

Über das Programm

Das Vitadio Diabetes-Programm, welches als mobile App und als Webanwendung verfügbar ist, unterstützt das Selbstmanagement und die Anpassung an einen gesunden Lebensstil von Patienten mit Typ-2-Diabetes. Es hilft seinen Nutzern, ihre Erkrankung unter Kontrolle zu bringen, Behandlungsziele zu erreichen und ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Es greift auf bewährte therapeutische Methoden und Verfahren zurück, die in einer multimodalen Therapie miteinander verflochten werden. Das Programm entspricht den deutschen Richtlinien zur Behandlung von Diabetes und ergänzt die vom Arzt festgelegte Behandlung. Durch die personalisierte Unterstützung werden die Nutzer dazu gebracht, gesunde Angewohnheiten in Bezug auf Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf und geistige Hygiene zu verinnerlichen. Die Anwendung ist ein zertifiziertes Medizinprodukt der Klasse 1 und erfüllt strenge Datenschutzerfordernungen. Alle Benutzerdaten werden in Deutschland gespeichert.

Vitadio Diabetes ist ein 12-monatiges digitales Programm, welches eine Kombination aus einem interaktiven Weiterbildungskurs, Kommunikationsfunktionen und Monitoringtools beinhaltet. Das Programm ist in zwei Phasen unterteilt: eine 3-monatige Intensivphase und eine 9-monatige Erhaltungsphase. Die Phasen unterscheiden sich in Bezug auf ihren Inhalt und einige Funktionen. Das Ziel der Intensivphase ist es, neue Angewohnheiten kennenzulernen und anzunehmen, einen Gewichtsverlust zu erreichen und die Blutzuckerkontrolle zu verbessern. Der Bereich mit den weiterbildenden Inhalten konzentriert sich darauf, Erwartungen zu definieren und die Motivation der Nutzer herauszuarbeiten, den gegenwärtigen Tagesablauf zu reflektieren und sich notwendiges Wissen anzueignen, um neue Gewohnheiten annehmen zu können. Nach Abschluss der Intensivphase geht das Programm in die 9-monatige Erhaltungsphase über. Ziel dieser Phase ist es, den Lebensstil dauerhaft zu ändern und das Körpergewicht zu halten. Inhaltlich konzentriert sich das Programm an diesem Punkt auf die Aufrechterhaltung der Motivation und die Vertiefung des Wissens. Für den Nutzer wird zudem eine neue Funktion freigeschaltet: das Online-Diskussionsforum.

Die Basis der Anwendung bildet ein individuell anpassungsfähiger Aufgabenüberblick, der den Nutzer bei den seinen Lebensstil betreffenden Veränderungen mit täglichen Aufgaben, Benachrichtigungen und automatisierten Nachrichten begleitet. Die Aufgaben ändern und entwickeln sich dynamisch auf dem Fortschritt des Nutzers im Programm und seinen gewählten Zielen und Gewohnheiten basierend und enthalten Gamification-Elemente, mit denen Nutzer Routinen entwickeln und neue Gewohnheiten im Alltag verankern können.

Der personalisierte Weiterbildungskurs hilft den Nutzern dabei, die wichtigsten Aspekte für einen gesunden Lebensstil und ein effektives Selbstmanagement zu verstehen. Im Programm werden ihnen schrittweise Lektionen zugänglich gemacht, die Schlüsselthemen in Bezug auf Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf, geistige Hygiene und soziale Aspekte des Lebens mit Diabetes abdecken. Die Lektionen werden auf den Angaben der Nutzer in den Eingangsfragebögen basierend personalisiert. Das Wissen aus dem Weiterbildungskurs wird durch die Funktion, persönliche Ziele festlegen zu können, in den Alltag der Nutzer übertragen. Dadurch können diese für sich geeignete Gewohnheiten auswählen und deren Einhaltung im Auge behalten. Dem Nutzer werden zudem verschiedene Werkzeuge und Strategien präsentiert, durch die das erworbene Wissen noch besser verinnerlicht und die gesunden Gewohnheiten im Alltag verankern werden können. Zu den Strategien gehören Techniken zur Verhaltensänderung, die auf kognitiver Verhaltenstherapie, Stressbewältigungstechniken und Erfahrungslernen durch Selbstversuche basieren.

Die Nutzer können auch physiologische Parameter und Daten über ihren eigenen Tagesablauf mitverfolgen. Die Anwendung ist benutzerfreundlich gestaltet worden und es sind nur minimale manuelle Eingaben erforderlich, wobei die Möglichkeit des automatischen Hochladens von



Daten besteht. Ihre Essgewohnheiten können die Nutzer kontinuierlich überwachen, indem sie Fotos von Lebensmitteln hochladen und die Entwicklung ihres Körpergewichts, ihres Bauchumfangs, ihres Blutzuckers, ihrer HbA1c-Werte und ihrer Stimmung mitverfolgen. Die Daten werden durch ein Ampelsystem visualisiert und es ist möglich, eigene Zielwerte und -bereiche auszuwählen. Es ist auch möglich, die meisten im Handel erhältlichen Fitness-Armbänder durch Google Fit und Apple Health mit der Anwendung zu synchronisieren. Selbst wenn der Benutzer kein Fitness-Armband besitzt, kann er seine körperliche Aktivität mit dem Schrittzähler mitverfolgen, der üblicherweise in Smartphones integriert ist. Mithilfe von Monitoringtools sollen die Nutzer ihren Fortschritt selbst mitverfolgen können und somit die Auswirkungen ihrer Handlungen und ihres Verhaltens im Alltag auf ihre Gesundheit besser verstehen.

Im Programm finden die Nutzer auch die Möglichkeit, direkt in der App einen Experten zu Ernährungsfragen zu kontaktieren. Vitadio Diabetes weist jedem Nutzer einen persönlichen Berater zu, der ihn während der gesamten Therapie begleitet. Alle Vitadio-Berater sind ernährungswissenschaftliche Fachkräfte, die zusätzlich zu ihrer Ausbildung ein umfassendes Bildungsprogramm absolviert haben, welches Methoden zur effektiven Unterstützung im Rahmen von Online-Programmen zum Inhalt hat. Nach der Registrierung im Programm kann jeder Nutzer ein erstes Telefongespräch mit seinem Berater vereinbaren. Während der Programmlaufzeit steht der Berater dann per Chat in der App zur Verfügung, um den Nutzern jederzeit professionelle Hilfe anzubieten und offene Fragen zu beantworten. Die Berater arbeiten mit den Nutzern über eine sichere medizinische Datenschnittstelle, über die sie deren Fortschritte mitverfolgen können. Dadurch sind sie immer in der Lage, die Nutzer individuell zu betreuen und sie während des gesamten Programms effektiv zu unterstützen.

Zu Beginn der Erhaltungsphase erhalten die Nutzer auch direkt in der App den Zugang zum Diskussionsforum. In diesem Forum kann jeder Nutzer seine Tipps, Erfolge und Probleme mit anderen Vitadio Diabetes-Nutzern teilen. Das Forum wird regelmäßig um neue Diskussionen über eine gesunde Lebensweise, die Diabetesbehandlung und andere aktuelle Themen erweitert. Die Nutzer können sich so aktiv beteiligen und auch eigene Themen erstellen. Die Vitadio-Berater sind Teil des Diskussionsforums und bringen ihr Fachwissen in die Diskussionen ein.
