

FIT2GO - Mobiles Trainingstagebuch

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung treiben die Gesundheitskosten immer mehr in die Höhe. Um die Kosten zu senken, setzen Krankenkassen vermehrt auf Präventionsarbeit. Aus diesem Grund hat Xaver Weibel der Krankenversicherung CSS ein von ihm entwickeltes elektronisches Trainingstagebuch präsentiert. Die Idee überzeugte die Krankenkasse, allerdings war die Software zu stark auf den Leistungssport ausgerichtet.

Daraus entstand das Konzept von "FIT2GO", einem Online-Trainingsmanager für den Gesundheitsbereich. Dieser soll die breite Bevölkerung zu mehr Bewegung animieren und der CSS das Coaching von Versicherten über das Internet ermöglichen.

Auf FIT2GO stellen BetreuerInnen der Krankenkasse den Versicherten einen Trainingsplan aus Aufgaben und Zielen zusammen. Diese Aufgaben, welche aus sportlichen Aktivitäten oder Messungen zum Gesundheitszustand bestehen, müssen von den Versicherten ausgeführt und über das Internet protokolliert werden. Alternativ können die Messwerte der Aufgaben auch über das Mobiltelefon erfasst werden. Anhand der protokollierten Daten haben die BetreuerInnen einen Einblick in das Bewegungsverhalten und die Gesundheitsfaktoren der Versicherten und können diese interaktiv mit Tipps unterstützen.

Durch diese direkte und persönliche Betreuung unterscheidet sich FIT2GO von ähnlichen Online-Diensten auf dem Markt.

FIT2GO beschränkt sich nicht nur auf das Gesundheitswesen. Durch den generischen Ansatz bieten sich auch andere Anwendungen im Coaching-Bereich an. So wurde in einem konkreten Beispiel aufgezeigt, wie sich SportlerInnen mit FIT2GO auf den Lucerne Marathon vorbereiten können.

Die Online-Plattform wurde mit Microsofts ASP.NET Technologie implementiert. Ein erster Feldtest bestätigte das Konzept und gab wertvolle Erkenntnisse für weitere Entwicklungen. Vier MitarbeiterInnen der CSS haben mit dem System 20 Testpersonen betreut. Die Resultate dieses Feldtests waren durchwegs positiv, so dass sich die CSS entschieden hat, das Projekt nach Abschluss der Diplomarbeit weiterzuführen.

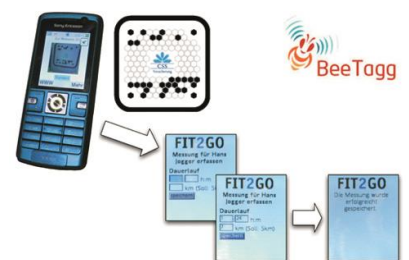


Diplomierende
Andreas Stahel
Xaver Weibel

Dozent
Hans-Peter Hutter



In einer Übersicht erhalten die BetreuerInnen einen Einblick in das Bewegungsverhalten und die Gesundheitsfaktoren ihrer betreuten Personen.



Jede betreute Person erhält einen Trainingsplan mit BeeTaggs, einer Art Strichcode für das Mobiltelefon. Durch das Fotografieren der BeeTaggs können die Aufgaben unterwegs mit dem Mobiltelefon jederzeit als erledigt markiert werden.