

# Wie überwinde ich den inneren Schweinehund? – Schließen der Intentions-Verhaltens-Lücke in der Kardiologie

How to Overcome One's Weaker Self: Bridging the Intention-Behaviour-Gap at the Cardiology Ward

Marion Platter, Alexandra Huber, Cornelia Hölzl, Markus Hofer, Daniela Renn & Stefan Höfer

Themenschwerpunkt Psychologie und Glücklichkeit ...

## Zusammenfassung

Bis zu 94% des Risikos für koronare Herzkrankheiten sind verhaltensbedingt und können daher durch Verhaltensänderungen modifiziert werden. Um PatientInnen dabei zu unterstützen mit z.B. kardioprotektiver Ernährung und Bewegung zu beginnen, wurden an der kardiologischen Station eines Akutkrankenhauses gesundheitspsychologische Gruppeninterventionen basierend auf dem Health-Action-Process-Approach Modell (HAPA) angeboten und evaluiert. Um die Wirksamkeit des Projekts zu überprüfen, wurden in der Evaluationsphase eine Interventionsgruppe (IG) und eine Kontrollgruppe (KG) untersucht. Beide Gruppen erhielten zu jeweils drei Zeitpunkten (während des stationären Aufenthaltes, nach zwei und sechs Monaten) Fragebögen zu ihren Intentionen ein gesundes Verhalten aufzunehmen zu wollen. Ebenso wurde das tatsächliche Ernährungs- bzw. Bewegungsverhalten vor dem stationären Aufenthalt und im Follow-up Zeitraum erfasst. Insgesamt wurden in der Evaluationsphase 394 PatientInnen eingeschlossen (KG: N=136, 66.9% männlich, 62.8±10 Jahre; IG: N=258, 67.1% männlich, 63.9±9.7 Jahre). Im Vergleich zu den jeweiligen Kontrollgruppen berichtete die Ernährungs-IG zwei Monate nach dem ersten Untersuchungszeitpunkt über einen signifikant höheren Konsum von pflanzlichen Fetten ( $p<.05$ ) und die Bewegungs-IG über signifikant mehr körperliche Bewegung ( $p<.01$ ). Nach sechs Monaten konsumierte die Ernährungs-IG signifikant mehr fettarme Lebensmittel und Fisch ( $p<.05$ ), die Bewegungs-IG und KG erhöhten beide ihre wöchentliche körperliche Aktivität um ca. 50 Minuten ( $p=n.s.$ ). Eine gesundheitspsychologische Intervention konnte in den Ablauf einer kardiologischen Akutstation integriert werden und erzielte kurzfristig positive Effekte im Hinblick auf zwei kardiale Risikofaktoren (mangelnde Bewegung und Fehlernährung).

## Abstract

Up to 94% of the risk factors for Coronary Heart Disease are behaviour related and can be modified i.e. by heart-healthy nutrition (NU) and physical activity (PA). Brief activating health-psychological group interventions based on the Health-Action-Process-Approach (HAPA) were implemented on an acute cardiology ward, to support patients to start with NU or PA. An intervention group (IG) and a control group (CG) were assessed first at the cardiology ward (baseline) and two (t1) and six months (t2) afterwards by postal follow-up including socio-demographic variables, intentions and NU or PA behaviour before the hospital stay. In total 394 patients participated (CG: N=136, 66.9% male, 62.8±10 years; IG: N=258, 67.1% male, 63.9±9.7 years). From baseline to month 2 the NU-IG reported a significant increase in vegetable fat consumption ( $p<.05$ ) and the PA-IG in general physical activity ( $p<.01$ ), both compared to their respective CG. Six months after discharge, the NU-IG consumed significantly more low fat food and fish ( $p<.05$ ), the PA-IG and CG both increased their PA by nearly 50 min/week ( $p=ns$ ). It was feasible to implement a health psychology intervention at one cardiology ward. The health psychology intervention was able to trigger lifestyle changes in the short term.

## 1. Ausgangssituation

Fast jeder Mensch würde gerne bestimmte Verhaltensweisen an sich ändern, insbesondere wenn diese erwiesenermaßen ungesund sind. An Motivation, seinen Lebensstil dahingehend zu modifizieren um gesünder zu leben, mangelt es meist nicht. Aber die Intention, neues Verhalten beginnen zu wollen, auch in tatsächliches Verhalten umzusetzen, gelingt nicht immer. Aus gesundheitspsychologischer Sicht spricht man hier von der Intentions-Verhaltens-Lücke (Sniehotta, Scholz,