Onlineberatung bei Rückenschmerzen[1]

Peter J. Schulz, Sara Rubinelli, Maria Caiata Zufferey
Institute of Communication and Health, Lugano

Nationales Forschungsprogramm NFP 53 «Muskuloskelettale Gesundheit – chronische Schmerzen»

Hintergrund

Chronische Schmerzen können einen tiefgreifenden Einfluss auf das Leben der betroffenen Patienten haben. Oft gehen sie mit einem Verlust des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls einher. In den meisten Fällen bleiben Rückenschmerzen begrenzt und klingen wieder ab. Dennoch besteht ein bedeutendes Risiko, dass sie zurückkehren und sich eine chronische Erkrankung entwickelt.
In der wissenschaftlichen Literatur wird dem Internet ein grosses Potential zugeschrieben, den Patienten den Umgang mit chronischen Leiden im Alltag zu erleichtern [1–3]. Websites zu Rückenschmerzen sind jedoch in den meisten Fällen durch eine wichtige Eigenschaft begrenzt: Sie informieren bloss und geben wenig oder keine Hilfestellung, wie man mit den Schmerzen im Alltag umgehen könnte. Zwischen Wissen und der Anwendung des Wissens klafft vielfach eine Lücke, die durch blosse Informationsangebote im Internet nicht geschlossen werden kann [4, 5].

Zielsetzung

Das vorliegende Projekt zielte darauf ab, eine nützliche und benutzerfreundliche interaktive Website zu entwickeln, die den Anwendern auf sie persönlich zugeschnittene Informationen anbietet. Die Website ist verfügbar unter www.oneself.ch. Ausserdem wollten wir überprüfen, ob dieses Angebot ein geeignetes Mittel darstellt, um den Patienten den Umgang mit chronischen Rückenschmerzen (Lumbalgie) im Alltag zu erleichtern.

Methode

Unter dem Namen ONESELF wurde eine innovative interaktive Website entwickelt – gestützt auf das Konzept der Gesundheitskompetenz (health literacy). Die Website besteht aus mehreren Sektionen:

- Bibliothek (immer wieder aktualisierte Informationstexte)
- Radio (Kurzvorträge)
- Übungsraum (Vorführung gymnastischer Übungen)
- Sprechstunde (mit Patientenfragen und Expertenantworten)
- Sektion für persönliche Erfahrungsberichte der Nutzer
- Forum
- Chat Room

Die Website wurde in italienischer Sprache betrieben und überwiegend von Patienten aus dem Tessin genutzt. Patienten mit chronischer oder möglicherweise chronischer Lumbalgie wurden durch Ärzte und Pflegepersonal und über Medienkanäle rekrutiert. Wir baten sie, die Website ONESELF über einen Zeitraum von zwölf Monaten regelmässig aufzusuchen. Diese Intervention wurde quantitativ und qualitativ evaluiert.

Resultate

Insgesamt wurden 748 Nutzer registriert. Unter ihnen besuchten 462 von September 2006 bis November 2007 die Seite mindestens einmal. 371 Nutzer füllten bei der Registrierung einen Fragebogen aus; 129 einen weiteren im Verlauf des Projekts. Darin wurden Erfahrungen und Bewertungen der Website erfasst. Für 112 Nutzer liegen Informationen über das Nutzungsverhalten selbst sowie aus beiden Fragebögen vor.
Mithilfe von Logfiles konnten wir ermitteln, dass die Bibliothek die bei weitem meistgenutzte Sektion der Website war. 42% der gesamten Nutzungszeit fiel auf diese Sektion (Abb. 1). Der Übungsraum und das Forum zählten ebenfalls zu den intensiv genutzten Sektionen; auf beide fielen jeweils knapp über 20% der Gesamtnutzungsdauer (Abb. 2). Alle anderen Sektionen wurden in deutlich geringerem Umfang aufgesucht.
Die Einnahme von Schmerzmedikamenten ging unter den Nutzern der Website zurück. Dafür sprechen die Antworten auf zwei sowohl vor wie auch nach der Nutzung gestellte Fragen. Allerdings war der Rückgang in der Verwendung von Schmerzmitteln nicht mit der Intensität verbunden, mit der ONESELF genutzt wurde.
25% der Patienten berichteten, dass ONESELF viel dazu beigetragen habe, ihr Wissen über Rückenschmerzen zu erweitern. Weitere 58% sagten, dass ONESELF in hinreichendem Ausmass zum Erwerb von Wissen beigetragen habe. Mehrheitlich erkannten die Patienten auch den Beitrag von ONESELF an, zu helfen mit den Rückenschmerzen im Alltag fertig zu werden: 12% sagten, die Seite habe sehr geholfen, und 57% erklärten, sie habe hinreichend geholfen. Am dritthäufigsten wurde der Nutzen genannt, die Kommunikation mit Ärzten verbessert zu haben (56%), gefolgt von Verbesserung der Kommunikation mit der Familie und den Freunden

1 Interaktive Online-Strategien zur Informationsvermittlung und Verbesserung des Umgangs mit chronischen Rückenschmerzen (Lumbalgie) im Alltag (ONESELF)- Projektnummer: 4053-104841.

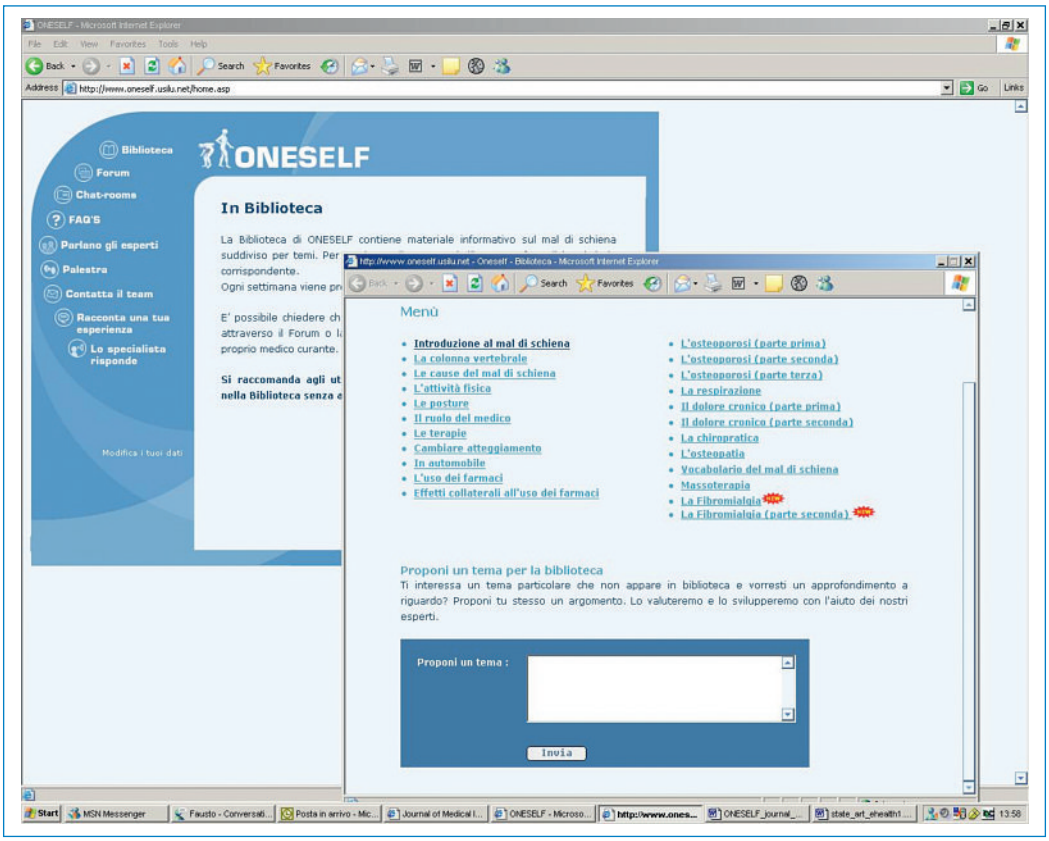

Abbildung 1
Die Bibliothek von ONESELF.

Abbildung 2
Der Gymnastikraum von ONESELF.

(55%). Eine Mehrheit der Nutzer (55%) berichtete ferner, sie hätten seltener bzw. deutlich seltener auf anderen Websiten als ONESELF nach Informationen über Rückenschmerzen gesucht. 45% gaben Entsprechendes von anderen Informationsquellen an. Einer unter drei Nutzern erklärte, er mache mehr – oder deutlich mehr – Gymnastik, seit er ONESELF aufsuche, während nur 2% angaben, sie täten dies seither seltener.

Ergebnisse der qualitativen Untersuchungen lieferten weitere Hinweise darauf, wie die Patienten die Webseite nutzten. Die Teilnehmer erwähnten mehrere positive Auswirkungen der Webseite auf Einstellungen und Verhaltensweisen. Diese drehten sich um das Zurechtkommen mit der Krankheit, das Verständnis der eigenen Person, die Verbesserungen der eigenen argumentativen Fähigkeiten, die Orientierung sowie das Aufbauen von Selbstvertrauen.

Letztlich zeichneten sich vier Nutzungsmuster ab:

Selektive Nutzung tritt auf bei Patienten mit hohem Informationsstand und ausgeprägten Fähigkeiten, mit den Schmerzen umzugehen. Diese Nutzer suchen sich die für sie passenden Angebote heraus.

Enthusiastische Nutzung tritt auf bei Patienten, denen der Gedanke neu ist, dass sie selbst etwas tun müssen, das ihnen den Umgang mit der Krankheit erleichtert. Diese Patienten nutzen die Seite vielfältig und intensiv.

Magische Nutzung tritt auf bei Patienten, die Heilung erwarten und früher oder später enttäuscht werden. Sie nutzen die Seite danach nur noch sporadisch.

Abwartende Nutzung tritt auf bei Patienten mit eher niedrigem Leidensdruck. Für sie ist die Seite ein Hilfsmittel, auf das sie zurückgreifen können, wenn es nötig wird.

Praktische Schlussfolgerung

Interaktive, nicht kommerziell motivierte Internetangebote wie ONESELF erleichtern dem Hausarzt die Arbeit. Die beteiligten Ärzte bestätigten, dass sie Patienten bei allgemeinen Fragen auf ONESELF verweisen und so während der Konsultation mehr Zeit auf dringlichere Fragen verwenden konnten. ONESELF kann aber auch helfen zu entscheiden, ob Patienten tatsächlich eine persönliche Konsultation mit dem Arzt benötigen. Schliesslich gaben die Nutzer an, ONESELF habe ihnen die Verständigung mit ihrem Arzt erleichtert.

Gemäss unseren Erfahrungen mit ONESELF sollten praktizierende Ärzte davon ausgehen, dass Patienten mit Rückenschmerzen einen hohen Informations- und Unterstützungsbedarf haben. Die Ärzte sollten sich deshalb über verfügbare Webseiten zu häufigen chronischen Leiden orientieren. Nur dann können sie gegebenenfalls konkrete Quellen empfehlen.

Ausblick

Die Wirksamkeit der Online-Beratung kann nur näherungsweise beurteilt werden, da eine kontrollierte Interventionsstudie mit vollständiger Vor- und Nachher-Messung sowie einer Kontrollgruppe nicht durchgeführt werden konnte. Die Erfahrungen lehren aber, dass das Angebot ausser auf Italienisch auch in den anderen Landessprachen zugänglich gemacht werden sollte.

Neue Informationstechnologien können die Fähigkeit von Patienten verbessern, selbst mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen umzugehen. Wenn jemand im Alltag mit chronischer Lumbalgie fertig wird, gibt es weniger Krankheitstage. Deshalb sinken die Gesundheitskosten und die Arbeitsproduktivität steigt. Darüber hinaus haben Instrumente wie ONESELF das Potential, die Lebensqualität chronisch kranker Patienten zu verbessern. Insofern sprechen unsere Befunde dafür, vergleichbare Instrumente auch bei anderen Leiden als Rückenschmerzen zu entwickeln und einzusetzen.

Die wichtigste Botschaft

Eine interaktive, nichtkommerzielle Website mit Informationen und Übungen kann Patienten helfen, besser mit ihren Rückenschmerzen umzugehen. Sie erleichtert aber auch den Ärzten die Arbeit, weil sie sich so bei der Konsultation auf dringlichere Fragen konzentrieren können.

Korrespondenz:
Prof. Peter J. Schulz
Institute of Communication and Health
Via Buffi 6
CH-6900 Lugano
peter.schulz@lu.unisi.ch

Literatur

1 Wantland DJ. The effectiveness of web-based vs. non-web-based interventions: a meta-analysis of behavioural change outcomes. J Med Internet Res. 2004;6:e40.
2 Kirsch SE, Lewis FM. Using the world wide web in health-related intervention research. A review of controlled trials. Comp Nurs. 2004;22:8–18.
3 Payne V, Kiel JM. Web-based communication to enhance outcomes: a case study in patient relations. Journal of Health Info Manag. 2005;19:56–63.
4 Skelton AM, Murphy EA, Murphy RJL, O'Dowd N: Patient education for low back pain in general practice. Pat Edu Couns. 1995;25:329–34.
5 Skelton AM, Murphy EA, Murphy RJL, O'Dowd, N: Patients' view of low back pain and its management in general practice. Br J Gen Prac. 1996;146:153–6.