

Gesundheitskompetenz von Studierenden - DHBeWegt Dich

Jaqueline Metken

jaqueline.metken@lehre.dhbw-stuttgart.de

Prof. Dr. med. Eva Hungerland

eva.hungerland@dhbw-stuttgart.de

Weitere: Prof. Dr. Carmen Winter, Jonathan Uricher, Viola Marquardt, Valerie Lorbeer, Ayse Isik, Philipp Großkreutz, David B. Maier, Daniel Ortlieb

Die DHBW Stuttgart

- 8329 Studierende* an 21 Standorten in Stuttgart
- Fakultäten Technik, Wirtschaft und Sozialwesen, Fachbereich Gesundheit
- Ca. 3200 Duale Partner
- Dreimonatiger Wechsel zwischen Theorie- und Praxisphase

*Stand 2018 / 2019 (Quelle: Flyer „Zahlen, Daten, Fakten“ des Rektorats)

Das Projekt

- Ziel: Studierende zu mehr Bewegung im Alltag anregen
- Umsetzung:
 - Bildung eines fakultätsbergreifenden Projektteams
 - Studierende sind Teil des Teams
 - Zielgruppenanalyse
 - Implementierung einer App
 - Schrittzähler
 - Newsfeed
 - Implementierung einer Admin-Oberfläche
 - Veröffentlichung (ausstehend)

Ergebnisse der Befragung

Rücklaufquote 32,4 % (n=2686)

Ergebnisse: Bewegungsverhalten – körperliche Aktivität

- Bewegung in Minuten pro Tag: n=2480
 - Unter 30: 13 %
 - 30 bis 60: etwas mehr als die Hälfte
 - Über 60 bis 180: ein knappes Drittel
 - Über 180: 2,6 %



Davon 80,5 % (n=1737)
mind. 10 min am Stück

Ergebnisse der Befragung

Inhaltliche Konzeption – Zweck

- Fast ein Drittel (n=1213) möchte Motivation stärken
- Etwa ein Viertel (n=989) erhofft sich besseres Bewusstsein für körperliche Aktivität
- 23,4 % (n=929) wollen dadurch Wohlbefinden steigern
- 11,5 % (n=458) erhoffen sich neue soziale Kontakte
- 11 % (n=301) empfinden Kontakt zu Gleichgesinnten als überflüssig

Newsfeed



Take a Minute: Fingergymnastik

04.06.2018

Entspannung

Besonders nach viel
Schreibarbeit und langem
PC-Schreiben zu empfehlen •
Jede Fingerspitze seitlich



Angebote des Hochschulsports

27.05.2018

Hochschulsport

Bewegung

Der Hochschulsport der
DHBW Stuttgart bietet drei
Mal im Jahr ein abwechslungsreiches
Sportprogramm



← Progressive Mus... ↑ 1



Progressive
Muskelentspannung nach
Jacobson (PME)

Entspannung **Gesundheit**

04.06.2018

A. Fedrigotti, I. Habich



← Progressive Mus... ↑ 1

rund 20 Minuten. Anleitungen als MP3-Dateien
zum Download finden sich unter:

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

Quellen:

Fedrigotti, Antony (2011): 30 Minuten
Stressbewältigung. Offenbach: GABAL Verlag.

Habich, Irene (2015): Jacobson-Methode.
Entspannung durch Anspannung. In: Spiegel
Online, vom 21.08.2015. Online unter:
<http://spon.de/aey4> [Stand: 28.05.2018]

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/frau-bibliothek-bücher-bücherei-3435842/>
[08.06.2018]



Schrittzähler

Dein Schrittzähler

On

Heute:

50

Letzte Woche:

33.939

Letzten Monat:

88.917

Fakultät: Technik

Statistik

#	Fakultät	Woche	Monat
1.	Wirtschaft	9.154	32.187
2.	Technik	8.755	29.944
3.	Sozialwesen	8.153	27.437
4.	Gesundheit	8.002	27.161



Schrittzähler

33.939

88.917

Fakultät: Technik

Statistik

#	Fakultät	Woche	Monat
1.	Wirtschaft	9.154	32.187
2.	Technik	8.755	29.944
3.	Sozialwesen	8.153	27.437
4.	Gesundheit	8.002	27.161



Erfahrungen und Herausforderungen

- Apps brauchen eine stetige inhaltlichen und technische Betreuung
- Datenschutz
- Dürfen Studierende Leistungen im Rahmen ihres Studiums für Projekte dieser Art erbringen?
- Verantwortlichkeiten bei fakultätsübergreifender Zusammenarbeit
- Frühzeitige Stakeholder-Analyse
- Einhaltung von Zeitplänen, bei partizipativer Gestaltung
- Nachhaltigkeit und Weiterentwicklung nach Projektende