

Strokecoach Programm: Gruppentherapie plus App bringen Bewegung in Schlaganfallbehandlung

Wer einen Schlaganfall erleidet, wird in aller Regel schnell und erstklassig versorgt. Medizinisch und therapeutisch. Unter anderem findet ein- bis zweimal die Woche Ergotherapie statt – das ist die Regel. „Wie schnell und nachhaltig sich Patient:innen nach einem Schlaganfall erholen und wieder mehr Lebensqualität verspüren, hängt auch davon ab, ob und wie intensiv sie zwischen den Interventionseinheiten üben“, unterstreicht Wiebke Dierkes die Bedeutung von Compliance. Vor diesem Hintergrund entstand das Programm „Strokecoach“, das die Sport- und Kommunikationswissenschaftlerin und der Neurowissenschaftler Björn Crüts gemeinsam mit ihrem Team entwickelt haben. Das Programm besteht aus den Bausteinen Training, Coaching, Monitoring und ist eine Kombination aus (Ergo-)Therapie sowie täglichem Training zuhause.

Jeder, der Therapieerfahrung hat, kennt das: Die ‚Hausaufgaben‘, sprich Übungen, die Physio- oder Ergotherapeut:innen ihren Patient:innen mitgeben, fallen zuhause schwer, es gibt Erinnerungslücken, oder der Zettel mit den Schaubildern liegt unbeachtet irgendwo oder im Auto – manchmal bis zum nächsten Termin. „Der gewünschte Trainingseffekt und die gerade bei Schlaganfall benötigten Fortschritte bleiben aus“, erläutert Wiebke Dierkes, um welche Überlegungen und Erkenntnisse es den Machern des Strokecoach Programms im Vorfeld und bei der Entwicklung dieses Ansatzes unter anderem ging. Das Programm inklusive der begleitenden App bedient verschiedene Aspekte, die die Neuroplastizität im Gehirn fördern – eine wichtige Voraussetzung, um durch den Schlaganfall verlorengegangene Fähigkeiten in gesunden Arealen des Gehirns neu zu verorten. Das Konzept ist alltagstauglich, zielgerichtet und nachhaltig, was unter anderem auf den Einfluss von Luana Gamerschlag, Ergotherapeutin im DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e.V.), zurückzuführen ist. „Zudem geht es darum, eine dauerhafte Bindung der Patient:innen über die sonst übliche Dauer hinaus zu gewährleisten und die Lücke zwischen Therapie und zuhause zu füllen, damit niemand ‚verloren‘ geht oder sich alleine gelassen fühlt“, betont Dierkes.

Blended Care: Gruppentraining in der Praxis plus App für zuhause

Der erste Baustein des Strokecoach Programms ist das Training in der Gruppe, welches in der ergotherapeutischen Praxis oder online möglich ist. Neu und anders als bei anderen Ansätzen ist die App, die das wöchentliche Training mit dem oder der Ergotherapeut:in ergänzt. Mit einem Zeitaufwand von täglich 20 Minuten praktizieren die Schlaganfallpatient:innen zuhause die Übungen, die sie aus der vorangegangenen Therapiestunde kennen, unterstützt und geführt durch die audiovisuelle Präsentation auf der App. Die App funktioniert auf nahezu allen Betriebssystemen, auf iPhone und Android. Für Menschen nach einem Schlaganfall besonders wichtig: Sie klicken sich einfach und intuitiv von Übung zu Übung. Ergotherapeut:innen setzen bei vielen ihrer umfangreichen Betätigungsfelder auf den spielerischen und gleichzeitig motivierenden Effekt ihrer Vorgehensweisen und Übungen. Dieser Aspekt zieht sich auch bei der Strokecoach App durch alle Phasen des digitalen Trainings. Das beginnt mit einer Fortschrittsübersicht – was ist bereits geschafft – und setzt sich mit Feedback nach jeder Übung fort. Ist eine Übung zu schwer oder zu leicht, passt der hinterlegte Algorithmus die Intensität des Trainings in der App entsprechend an. So ist sichergestellt, dass sich die teilnehmenden Patient:innen mit Schlaganfall auch außerhalb der Therapiestunde bei ihrem oder ihrer

Ergotherapeut:in weder unter- noch überfordern und dabei kontinuierlich Erfolgserlebnisse haben.

Motivation maximal befeuern: Coaching plus Monitoring

Zusammen mit den täglich in der App erlebten Erfolgen zählen die regelmäßigen Fortschrittskontrollen zusätzlich auf das Motivationskonto ein. Sicht- und messbare Verbesserungen beflügeln die Patient:innen ebenso wie das Miteinander in der Gruppe. Ergotherapeut:innen wissen, dass es dennoch zu Fragen, manchmal auch zu Durchhängern oder frustrierenden Situationen kommen kann. In solchen Momenten ist es für die betroffene Person wichtig, eine(n) Ansprechpartner:in zu haben. Dazu gibt es in der Strokecoach App zwei Mechanismen. Das eine ist die Messengerfunktion, über die die Teilnehmenden aktiv werden und in jeder Situation und bei allen Fragen ihre(n) Ergotherapeut:in kontaktieren können. Ebenso – insbesondere für diejenigen, die nicht aktiv kommunizieren (können) – haben die Ergotherapeut:innen die Möglichkeit, die Compliance zu überprüfen: wird die App genutzt, wie lange hat es von Klick zu Klick gedauert oder gibt es andere Hinweise, weshalb der Fortschritt auf sich warten lässt oder der- beziehungsweise diejenige ihr Potenzial nicht ausschöpft? Das Prinzip der Gruppe tut ein Übriges für die Motivation aller: Die Gruppe sorgt für gegenseitige Unterstützung, die Gruppe sorgt dafür, dass jede(r) Einzelne versucht, seine Ziele einzuhalten. Und selbstverständlich ist innerhalb der Gruppe ein Austausch zum Training selbst oder um sich gegenseitig Tipps zu geben jederzeit möglich und erwünscht.

Wirksamkeit: Neurowissenschaftliche Aspekte und Feldtest

Der Einfluss von Björn Crüts neurowissenschaftlicher Ausbildung ist an vielen Stellen des Strokecoach Programms spürbar. So sind beispielsweise die Übungen in der App randomisiert, heißt: die Abfolge ist zufällig, sie variiert. Das fördert die Plastizität im Gehirn ebenso wie die veränderte Intensität der Übungen aufgrund des Feedbacks. Darüber hinaus gibt es wöchentlich neue Übungen. Es ist ein dynamischer Prozess; anstelle von Gewöhnung findet ein permanenter Lerneffekt statt – ein idealer Zustand für Menschen nach einem Schlaganfall. Die Wirkung bleibt nicht aus: Die Ergebnisse einer Feldstudie bestätigen, dass die Teilnehmenden mehr Lebensqualität verspüren. Durch das Monitoring gelingt es, die tägliche Aktivität von Schlaganfallpatient:innen zu erhöhen; was unter anderem zum Senken des Blutdrucks führt. Diese zwei wesentlichen Risikofaktoren, die einen weiteren Schlaganfall begünstigen, lassen sich mithilfe des Strokecoach Programms nachweislich reduzieren.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeut:innen vor Ort; Ergotherapeut:innen in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes unter <https://dve.info/service/therapeutensuche>.

Mehr zum Strokecoach Programm erfahren: <https://strokecoach.de/>

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033335 – 303033, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Vor Ort in der Gruppe oder online möglich: das Strokecoach Programm. Speziell geschulte Ergotherapeut:innen wenden das nachhaltige, zeitgemäße und nachweislich wirksame Training bei Patient:innen mit Schlaganfall an. (© DVE/ Strokecoach GmbH) Janine Metzger)



Die Strokecoach App läuft auf 98% der Betriebssysteme, lässt sich einfach, intuitiv und spielerisch bedienen. Und: Ergotherapeut:innen können im Hintergrund die Compliance prüfen, sprich sehen, ob und wie lange Teilnehmende mit Schlaganfall ihre Übungen praktizieren. (© DVE/ Mäurer)



Das Prinzip der Gruppe trägt Menschen mit Schlaganfall durch alles, auch durch Krisenzeiten: sich austauschen, Tipps geben, von eigenen Erfolgen und Rückschlägen erzählen – das unterstützt und motiviert. Einer der Gründe, weshalb Ergotherapeut:innen bei bestimmten Themen auf Gruppentherapie setzen. (© DVE/ Janine Metzger)



Blended Care = Gruppentherapie bei Ergotherapeut:innen plus online Training. Schlaganfallpatient:innen praktizieren zunächst in der Gruppe die Übungen, die sie später zuhause mithilfe der Strokecoach App täglich wiederholen. (© DVE/ Strokecoach GmbH)



Die Sport- und Kommunikationswissenschaftlerin Wiebke Dierkes weiß: „Das A & O für Erfolge bei der Therapie von Schlaganfall heißt Compliance, gefördert und verstärkt durch Kommunikation, Coaching und Monitoring“ (© DVE/ Dierkes)



Hat seinen neurobiologischen Input an vielen Stellen des Strokecoach Programms und der dazugehörigen App einfließen lassen: Björn Crüts, einer der Macher des Strokecoach Programms bei Schlaganfall. (© DVE/ Crüts)