



Forschungsstelle Ergotherapie

mHealthINX – ein Programm gegen Stress bei der Arbeit

Dieses internationale Projekt zielt auf die Entwicklung einer benutzerfreundlichen, digitalen Lösung, um ältere Arbeitnehmende bei der Förderung und Stärkung ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen.

Ausgangslage

Arbeitnehmende über 55 Jahren leiden zunehmend unter stressbedingten Krankheiten wie Depressionen, Angstzustände und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In ganz Europa führt dies zu einem enormen Anstieg der Gesundheitskosten. So belaufen sich die Kosten im Zusammenhang mit psychischen Störungen und arbeitsbedingten Depressionen in Europa auf etwa 620 Milliarden Euro pro Jahr. Zudem führen krankheitsbedingte Fehlzeiten bei Unternehmen zu Produktivitätsverlusten und schmälern damit das Bruttoinlandsprodukt der Länder.

Verschiedene Studien zeigen auf, dass digitale Lösungen helfen können, Stress zu reduzieren. Zudem haben diese Tools den Vorteil, dass sie von den Betroffenen selbstständig und flexibel eingesetzt werden können und kostengünstig sind.

Zielsetzung

Ein Konsortium von zehn Organisationen mit Sitz in drei verschiedenen europäischen Ländern, darunter das ZHAW-Institut für Ergotherapie, entwickelt eine benutzerfreundliche digitale Lösung, um ältere Arbeit-

nehmende bei der Förderung und Stärkung ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen. Die Forschungsstelle Ergotherapie stellt dabei sicher, dass in jeder Phase des Projekts die Perspektive der Nutzerinnen und Nutzer einbezogen ist.

Die Lösung unter dem Namen «mHealthINX» umfasst folgende Komponenten:



Indikation: Persönlicher Beobachter

Mit der mobilen mHealthINX-Lösung können die Benutzenden sowohl mittels objektiver Messgeräte als auch subjektiver Massnahmen wie Selbstbeurteilung und Fragebögen, ihr Stressniveau messen, bewerten und verbessern.



Intervention: Persönlicher Betreuer und Berater

Das System zeigt kritische Stressniveaus über die Funktion des «persönlichen Betreuers» an und

schlägt personalisierte und kontextsensitive Interventionen über die Funktion des «persönlichen Beraters» vor. Der «persönliche Betreuer» überwacht den Gesamtfortschritt der Benutzerinnen und Benutzer bei der Stressbewältigung, wohingegen der «persönliche Berater» die Benutzenden bei der Bewältigung von Stresssituationen unterstützt.



eXperience: Personal Trainer

Das mHealthINX-System nutzt Synergien verschiedener Technologien. In öffentlichen Umgebungen wie z.B. dem Arbeitsplatz kommen unaufdringliche, GUI- und 2D-basierte Interventionen auf dem Mobiltelefon zum Einsatz. In sehr belastenden Situationen und eher privaten Umgebungen wie zu Hause wird mHealthINX innovative, Virtual Reality- und 3D-basierte Interventionen und Trainings anbieten zur stressfreien Bewältigung der täglichen Arbeit.

Methode und Vorgehen

Ein interdisziplinäres Team entwickelt, testet und validiert in einem iterativen Prozess das mHealthINX-System. Dieses soll vor allem von Mitarbeitenden über 55 Jahren genutzt werden. Die Endnutzerinnen und -nutzer werden daher in den Design-, Entwicklungs- und Evaluierungsprozess der mHealthINX-Lösung einbezogen. Darüber hinaus befragt das Projektteam sekundäre und tertiäre Endnutzer wie Arbeitgeber und Versicherungen, um eine reibungslose Integration in den täglichen, operativen Prozess und eine erfolgreiche Einführung und Vermarktung in der Nachprojektphase zu ermöglichen.



mHealthINX

Die in mHealthINX entwickelten Technologien und Dienste lassen sich in die folgenden Teile untergliedern

- Backend: Server, der die benutzerbezogenen Daten verwaltet und verschiedene psychische Gesundheitsinterventionen hostet.
- Mobile App: Fusioniert Stressdaten und bietet mobil- und VR-basierte Interventionen an.

- Messgerät: Misst die kardiovaskulären Daten des Benutzers.

Weiterführende Informationen und Berichte

www.mhealthinx.eu

Projektleitung ZHAW

Prof. Dr. med. Verena Klamroth-Marganska

Projektdauer

März 2020 – Februar 2023

Partner

AIT Austrian Institute of Technology GmbH, www.ait.ac.at

Medizinische Universität Wien, [www.meduni-](http://www.meduni-wien.ac.at/web)

[www.ait.ac.at/web](http://www.ait.ac.at)

mindcoa.ch gmbh, www.mindcoa.ch

CREAGY AG (CRE), www.creagy.ch

TanteLouise (TAL), <https://tantelouise.nl>

MEDrecord, <https://medrecord.io>

Game Solutions Lab b.v., <https://gamesolutionslab.com>

terzStiftung, www.terzstiftung.ch

Ovos media gmbH, <https://ovos.at/de>

Finanzierung

Active and Assisted Living Program (AAL)

Projektstatus

Durchführung

Kontakt

ZHAW Departement Gesundheit

Institut für Ergotherapie

Prof. Dr. med. Verena Klamroth-Marganska

Katharina-Sulzer-Platz 9

Postfach

CH-8401 Winterthur

Telefon +41 58 934 43 84

verena.klamroth@zhaw.ch

www.zhaw.ch/gesundheit