutzung Ihrer Vereinsangebote durch Teilnehmende aus der Studie MultiPill-Exercise

Sehr geehrte Damen und Herren,

werden Sie mit Ihrem Verein Kooperationspartner zur Studie „MultiPill-Exercise“.

- Die **MultiPill-Exercise Studie** ist eine Lebensstilintervention mit dem Fokus auf Bewegung. Durchgeführt wird die Studie von der Abteilung Sportmedizin des Universitätsklinikums Tübingen und dem Institut für Sportwissenschaft der Eberhard Karls Universität Tübingen in Zusammenarbeit mit der AOK Baden Württemberg.
- Das Ziel von **MultiPill-Exercise** ist, die Teilnehmenden für eine dauerhafte Sportaktivität zu motivieren und daran zu binden. Hierfür nutzen wir das Multitalent Sport mit all seinen Facetten.
- Teilnehmende sind Personen, bei denen Risikofaktoren für chronische Mehrfacherkrankungen bzw. manifeste Mehrfacherkrankungen vorliegen, die durch Bewegung reduziert werden können.

Die Studie **MultiPill-Exercise** wird Anfang 2022 in den AOK-Gesundheitszentren in Ihrer Nähe durchgeführt und soll nach erfolgreicher Umsetzung dauerhaft als Angebot in der AOK implementiert werden.

Damit die Teilnehmenden nach einer Einführungsphase langfristig in Bewegung bleiben, möchten wir Sie mit Ihren wohnortnahen und qualitativ hochwertigen Sportangeboten als Partner gewinnen, um die Menschen nachhaltig an lebensstiländernde Maßnahmen zu binden.

Beigefügt finden Sie Grundinformationen zur Studie MultiPill-Exercise sowie den Link / QR-Code zum Fragebogen.

<https://ww2.unipark.de/uc/MultiPill/>

Seite 1 von 2

Universitätsklinikum Tübingen

Anstalt des öffentlichen Rechts, Sitz Tübingen
Steuer-Nr. 86156/09402
USt.-ID: DE 146 889 674
Geissweg 3
72076 Tübingen
Tel. +49 7071 29-0
www.medizin.uni-tuebingen.de

Aufsichtsrat

Ulrich Steinbach (Vorsitzender)

Vorstand

Prof. Dr. Michael Bamberg (Vorsitzender)
Gabriele Sonntag (Stellv. Vorsitzende)
Prof. Dr. Karl Ulrich Bartz-Schmidt
Prof. Dr. Ingo B. Autenrieth
Klaus Tischler

Banken

Baden-Württembergische Bank Stuttgart:
(BLZ 600 501 01) Konto-Nr. 7477 5037 93
IBAN: DE 41 6005 0101 7477 5037 93
BIC (SWIFT-Code): SOLADEST600
Kreissparkasse Tübingen:
(BLZ 641 500 20) Konto-Nr. 14 144
IBAN: DE 79 6415 0020 0000 0141 44
BIC (SWIFT-Code): SOLADES1TUB

Mit Hilfe des Fragebogens möchten wir die Angebote und Strukturen in Ihrer Institution erfassen, um zu sehen ob diese für unseren Teilnehmerkreis in Frage kommen.

Deshalb bitten wir Sie den Fragebogen bis zum 23. Juli 2021 auszufüllen, sodass wir diesen zeitnah auswerten und die weitere Planung fortsetzen können.

Bei Fragen nehmen Sie bitte Kontakt zu ihrer AOK-Ansprechpartnerin *Karin Köhler, Koordinatorin nicht betriebliche Lebenswelt, auf*

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und Unterstützung, wir freuen uns darauf, gemeinsam viele Menschen in Bewegung zu bringen.

Ihr Studienteam MultiPill-Exercise

QR-Code zum Vereins-Fragebogen:

