



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



DELIA - Digitale Lebensstil-Intervention im Alter

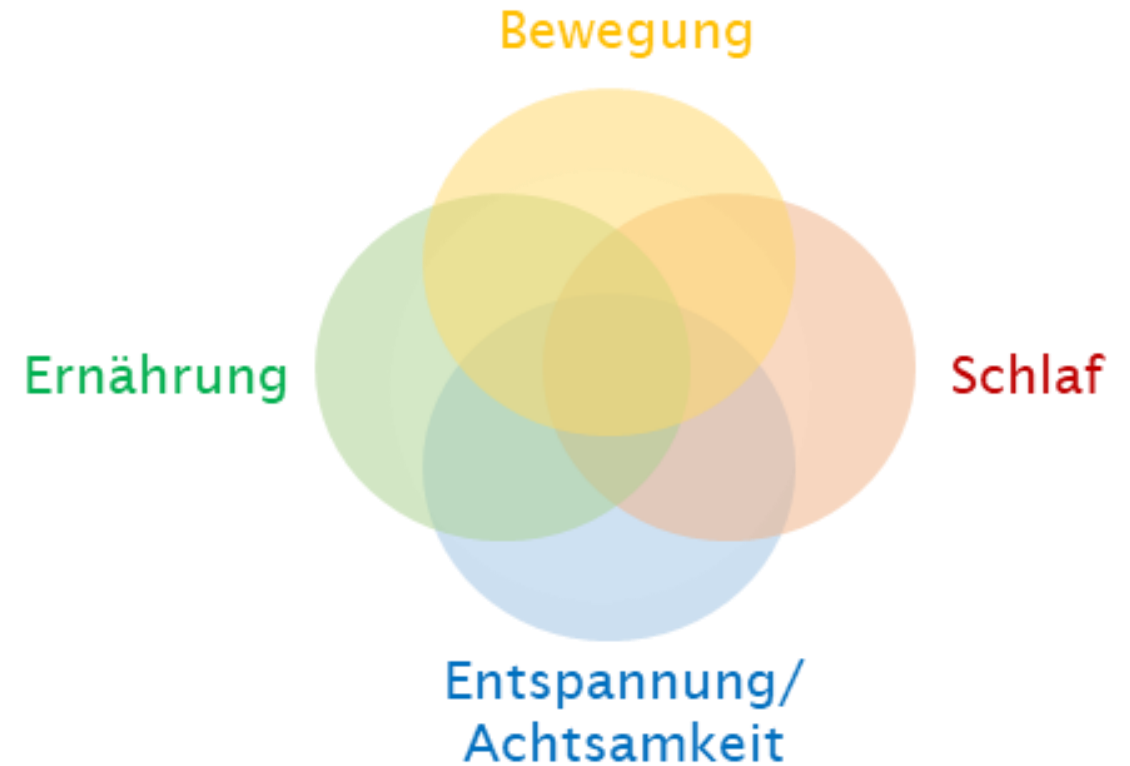
Dr. Renato Mattli

Departement Gesundheit der Berner Fachhochschule (BFH)

► Gesundheit

Was ist DELIA

- ▶ DELIA steht für «Digitale Lebensstil-Intervention im Alter»
- ▶ App mit 12-wöchigem Programm für Menschen über 65
- ▶ Ziel: Steigerung des Wohlbefindens
- ▶ Finanzierung: Velux Stiftung



Kooperationspartner

Die Inhalte von DELIA sind an der Berner Fachhochschule (BFH) in Kooperation mit folgenden Organisationen entstanden:

- ▶ Inselspital/Universitätsspital Bern:
 - ▶ Swiss Sleep House
 - ▶ Institut für Physiotherapie
- ▶ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)
- ▶ Zentrum für Achtsamkeit
- ▶ Die technologische Umsetzung der App erfolgte durch die Skyscraper Software GmbH



Projekt-Team BFH: Karin Haas, Renato Mattli, Anja Raab, Kai-Uwe Schmitt, Manuel Weber



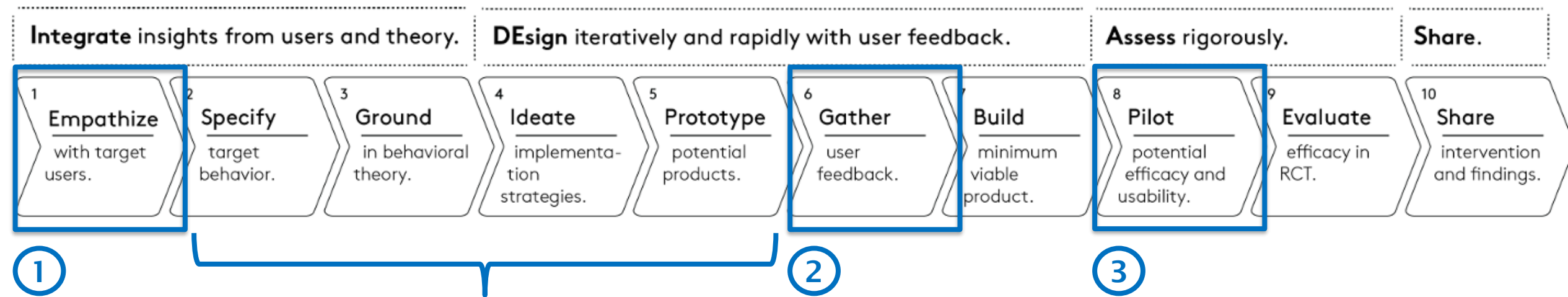
sgE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT



Multidisziplinäre Entwicklung zusammen mit Nutzer:innen



Erfahrene Gesundheitsfachkräfte und Forscher aus verschiedenen Disziplinen:
Schlaf, Ernährung und Diätetik, Physiotherapie, Bewegungs- und Sportwissenschaften, Achtsamkeit, Psychologie, Gerontologie und Softwareentwicklung



DELIA

Mobile App (und Webseite)

- Individualisierter Wochenplan
- Erinnerungsfunktion
- Motivationsnachrichten
- Tagebuch-Einträge
- Wöchentliche Newsletter und Quiz

Bewegung

Ziel

- Regelmässig körperlich aktiv sein

Fokus

- Kraft
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Ausdauer

Features

- Trainingsvideos
- Hilfsmittel: Stuhl und Wasserflaschen
- Drei Intensität-Level

Schlaf

Ziel

- Schlafgewohnheiten verbessern

Fokus

- Schlafthemen der Zielgruppe (z.B. Mittagsschlaf, Schlafdauer, ...)
- Schlafprobleme

Features

- Podcasts und Texte
- Aufgaben

Entspannung

Ziel

- Psychisches Wohlbefinden steigern

Fokus

- Body-Scan
- Atemwahrnehmung
- Progressive Muskelrelaxation
- Achtsamkeit im Alltag

Features

- Einführungsvideos und Texte
- Übungsanleitungen

Essen & Trinken

Ziel

- Gesunde und bedarfsgerechte Ernährung

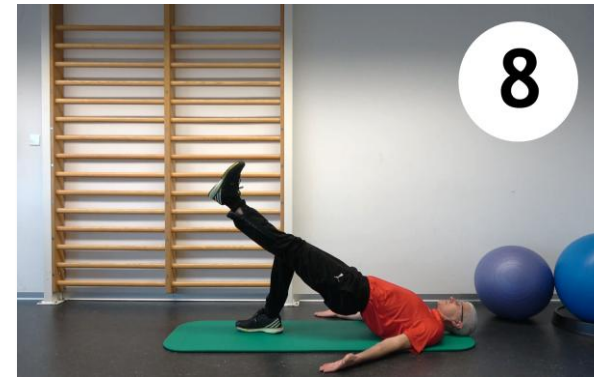
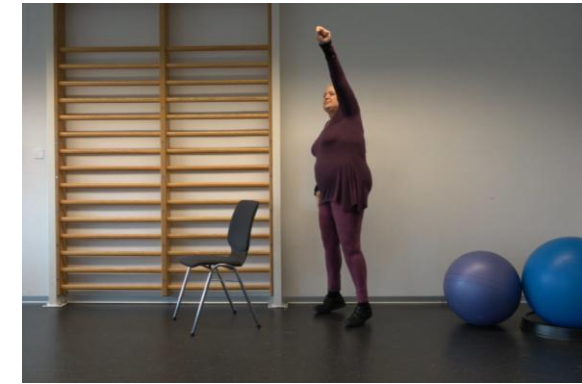
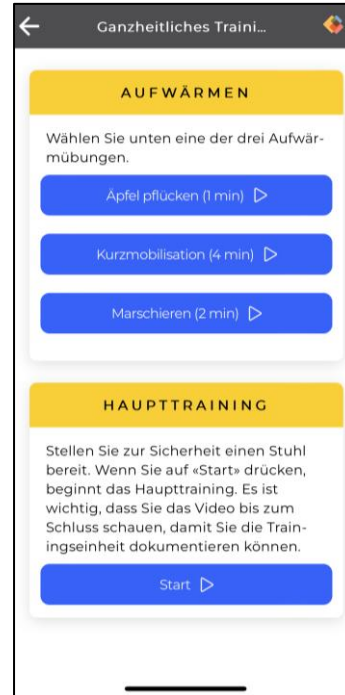
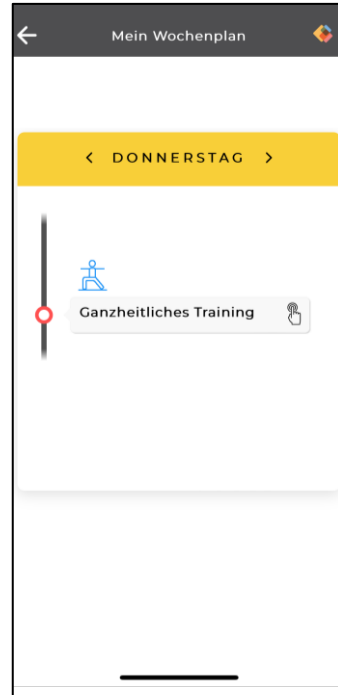
Fokus

- Ernährungsthemen der Zielgruppe (z.B. Proteine, Trinken, ...)
- Freude und Genuss

Features

- Texte und Podcasts inkl. Aufgaben (mit Rezepten)
- Drei Gruppen (Übergewicht, Normalgewicht, Untergewicht/Mangelernährung)

Funktionen und Inhalte der App



Weitere Inhalte der App



← Essen & Trinken

2. BEWUSSTE ERNÄHRUNG

☑ (10 - 15 Min.)

Essen heisst, Nährstoffe aufzunehmen. Essen kann aber auch eines bedeuten: Genuss. Nur fällt uns das bewusste Essen nicht immer leicht. Oft bedeutet Essen einfach «Energiezufuhr». Mit den nachfolgenden Übungen steigern Sie Ihre Fähigkeit, sich bewusst zu ernähren.

Aufgabe:
Legen Sie heute eine Hauptmahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und wählen Sie einen der nachfolgenden fünf Aspekte, dem Sie sich heute ganz bewusst widmen möchten:

- Einkaufen
- Kochen
- Schmecken und Riechen
- Trinken
- Mit Menschen zusammen essen

Klicken Sie nun unten auf den von Ihnen gewählten Aspekt und folgen Sie den Anweisungen.

Hinweis: Diese Übungen zum bewussten Essen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊 Wir werden die

← Essen & Trinken

den Anweisungen.

Hinweis: Diese Übungen zum bewussten Essen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊 Wir werden die Übung auch im Rahmen dieses 12-wöchigen Programms wiederholen.

Erledigt?

EINKAUFEN ⌵

KOCHEN ⌵

SCHMECKEN UND RIECHEN ⌵

TRINKEN ⌵

MIT MENSCHEN ZUSAMMEN ESSEN ⌵

← Entspannung / Achts...

2. BODY-SCAN

Heute üben Sie erneut den Body-Scan. Zur Erinnerung: Ziel der Übung ist, den Körper bewusst zu spüren. Die Anleitung finden Sie unten. Es ist die gleiche Anleitung wie beim letzten Mal. Sie dauert etwa 20 Minuten.

Falls Sie das Video vom letzten Mal noch einmal schauen möchten, finden Sie dieses ebenfalls unten.

Hinweis: Machen Sie den Body-Scan zu einem Zeitpunkt, an dem es Ihnen leichtfällt, sich darauf einzulassen. Falls Sie die Übung am Abend vor dem Einschlafen durchführen, versuchen Sie, bei der Übung nicht einzuschlafen, sondern ganz präsent zu sein. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten ungestört sind. Falls Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Übung jederzeit abbrechen.

Body-Scan Anleitung
Drücken Sie Play, um zu starten.

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

← Entspannung / Achts...

Unterhalb der Body-Scan Anleitung finden Sie weiterführende Texte zu Bedeutung und Ursprung der Achtsamkeit.

Erklärvideo

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

Body-Scan Anleitung
Drücken Sie Play, um zu starten.

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

Erledigt?

WAS IST ACHTSAMKEIT? ⌵

← Schlaf

4. SCHLAFVERÄNDERUNGEN IM LAUFE DES LEBENS

🎧 (10 Min.)

Das heutige Thema sind die Schlafveränderungen im Laufe des Lebens. Hören Sie sich dazu wiederum ein Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 9 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs und konkrete Tipps finden Sie unten.

Drücken Sie Play, um zu starten.

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

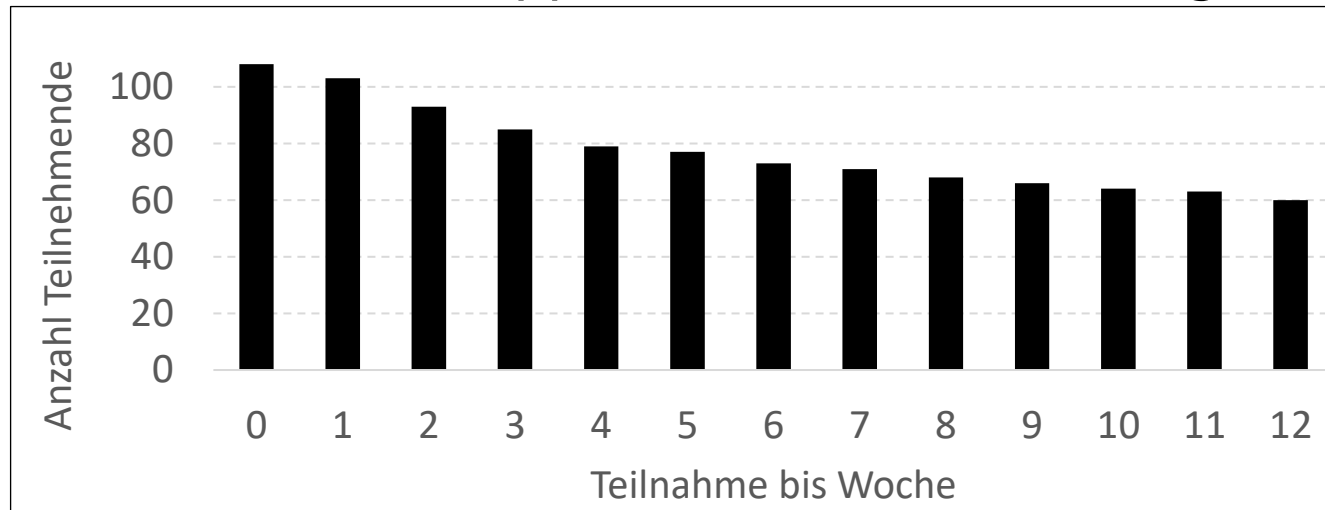
Erledigt?

Kurz zusammengefasst:

- Im Alter wird die «innere Uhr» schwächer. Folglich hält Ihr Körper tagsüber nicht mehr so lange ohne Schlaf durch. Das heisst am Abend will Ihr Körper tendenziell früher ins Bett und so wachen Sie

Ergebnisse: Teilnehmende, Dauer App Nutzung

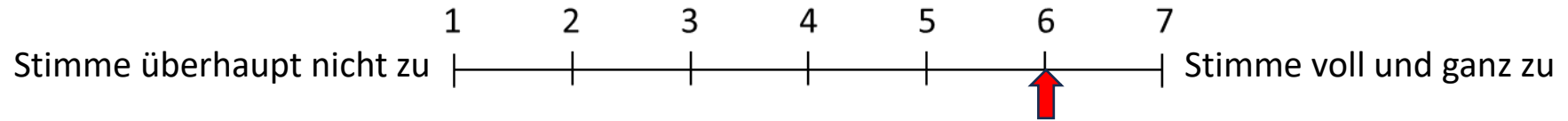
- ▶ 108 Teilnehmende (62% Frauen, 38% Männer)
- ▶ Durchschnittsalter 71 Jahre (Range: 64 bis 98)
- ▶ 60 Teilnehmende (56%) haben die App über 12 Wochen hinweg benutzt



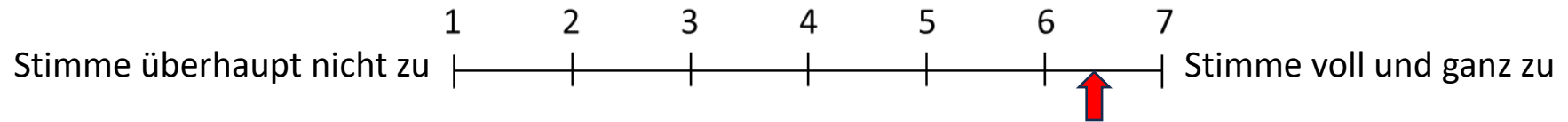
- ▶ Was kam allgemein gut an:
 - ▶ Ganzheitlicher Ansatz in Bezug zu Lebensstil, Wohlbefinden und Gesundheit
 - ▶ Gute klare Struktur der App
 - ▶ App strukturierte die Tage und Wochen der Teilnehmenden

Ergebnisse: Zufriedenheit und Benutzerfreundlichkeit

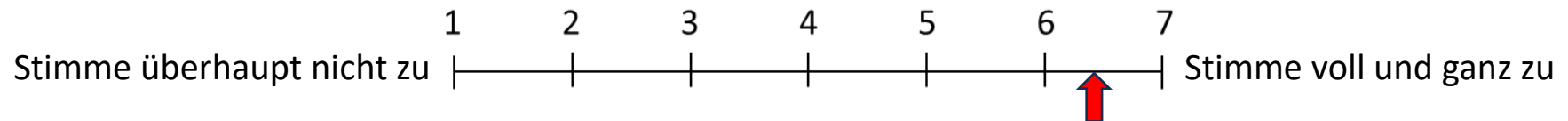
- ▶ «Insgesamt bin ich mit der App zufrieden.»



- ▶ «Die App war einfach zu bedienen.»



- ▶ «Ich fand es leicht, die Bedienung der App zu erlernen.»



Ergebnisse: Wohlbefinden

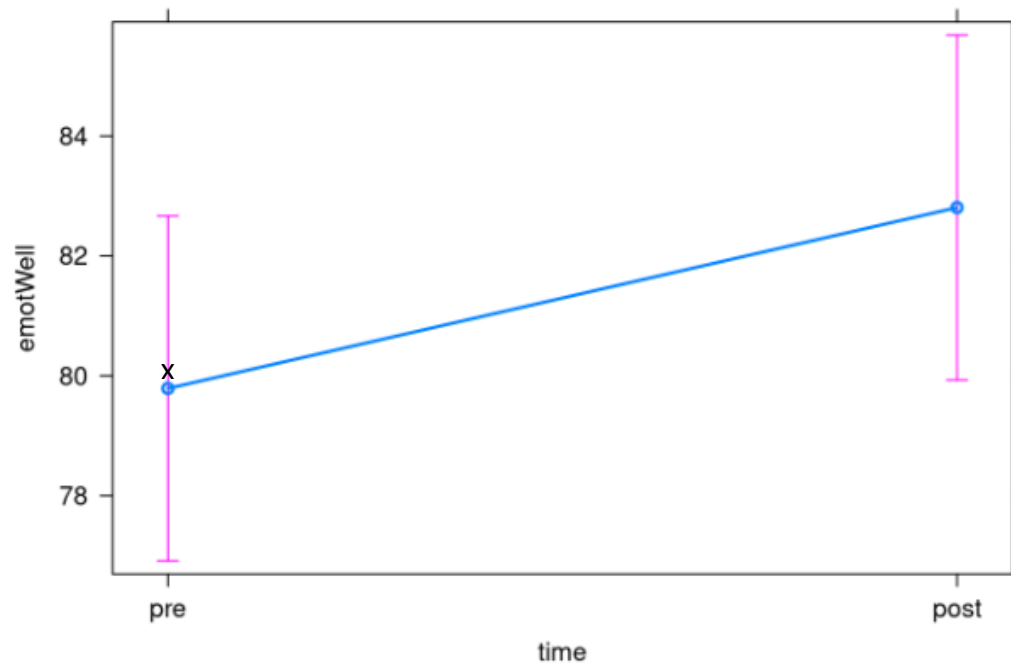


International Journal of Public Health
ORIGINAL ARTICLE
published: 14 March 2025
doi: 10.3389/ijph.2025.1608014

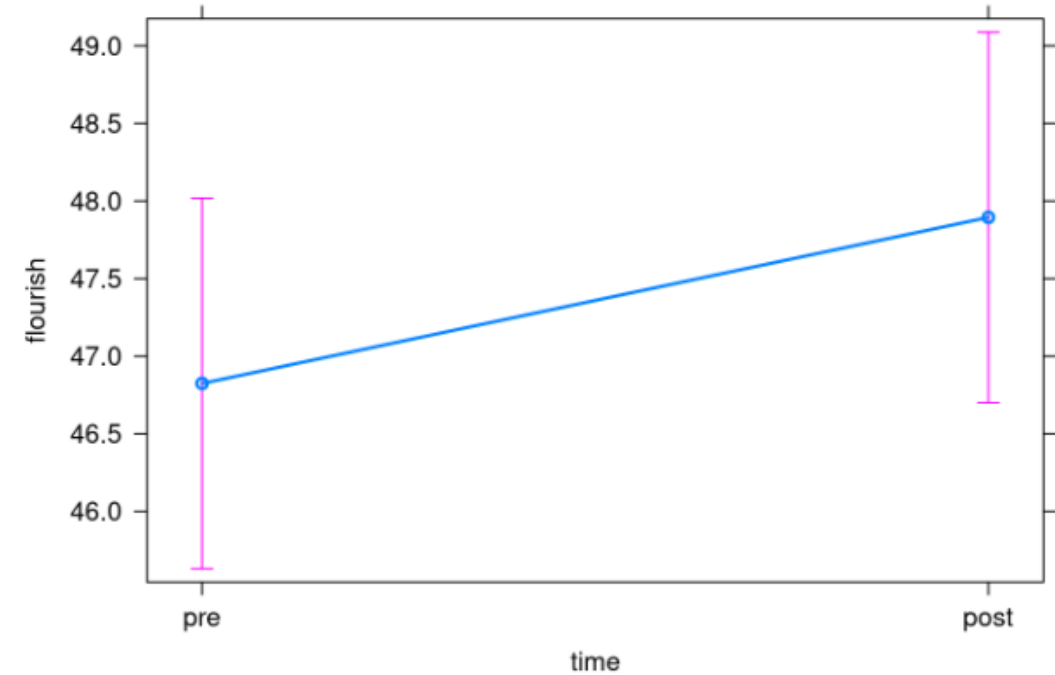
Digital Multidomain Lifestyle Intervention for Community-Dwelling Older Adults: A Mixed Methods Evaluation

Renato Mattli^{1*}, Manuel Weber^{1,2,3}, Anja Maria Raab^{1,3}, Karin Haas^{4,3}, Albrecht Vorster^{5,6} and Kai-Uwe Schmitt^{1,3}

Psychisches Wohlbefinden (SF-36)



Flourishing Scale



x: Normwert für die Schweiz ≥ 66 Jahre (Roser et al., 2019)

Ausblick

- ▶ Aktuell konkretes Interesse von Pro Senectute GR und VS
- ▶ Erste Ideen:
 - ▶ Einbindung in Turngruppen
 - ▶ Anlaufstellen «Alter» in Gemeinden
 - ▶ Pensionierungsvorbereitungskurse

Anwendbarkeit im alterspsychiatrischen Bereich?

- ▶ Studentische Arbeit an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich
- ▶ Allgemein: Mit kleineren Anpassungen und Ergänzungen gut für die Patient:innen auf der Alterspsychiatrie anwendbar
- ▶ Ausschluss: Z.B. Patient:innen in einer akuten psychischen Krise, Patient:innen mit mittelschwerer und schwerer dementieller Erkrankung, hohe Sturzgefährdung etc.
- ▶ Empfehlungen:
 - ▶ Durchführung von Elementen der App in der Einzel- und Gruppentherapie
 - ▶ Onboarding & Abschlussgespräch
 - ▶ Einbezug von Angehörigen oder Bezugspersonen
 - ▶ Integration in die Psychotherapie
 - ▶ Anlaufstelle für Fragen mit niederschwelligem Zugang
 - ▶ Ausbau des Themas der sozialen Teilhabe

Vielen
Dank!



Fragen?

Kontaktperson: Renato Mattli (renato.mattli@bfh.ch)