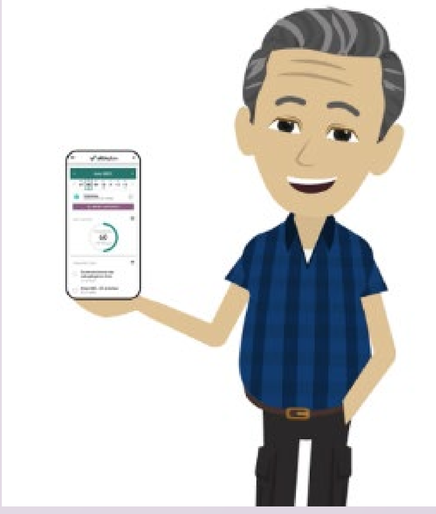
aktivplan

Eine App zur Förderung regelmäßiger herzgesunder Bewegung

ZIEL

- **Langfristige Planung** herzgesunder Bewegung
- **Ermutigung und Motivation** von Patient:innen, regelmäßige Bewegung sinnvoll in ihren Alltag einzubauen
- **Gemeinsamer Entscheidungsprozess** von Patient:innen und Gesundheitsfachkräften zum Festlegen von Zielen & Aktivitäten
- **Herzgesunder Bewegungsplan** der die Patient:innen im Alltag begleitet und von der Gesundheitsfachkraft überprüft wird

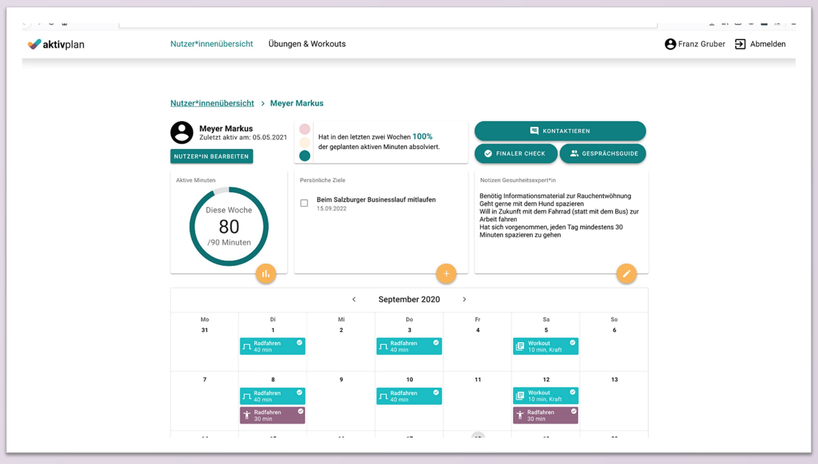


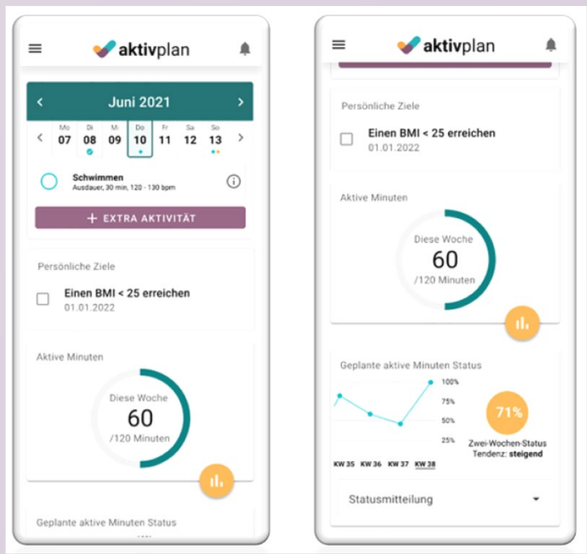
VORGEHEN

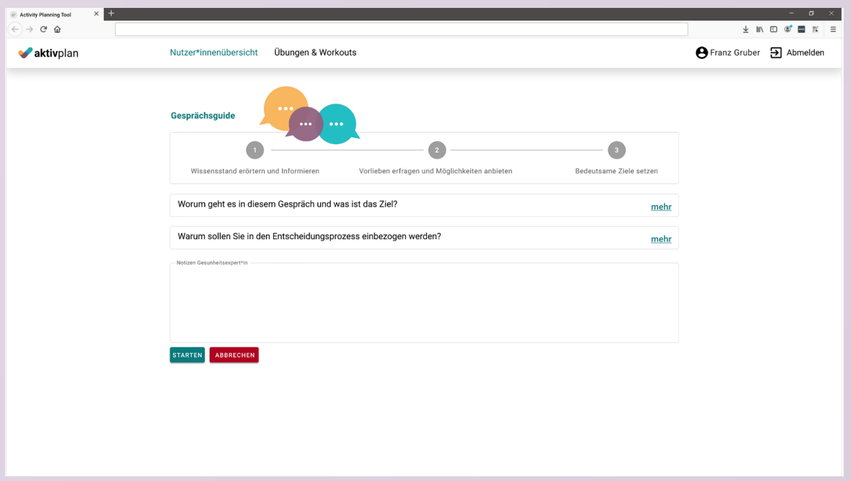
- **Nutzer-zentrierter Design Prozess** mit aktiver Einbeziehung von Patient:innen, Gesundheitsfachkräften und Wissenschaftler:innen
- **Durchführung** von Co-Design Workshops, Expertenevaluierungen, Feldstudien und Interviews

ERGEBNISSE

- **App** für Patient:innen und Gesundheitsfachkräfte
- **Webanwendung** und **mobile Anwendung** (Handy)
- **Planung und Dokumentation** von herzgesunder Bewegung
- **Motivierende Elemente** wie z.B. aktive Minuten Statistiken, Ziele, Nachrichten, Videos
- **Stärkung des Selbstvertrauens** durch digitale Unterstützung einer gemeinsamen Entscheidungsfindung







Weitere Anregungen?! →

Kontakt: Dr. Daniela Wurhofer
daniela.wurhofer@dhp.lbg.ac.at

Weitere Infos:

LUDWIG BOLTZMANN GESELLSCHAFT
Open Innovation in Science Center

OIS zam: Forum für Gesundheit und Wohlbefinden