

Oneself : Hilfe aus dem Internet bei chronischen Rückenschmerzen = Oneself : Internet au secours des maux de dos chroniques

Autor(en): **Schulz, Peter J. / Caiata-Zufferey, Maria / Rubinelli, Sara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **45 (2009)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928835>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Oneself – Hilfe aus dem Internet bei chronischen Rückenschmerzen

Oneself – Internet au secours des maux de dos chroniques

PROF. PETER J. SCHULZ, DR. MARIA CAIATA-ZUFFEREY, DR. SARA RUBINELLI

Eine interaktive Website aus dem Tessin will die Gesundheitskompetenz von Rückenschmerzpatienten verbessern. Eine erste Evaluation zeigt, dass die Nutzer weniger Schmerzmittel einnehmen und mehr Gymnastik machen.

Un site Internet tessinois interactif vise à améliorer les compétences en santé des patients souffrant de maux de dos. Une première évaluation montre que les utilisateurs du site prennent moins d'analgésiques et font plus de gymnastique.

Vom Vorteil und Nutzen des Internets für Patienten ist vielfach die Rede [1, 2, 3]. Ob und inwieweit es auch Menschen nutzen können, die an chronischen Rückenschmerzen leiden, steht im Mittelpunkt eines Forschungsprojekts, das seit mehreren Jahren am Institut für Gesundheitskommunikation der Universität Lugano (Università della Svizzera italiana) durchgeführt wird. Das Projekt «Interaktive Online-Strategien zur Informationsvermittlung und Verbesserung

On parle beaucoup des avantages et de l'utilité d'Internet pour les patients en général [1, 2, 3]. L'Institut de communication pour la santé de l'Université de Lugano (Università della Svizzera italiana) poursuit depuis plusieurs années un projet de recherche sur l'utilité d'Internet pour les personnes souffrant de maux de dos chroniques. ONESELF est l'abréviation choisie pour désigner le projet «stratégies interactives en ligne visant à la transmission des informations et à une meilleure gestion quotidienne des maux de dos chroniques (lombalgie)». ONESELF cherche de nouvelles voies permettant de soutenir des patients prêts à s'investir activement dans leur propre guérison et veut faciliter la gestion quotidienne des maux de dos chroniques. Le projet a été financé par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (PNR 53).

Un site utile

On sait que les douleurs chroniques peuvent profondément influencer la vie des patients concernés. Ces douleurs vont souvent de pair avec une perte de la confiance et de l'estime de soi. Dans la plupart des cas, les maux de dos restent circonscrits et disparaissent. Mais il existe un risque important de rechute pouvant entraîner une évolution vers une maladie chronique.

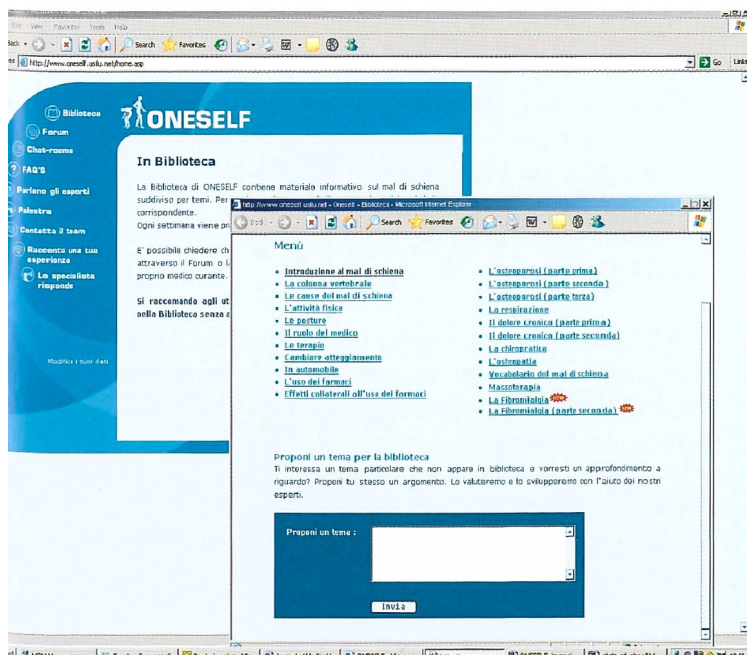


Abb. 1: Die Bibliothek von ONESELF. | Fig. 1: ONESELF: la bibliothèque.

des Umgangs mit chronischen Rückenschmerzen (Lumbalgie) im Alltag» wird bezeichnend mit ONESELF abgekürzt. ONESELF sucht nach neuen Wegen, Patienten zu unterstützen, die bereit sind, aktiv an ihrer Heilung mitzuwirken und will ihnen den Umgang mit chronischen Rückenschmerzen im Alltag erleichtern. Finanziert wurde das Projekt vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (NFP 53).

Benutzerfreundliche interaktive Website

Bekannt ist, dass chronische Schmerzen einen tief greifenden Einfluss auf das Leben der betroffenen Patienten haben können. 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 daraus eine chronische Erkrankung entwickelt.

Zwar wird dem Internet in der wissenschaftlichen Literatur ein grosses Potenzial zugeschrieben, den Patienten den Umgang mit chronischen Leiden im Alltag erleichtern zu können [4, 5]. Bestehende Websites zu Rückenschmerzen sind jedoch in den meisten Fällen in mehrerer Hinsicht begrenzt: Sie informieren bloss und tun dies häufig noch in einer unverständlichen Sprache. Ferner geben viele Websites wenig oder keine Hilfestellung, wie man mit den Schmerzen im Alltag umgehen könnte. Zwischen dem Wissen und seiner Anwendung klafft vielfach eine Lücke, die durch blosse Informationsangebote im Internet nicht geschlossen werden kann. Mit ONESELF sollte eine nützliche und benutzerfreundliche *interaktive* Website entwickelt werden, die den Anwendern auf sie persönlich zugeschnittene Informationen anbietet. Die Website ist unter www.oneself.ch verfügbar.

Befähigen, Rückenleiden selber aktiv anzugehen

Die Entwicklung der interaktiven Website ONESELF folgte dem Konzept der Gesundheitskompetenz (*health literacy*). Ein fünfköpfiges Team am Institut für Gesundheitskommunikation der Universität Lugano entwickelte die Website über mehrere Monate hinweg gemeinsam mit Rheumatologen und Physiotherapeuten. Den Nutzern sollten all jene Informationen und Entscheidungshilfen in Wort und Bild (insbesondere in verständlicher Sprache) dargeboten werden, die sie befähigen, ihr Rückenleiden aktiv anzugehen. Angeboten wurden auf der Website sieben Sektionen, nämlich die *Bibliothek*, das *Radio*, der *Übungsraum*, die *Sprechstunde*, eine Sektion für *persönliche Erfahrungsberichte* der Nutzer, ein *Forum* sowie ein *Chat Room*. Der Entwicklung der einzelnen Sektionen liegen folgende Überlegungen zugrunde:

La littérature scientifique s'accorde à reconnaître qu'Internet dispose d'un potentiel énorme pour aider les patients dans la gestion quotidienne des douleurs chroniques [4,5]. Mais les sites concernant les maux de dos sont, dans la plupart des cas, limités à plusieurs égards: ils ne font qu'informer, dans un langage souvent difficile à comprendre. De plus, nombreux parmi ces sites ne proposent que peu d'aide dans la gestion des douleurs au quotidien. Il existe, entre le savoir et sa mise en pratique, un fossé que de simples informations ne peuvent combler. ONESELF se veut *interactif*, utile et convivial, proposant aux utilisateurs des informations sur mesure. Le site est disponible sous www.oneself.ch

Aborder les maux de dos de manière active

Le développement du site interactif ONESELF a suivi le concept de compétences en santé (*health literacy*). Une équipe de cinq personnes de l'Institut de communication pour la santé de l'Université de Lugano a développé le site pendant plusieurs mois, en collaboration avec des rhumatologues et des physiothérapeutes. Il s'agissait d'offrir aux utilisateurs, en images et en mots, toutes les informations et aides à la décision susceptibles de les aider à appréhender leurs maux de dos de manière active et dans un langage compréhensible. Le site propose sept sections: la *bibliothèque*, la *radio*, l'*espace exercices*, la *consultation*, une section *témoignages personnels* des utilisateurs, un *forum*, ainsi qu'un *chat room*. Les réflexions suivantes sont à l'origine des diverses sections:

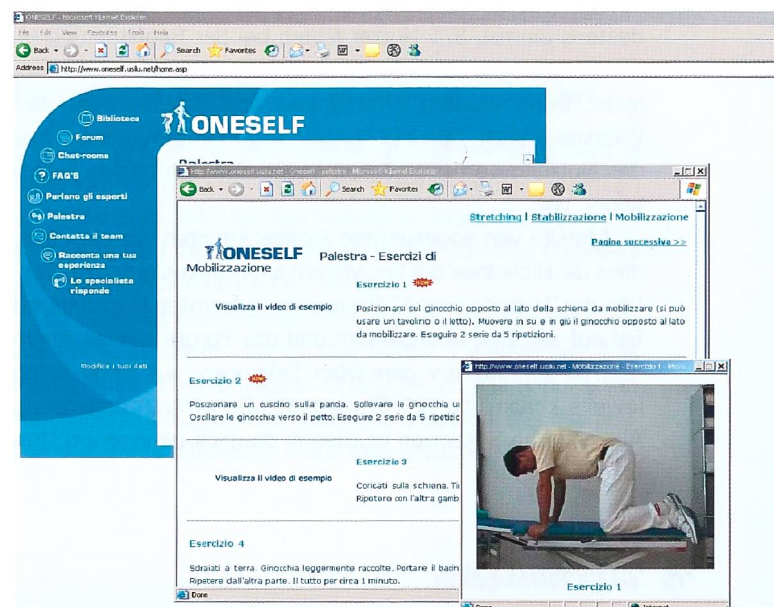
- La *bibliothèque* (cf illustration 1) contient des informations sur les divers thèmes de la maladie que les patients ont recherchés sur le site. Nous sommes partis du principe que les informations sont particulièrement utiles lorsqu'elles correspondent aux besoins en information des patients. Les médecins spécialistes ont élaboré les informations sur une base scientifique; elles ont été vulgarisées par des spécialistes en communication. La bibliothèque est par ailleurs complétée chaque semaine par de nouveaux textes. Pour faciliter la visibilité des informations, elle a été organisée selon le principe de la foire aux questions (FAQ).
- La *radio*: on y trouve de brèves présentations des principaux thèmes concernant les maux de dos chroniques. Les utilisateurs peuvent les télécharger sur un iPod pour les écouter en déplacement.
- L'*espace exercices* (cf illustration 2): c'est une des sections les plus recherchée du site – avec la bibliothèque. Les utilisateurs de ONESELF y trouvent une présentation

- Die *Bibliothek* (siehe Abbildung 1) enthält wichtige Informationen zu Themen der Krankheit, die von den Patienten auf der Website nachgefragt wurden. Wir folgten dabei der Einsicht, dass Informationen vor allem dann von Nutzen sind, wenn sie dem Informationsbedürfnis der Patienten entsprechen. Fachärzte erarbeiteten die Informationen auf der Grundlage wissenschaftlicher Literatur, verständlich gemacht wurden sie von Kommunikationswissenschaftlern. Ferner wurde die Bibliothek regelmässig einmal in der Woche mit neuen Texten ergänzt. Um die Informationen einfach auffinden zu können, wurden sie nach dem Prinzip der wichtigen und häufig gestellten Fragen (FAQs) geordnet.
- *Radio*: Hier werden Kurzvorträge zu wichtigen Themen der chronischen Rückenschmerzen bereitgestellt, die beispielsweise von Nutzern eines iPods heruntergeladen werden können, um sie unterwegs anzuhören.
- *Übungsraum* (siehe Abbildung 2): Diese Sektion gehört – neben der Bibliothek – zu den gefragtesten Bereichen der Website. Die Nutzer von ONESELF finden hier Vorführungen gymnastischer Übungen, sowohl im Video-Format als auch in Form von Fotografien. Patienten erinnern sich häufig nur ungenau, wie die Übungen ausschauen, die ihnen beigebracht wurden. Auf dem Video der Website können sie sich nun die Übungen in Ruhe nochmals ansehen und entsprechend für sich selbst wiederholen. Ferner werden in dieser Sektion auch im Bild Beispiele gezeigt, wie man bestimmte Alltagsprobleme bewältigen kann, wie etwa Schuhe binden. Die Übungen, zum Beispiel für Fibromyalgie-Patienten, werden zuletzt auch auf den jeweiligen Bedarf der Patienten zugeschnitten: Bei der Auswahl werden unter anderem Faktoren berücksichtigt wie das jeweils bestehende Schmerzempfinden, wie man sich insgesamt fühlt oder wie viel Zeit einem für die Übungen zur Verfügung steht.
- *Sprechstunde*. In regelmässigen Abständen werden auf ONESELF Treffpunkte vereinbart, während derer sich Patienten mit ihren Fragen an Experten wenden können – das sind in der Regel Rheumatologen und Physiotherapeuten, können aber auch Psychologen sein. Die Antworten werden für alle anderen Teilnehmer sichtbar wiedergegeben. Wichtige Fragen, die hier auftauchen, führen gelegentlich zu neuen Texten für die Bibliothek.

Abb. 2: Der Gymnastikraum von ONESELF. | Fig. 2: ONESELF: L'espace exercices.

vidéo et photo des exercices de gymnastique. Les patients ne se souviennent souvent plus très bien des exercices qu'on leur a appris. La vidéo leur permet de les regarder une nouvelle fois tranquillement et de les répéter ensuite. Cette section propose par ailleurs des exemples en images pour apprendre à maîtriser certains problèmes du quotidien, comme lacer ses chaussures. De plus, les exercices sont adaptés aux besoins des patients, comme les patients souffrant de fibromyalgie: le choix des exercices prend en compte des facteurs tels que la sensation de douleur, le sentiment de bien-être général ou le temps dont on dispose pour faire les exercices.

- La *consultation*: des points de rencontre sont organisés à intervalles réguliers sur ONESELF. Les patients peuvent adresser leurs questions à des experts – il s'agit en règle générale de rhumatologues et de physiothérapeutes, mais parfois aussi de psychologues. Les réponses peuvent ensuite être lues par les autres participants. Les questions les plus importantes donnent parfois lieu à de nouveaux textes pour la bibliothèque.
- Les *témoignages personnels* des utilisateurs: la recherche en matière de communication a montré que les expériences racontées sont souvent très utiles et très convaincantes pour autrui. C'est pourquoi ONESELF présente certains récits de patients souffrant de douleurs chroniques, pour encourager les personnes souffrant des mêmes maux à s'engager de manière active dans leur propre guérison.
- Le *forum* est un lieu d'échange direct avec d'autres patients, mais on peut également y déposer une question qui sera traitée ultérieurement par un médecin. Les utilisateurs peuvent par ailleurs y lire les préoccupations d'autres patients. Cette section a été visitée de manière fréquente et régulière par de nombreux utilisateurs du site.



- *Persönliche Erfahrungsberichte* der Nutzer. Aus der kommunikationswissenschaftlichen Forschung ist bekannt, dass Erfahrungsberichte anderer sehr häufig besonders wichtig und überzeugend sind. Dementsprechend wird auf ONESELF auch der eine oder andere Erfahrungsbericht von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen aufgeschaltet, welcher ebenfalls Betroffene dazu ermutigen soll, sich aktiv für die eigene Heilung einzusetzen.
- *Forum*. Hier kann man sich mit anderen Patienten direkt austauschen oder eine Frage hinterlegen, die später von einem Arzt aufgegriffen wird. Die Nutzer können auch nachlesen, was andere Patienten bewegt. Diese Sektion wurde von vielen Nutzern der Website häufig und regelmässig aufgesucht.
- *Chat Room*. Aus vielen anderen Bereichen der Medizin weiss man, dass Patienten gerne in Kontakt mit anderen treten, um ihre Erfahrungen auszutauschen. So gibt es mittlerweile eine Fülle von Selbsthilfeorganisationen. Vergleichbares sollte mit dem Chat angeboten werden. Freilich war dieser – zumindest in den ersten Monaten des Bestehens der Website – kaum gefragt.

Die Website wird 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.

Bibliothek, Übungsraum und Forum sind am beliebtesten

Insgesamt sind derzeit 1713 Nutzer registriert, Tendenz ständig steigend. Im ersten Untersuchungszeitraum waren es nur etwa 500 eingeschriebene Nutzer, 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. Von 112 Nutzern liegen Informationen über das Nutzungsverhalten selbst sowie aus den beiden Fragebögen vor.

Mithilfe von sogenannten *logfiles* konnten wir ermitteln, dass die Bibliothek die bei weitem am meisten genutzte Sektion der Website war. 42 Prozent der gesamten Nutzungszeit fiel auf sie. Der Übungsraum und das Forum zählten ebenfalls zu den intensiv genutzten Sektionen; auf beide fielen jeweils knapp über 20 Prozent der Gesamtnutzungsdauer. Alle anderen Sektionen wurden in deutlich geringerem Umfang aufgesucht.

- *Le chat room*: de nombreux secteurs de la médecine ont montré que les patients apprécient le contact avec les autres pour pouvoir échanger leurs expériences. De nombreuses organisations d'entraide ont ainsi vu le jour. Le chat voulait offrir des prestations similaires. Mais il n'a rencontré que peu de succès – du moins au cours des premiers mois d'existence du site.

Le site est administré en italien et utilisé principalement par des patients tessinois. Les patients souffrant de lombalgie chronique ou probablement chronique ont été recrutés par les médecins et le personnel soignant ou par les médias. Nous leur avons demandé de visiter le site ONESELF de manière régulière et sur douze mois. Cette intervention a été évaluée de manière quantitative et qualitative.

La bibliothèque, l'espace exercices et le forum sont les plus populaires

1713 utilisateurs sont actuellement enregistrés, un nombre en hausse constante. Au cours de la première période d'étude, il n'y avait que 500 utilisateurs inscrits, dont 462 ayant visité le site au moins une fois entre septembre 2006 et novembre 2007. 371 utilisateurs ont rempli un questionnaire lors de leur inscription; 129 en ont rempli un autre en cours de projet. On y a répertorié les expériences et les évaluations du site. Pour 112 utilisateurs, on dispose d'informations quant à leur manière d'utiliser le site ainsi que de deux questionnaires.

A l'aide de ce que l'on appelle des *logfiles*, nous avons pu déterminer que la bibliothèque était de loin la section la plus utilisée du site, représentant 42 pourcent du temps total d'utilisation. L'espace exercices et le forum furent également parmi les sections les plus visitées; les deux comptabilisaient un peu plus de 20 pourcent du temps d'utilisation total. Toutes les autres sections ont été très nettement moins visitées.

L'évaluation des questionnaires a relevé une diminution de la prise d'antidouleurs parmi les utilisateurs du site. Une diminution de la consommation d'antidouleurs qui n'a d'ailleurs pas de lien direct avec l'intensité de fréquentation de ONESELF.

Un tiers fait plus de gymnastique

Les visiteurs du site ont cité un certain nombre de bénéfices qu'ils ont retiré de ONESELF. L'acquisition de connaissances vient en première position: 25 pourcent des patients racontent que ONESELF a grandement contribué à étendre leur connaissance des maux de dos. 58 pourcent ont affirmé que ONESELF a joué un rôle important dans leur acquisition du savoir.

Unter den Nutzern der Website ging die Einnahme von Schmerzmitteln zurück, wie aus der Auswertung der Fragebogen hervorgeht. Allerdings war der Rückgang vom Schmerzmittelkonsum nicht mit der Intensität verbunden, mit der ONESELF genutzt wurde.

Ein Drittel macht mehr Gymnastik

Die Website-Besucher nannten unterschiedliche Nutzen, die ihnen ONESELF gebracht habe. An erster Stelle steht der Wissenserwerb: 25 Prozent der Patienten berichteten, dass ONESELF viel dazu beigetragen habe, ihr Wissen über Rückenschmerzen zu erweitern. Weitere 58 Prozent sagten, dass ONESELF in hinreichendem Ausmass zum Erwerb von Wissen beigetragen habe.

Am zweithäufigsten erkannten die Patienten den Beitrag von ONESELF an, zu helfen, im Alltag mit den Rückenschmerzen zurechtzukommen: 12 Prozent sagten, die Site habe sehr geholfen, und 57 Prozent erklärten, sie habe hinreichend geholfen.

Am dritthäufigsten wurde der Nutzen genannt, die Kommunikation mit Ärzten verbessert zu haben (56 Prozent), gefolgt von Verbesserung der Kommunikation mit der Familie und den Freunden (55 Prozent). Eine Mehrheit der Nutzer (55 Prozent) berichtete ferner, sie hätten seltener beziehungsweise deutlich seltener auf anderen Websites als ONESELF nach Informationen über Rückenschmerzen gesucht. 45 Prozent nutzten auch andere Informationsquellen weniger. Einer unter drei Nutzern erklärte, er mache mehr – oder deutlich mehr – Gymnastik seit er ONESELF aufsuche, während nur 2 Prozent angaben, sie täten dies seither seltener.

Die Website wirkte auch positiv auf Einstellungen und Verhaltensweisen. Die Teilnehmer gaben an, dass sie durch ONESELF besser mit der Krankheit zurecht kommen, ihre eigene Person besser verstehen, die Krankheit besser erklären können und mehr Selbstvertrauen gewinnen.

Bessere Verständigung mit dem Arzt

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 Web-

En deuxième position, les patients ont reconnu que ONESELF les a aidés à gérer leur maux de dos au quotidien: 12 pourcent ont déclaré que le site les avait beaucoup aidés et 57 pourcent que le site les avait suffisamment aidés.

En troisième position vient l'amélioration de la communication avec les médecins (56 pourcent), suivie par une meilleure communication avec la famille et les amis (55 pourcent). Par ailleurs, la majorité des utilisateurs (55 pourcent) a déclaré avoir visité plus rarement, voire beaucoup plus rarement d'autres sites que ONESELF pour trouver des informations sur les maux de dos. 45 pourcent ont également moins utilisé d'autres sources d'informations. Un utilisateur sur trois a déclaré faire plus – voire beaucoup plus de gymnastique depuis sa fréquentation de ONESELF, alors que seuls 2 pourcent ont dit en faire beaucoup plus rarement depuis.

Le site a également exercé une influence positive sur le comportement et les attitudes. Les participants ont indiqué que ONESELF les a aidés à mieux gérer leur maladie, à mieux se comprendre, à pouvoir mieux expliquer la maladie et à gagner en confiance en soi.

Une meilleure communication avec le médecin

Le travail du médecin de famille est facilité par les offres Internet sans but lucratif telles que ONESELF. Les médecins confirment qu'en cas de questions générales, ils renvoient les patients vers ONESELF, pouvant ainsi utiliser le temps de consultation pour des questions plus urgentes. Mais ONESELF peut également permettre de décider de la nécessité réelle d'une consultation personnelle chez un médecin. Pour finir, les utilisateurs ont affirmé que ONESELF leur avait facilité la communication avec leur médecin. D'après nos expériences avec ONESELF, nous pensons que les médecins généralistes devraient partir du principe que les patients souffrant de maux de dos éprouvent un grand besoin d'information et de soutien. Ils devraient donc se renseigner sur les sites traitant des maux chroniques les plus fréquents, afin de pouvoir recommander d'éventuelles sources concrètes à leurs patients.

Augmenter la qualité de vie des malades chroniques

Pour l'instant, on ne peut évaluer qu'approximativement le conseil online; nous venons de clore une étude d'intervention contrôlée avec des mesures complètes avant et après et un groupe de contrôle, mais l'évaluation des données récoltées va prendre encore un certain temps.

Pourtant les expériences réunies jusqu'ici nous montrent que l'offre en italien devrait être élargie à d'autres régions linguistiques. Pour proposer ONESELF en allemand et en français, il faut trouver des médecins spécialistes et des physiothérapeutes intéressés à une telle collaboration.

sites zu häufigen chronischen Leiden orientieren, nur so können sie gegebenenfalls konkrete Quellen empfehlen.

Lebensqualität chronisch Kranker erhöhen

Die Wirksamkeit der Online-Beratung kann bisher nur annäherungsweise beurteilt werden; eine kontrollierte Interventionsstudie wurde erst soeben mit vollständiger Vor- und Nachmessung sowie einer Kontrollgruppe abgeschlossen, die Auswertung der Daten wird noch einige Zeit dauern.

Die bisherigen Erfahrungen lehren aber, dass das Angebot ausser auf Italienisch auch in den anderen Landessprachen zugänglich gemacht werden sollte. Um ein Angebot wie ONESELF auch in deutscher und französischer Sprache anzubieten, bedarf es freilich der Fachärzte und Physiotherapeuten, die an einer Mitwirkung interessiert sind.

Neue Informationstechnologien können die Fähigkeit von Patienten verbessern, selbst mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen umzugehen. Wenn jemand im Alltag mit chronischer Lumbalgie zurechtkommt, gibt es weniger Krankheitstage. Deshalb sinken die Gesundheitskosten und die Arbeitsproduktivität steigt. Darüber hinaus haben Instrumente wie ONESELF das Potenzial, die Lebensqualität chronisch kranker Patienten zu verbessern [6]. Insofern sprechen unsere Befunde dafür, vergleichbare Instrumente auch bei anderen Leiden als Rückenschmerzen zu entwickeln und einzusetzen. |

Les nouvelles technologies d'information peuvent améliorer la capacité des patients à gérer leurs maladies. Lorsqu'une personne parvient à gérer sa lombalgie chronique, les absences pour maladie sont moins fréquentes. Ainsi, les coûts de la santé baissent et la productivité augmente. Des instruments tels que ONESELF ont le potentiel d'augmenter la qualité de vie des patients atteints de maladies chroniques [6]. Nos résultats encouragent le développement et la mise en service de tels instruments pour d'autres maux également.

Literatur | Bibliographie

1. Wantland DJ (2004): 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 (2004): 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 (2005): 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 (1995): 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 (1996): Patients' view of low back pain and its management in general practice. *Br J Gen Pract.* 1996; 146: 153-6.
6. Stromberg A, Dahlstrom U, Fridlund B. Computer-based education for patients with chronic heart failure. A randomised, controlled, multicentre trial of the effects on knowledge, compliance and quality of life. *Patient Education Counseling* 2006; 64: 128-135. |

Zu den AutorInnen | A propos des auteurs



Peter J. Schulz

Peter J. Schulz ist Professor für Theorien der Kommunikationswissenschaften, Direktor des Instituts für Gesundheitskommunikation an der Università della Svizzera italiana in Lugano sowie Gastprofessor am Virginia Polytechnic Institute and State University, USA.

Peter J. Schulz est professeur de théorie en communications scientifiques, directeur de l'Institut de communication en santé à l'Université della Svizzera italiana de Lugano ainsi que professeur invité au Virginia Polytechnic Institute and State University, USA.



Maria Caiata-Zufferey

Dr. Maria Caiata-Zufferey ist Sozialwissenschaftlerin und arbeitet als Senior Researcher und Dozentin am Institut für Gesundheitskommunikation in Lugano.

Dr Maria Caiata-Zufferey est spécialiste en sciences sociales et travaille en tant que Senior Researcher et professeur à l'Institut de communication en santé à Lugano.



Sara Rubinelli

Dr. Sara Rubinelli ist Senior Researcher am Institut für Gesundheitskommunikation der Università della Svizzera italiana.

Dr Sara Rubinelli est Senior Researcher à l'Institut de communication en santé de l'Università della Svizzera italiana.