

Prof. Dr. Barbara Zimmermann,  
SELFIT-Projektleitung

hochschule 21

Harburger Str. 6  
21614 Buxtehude

**Ansprechpartner:**  
**Steffen Wagenknecht**  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Raum: 508a  
Telefon: 04161 648-250  
wagenknecht@hs21.de  
www.hs21.de

hochschule 21 gemeinnützige GmbH | Harburger Str. 6 | 21614 Buxtehude

An  
im Landkreis Stade, zuhause lebende Senior:innen mit Pflegegrad I-III

## Informationsschreiben über die Studie SELFIT

### **Selbständigkeit pflegebedürftiger Menschen, Entlastung des** **pflegerischen und therapeutischen Personals und finanzielle** **Entlastung der Sozialausgaben durch individuelles Training**



**Sehr geehrte Damen und Herren,**

der Landkreis Stade steht vor der Herausforderung für eine immer älter und damit pflegebedürftiger werdende Bevölkerung zu sorgen. Gleichzeitig herrscht ein Fachkräftemangel in der Gesundheitsversorgung und die Sozialhilfekosten steigen. In einer wissenschaftlichen Studie möchten wir herausfinden, ob es möglich ist, ein Mobilitätsförderungs-Programm für zuhause lebende Senior:innen mit geringem bis mittlerem Pflegebedarf kommunal und aufsuchend einzurichten, um weiterer Pflegebedürftigkeit der Senior:innen entgegenzuwirken sowie Zeit- und Mittelleinsparungen für Pflegedienste und den Landkreis zu erreichen. Die Studie wird von der *NBank* gefördert und endet zum 31.12.2026. Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an dieser Studie ein.

### **Warum wird die Studie durchgeführt?**

Aus Studien ist bekannt, dass körperliche Trainings im Alter geeignet sind, um die Mobilität und Selbstversorgung von pflegebedürftigen Menschen vorbeugend zu verbessern. Durch ein solches Training ist es zudem möglich, länger im eigenen Zuhause zu leben. Auch wissen wir, dass digitale Angebote (z.B. Apps) Kommunen in der Daseinsvorsorge maßgeblich unterstützen und Versorgungslücken verringern bzw. Versorgungskapazitäten erhöhen können.

Vor diesem Hintergrund möchten wir erstmals in Deutschland die in Dänemark entwickelte und vielfach erprobte Trainings-App *DigiCare* bei zuhause lebenden Menschen mit Pflegebedürftigkeit nach SGB XI im Landkreis Stade anwenden. Dadurch streben wir an,

- die Mobilität und Selbstständigkeit dieser Menschen zu fördern,
- den Pflegebedarf zu verringern und so die Fachkräftesituation in der Pflege im Landkreis zu entlasten,
- Sozialhilfeeleistungen des Landkreises zu verringern.

Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie uns die Ziele der Studie zu erreichen.

## Wie läuft die Studie ab?

Im Mittelpunkt der Studie steht die Nutzung der Trainings-App *DigiCare*. Geschulte Trainer:innen bringen *DigiCare* zu den Teilnehmer:innen. *DigiCare* ist als App auf jedem beliebigen Endgerät mit Internetverbindung installierbar; weitere Hilfsmittel sind für das Training nicht nötig. Teilnehmer:innen sind zuhause, im Landkreis Stade lebende Personen mit Pflegegrad I, II oder III. Die Teilnehmer:innen können durch ambulante Pflegedienste unterstützt werden oder erhalten (noch) keine regelmäßige Unterstützung. Jede:r Teilnehmer:in trainiert dann unter Begleitung über sechs Monate mit der App *DigiCare*.

Während dieses sechs-monatigen Trainings werden zu drei Zeitpunkten (zu Beginn, nach 3 und nach 6 Monaten) folgende Daten bei den Teilnehmer:innen erhoben:

- Mobilitäts- und Selbstversorgungsstatus, Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte, persönliches mobilitätsbezogenes Ziel (Erhebung in der App durch die Trainer:in)
- Hilfebedarf und physische Fähigkeiten (Erhebung in der App durch die Trainer:in)
- Anzahl der absolvierten Trainingseinheiten, Trainingsdauer und -treue (Erhebung in der App durch die Trainer:in)
- Anwender:innenakzeptanz und Trainingstreue (Befragung mittels Interview durch eine wissenschaftliche Projektmitarbeiter:in)
- Inanspruchnahme von Pflege- und Sozialleistungen (Befragung mittels Fragebogen durch eine wissenschaftliche Projektmitarbeiter:in)

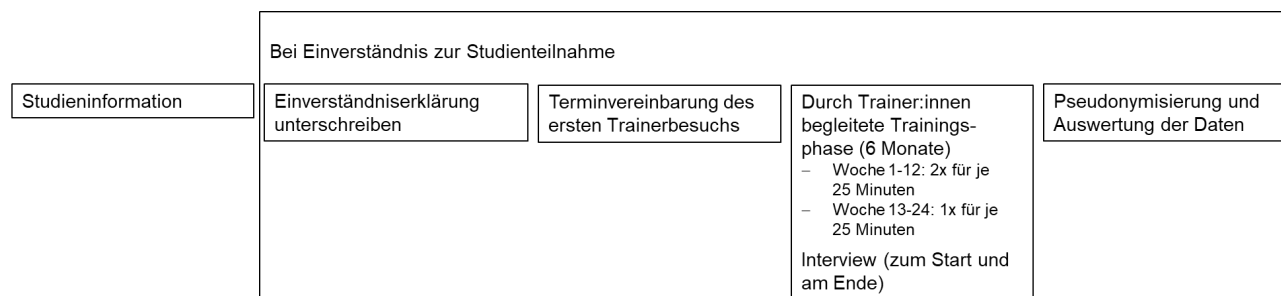
## Wie wird Ihre Teilnahme an der Studie aussehen?

Wenn Sie an der Studie teilnehmen möchten, bitten wir Sie zunächst die Einverständniserklärung auszufüllen und zu unterschreiben. Die Einverständniserklärung (in 2-facher Ausfertigung) ist diesem Informationsschreiben beigelegt. Mittels des frankierten Rückumschlags schicken Sie eine der beiden unterschriebene Einverständniserklärung an uns. Bitte legen Sie auch die separate Erfassung Ihrer Kontaktdaten ausgefüllt dazu; denn diese Angaben benötigen wir, um den ersten Besuch einer Trainerin bzw. eines Trainers bei Ihnen zu planen.

So richtig los geht es, wenn Sie erstmals von einem/r Trainer:in besucht werden. Er/Sie wird Ihren Hilfebedarf und Ihre physischen Fähigkeiten einschätzen und Sie erstmals bei der Durchführung Ihres individuellen Trainingsplans anleiten. Das Training wird dann über sechs Monate fortgesetzt. Die Trainer:innen begleiten Sie in den ersten zwölf Wochen 2- mal pro Woche für jeweils 25 Minuten; in der 13. bis 24. Woche 1-mal pro Woche für je 25 Minuten. Die Trainingseinheiten können jederzeit an Ihre aktuelle Gesundheitssituation angepasst werden. Ihre An- und Zugehörigen übernehmen eine wichtige Rolle als „Mutmacher“ während des Trainings. Neben den Trainer:innen werden Ihnen Ehrenamtliche (z.B. DUO-Seniorenbegleitung) sowie Pflegekräfte (ein- bis zweijährige Ausbildung) motivierend zur Seite stehen. Die Erfahrungen aus Dänemark zeigen, dass Teilnehmer:innen auch nach der Begleitung „in Eigenregie“ mit *DigiCare* sicher und selbstständig weitertrainieren.

Der Zeitaufwand pro Training, das Sie zusammen mit dem/der Trainer:in durchführen, beläuft sich auf ca. 30 Minuten. Wenn zur Trainingseinheit zusätzlich ein Screening erhoben wird, ist der/die Trainer:in ca. 60 Minuten bei Ihnen. Wenn Sie möchten, können Sie jederzeit – ohne Begleitung durch eine/n Trainer:in – selbständig mit *DigiCare* trainieren. Am Anfang und am Ende der sechs-monatigen Trainingszeit bekommen Sie Besuch von einer wissenschaftlichen Projektmitarbeiter:in. Diese wird Sie u.a. bitten, die Anwendung der App *DigiCare* zu bewerten (was fanden Sie gut? Was könnte verbessert werden?). Dieses Interview wird ca. 60 Minuten dauern.

Die folgende Abbildung soll Ihnen einen Überblick über die Studienteilnahme geben:



Unsere Trainer:innen sind ausgebildete Physio- oder Ergotherapeut:innen und haben Erfahrungen mit Mobilitätstrainings bei älteren Menschen. Sie werden stets auf Ihre individuelle Situation Rücksicht nehmen.

Sollten bei Ihnen im Rahmen des begleiteten Trainings Unfälle mit Verletzungsfolgen passieren, sind diese mittels Versicherungsschutzes der Trainerversicherung abgedeckt.

### Welche Rechte haben Sie als Teilnehmerin und Teilnehmer?

Ihre Teilnahme ist freiwillig und Sie haben bis zum Projektende jederzeit das Recht Ihr Einverständnis, ohne Angabe von Gründen und ohne einen Nachteil befürchten zu müssen, zu widerrufen. In diesem Fall nehmen Sie nicht weiter an der Studie teil, Ihr *DigiCare*-Benutzerkonto wird deaktiviert und alle auf Sie zurückführbaren Daten werden gelöscht. Ziehen Sie nach Projektende Ihr Einverständnis zurück, liegen die erhobenen Daten nur noch in pseudonymisierter Form vor, die wir Ihnen nicht mehr zuordnen können, so dass wir sie nicht mehr löschen können.

### Wie gehen wir mit Ihren Daten um?

Ihre Kontaktdaten, also Ihre Anschrift, Telefon-/Handynummer oder E-Mail-Adresse, die Sie uns mit der Einwilligungserklärung bekannt geben, werden lediglich zur Kontaktaufnahme mit Ihnen genutzt und datenschutzgerecht vernichtet, sobald Ihre sechs-monatige Trainingszeit beendet ist.

Um *DigiCare* zu nutzen, legen Sie sich bzw. Ihre An- und Zugehörigen auf [www.digirehab.de](http://www.digirehab.de) oder in der App ein passwortgeschütztes Benutzerkonto mit Namen, E-Mail-Adresse und Passwort an (Mindestlänge von 8 Zeichen aus mindestens drei unterschiedlichen Kategorien von vier möglichen Ziffern, Klein- oder Großbuchstaben, Sonderzeichen). Die Rechtevergabe für den Zugriff auf *DigiCare* wird zentral über eine Microsoft-Windows Active-Directory Domäne verwaltet. Das Anlegen von Benutzerkonten (exkl. Passwörter) erfolgt ausschließlich durch die Systemadministratoren (SELFIT-Projektmitarbeiter:innen). Die Trainer:innen legen sich ebenfalls ein Benutzerkonto an. Alle Benutzer:innen erhalten nur die für ihre jeweilige Tätigkeit erforderlichen Rechte, die vereinbart wurden.

Die *DigiCare*-Benutzerkonten werden zum Projektende (31.12.2026) deaktiviert. Die Einverständniserklärungen, die in *DigiCare* erhobenen Daten sowie Transkripte der Befragungen werden für die Dauer von zehn Jahren nach Projektende (31.12.2036) aufbewahrt und nach Ablauf dieser Zeit, zum 01.07.2037, gelöscht. Die Löschung des *DigiCare*-Datensatzes erfolgt durch einen Systemadministrator. Die Audio-Aufnahmen der Interviews werden gelöscht, sobald wir sie verschriftlicht haben; dabei werden Namen von Personen, Orten oder Institutionen nicht mit-verschriftlicht.

Die Verschriftlichung der Interviews und alle von Ihnen erhobenen Daten sind pseudonymisiert<sup>1</sup>. Dieses Vorgehen (Pseudonymisierung) ist notwendig, um Ihre frei-erzählten Antworten im Interview mit Ihren Daten während des Trainings in der Ergebnisauswertung zu verbinden. Auswertung, Nutzung und Veröffentlichung der Daten erfolgen ausschließlich in pseudonymisierter Form.

Die entstandenen Studienunterlagen werden nach dem Projektende für 10 Jahre in abschließbaren Schränken im Institut aufbewahrt und nach Ablauf dieser Zeit, am 01.07.2037, datenschutzgerecht vernichtet.

Alle Mitarbeiter:innen in dieser Studie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die in der Studie einzuhaltenden, forschungsethischen Prinzipien und datenschutzrechtlichen Aspekte wurden im Vorfeld von einer Ethik-Kommission und dem Datenschutzbeauftragten der Hochschule geprüft.

Die Ergebnisse werden in Form wissenschaftlicher Artikel in Fachzeitschriften veröffentlicht, damit sie in Wissenschaft und Praxis, Politik und Gesellschaft, weitere Berücksichtigung finden können. Zudem erfährt die *NBank* im Rahmen eines Projektberichts bis zum 31.12.2026 von den erhaltenen Ergebnissen.

**Wenn Sie dieses Informationsschreiben gelesen und verstanden haben und Sie an der Studie teilnehmen möchten, bitten wir Sie die beigelegte Einverständniserklärung in zweifacher Ausfertigung zu unterschreiben. Mittels des frankierten Rückumschlags schicken Sie eine der beiden unterschriebene Einverständniserklärung an uns. Bitte legen Sie auch die separate Erfassung Ihrer Kontaktdaten ausgefüllt dazu; denn diese Angaben benötigen wir, um den ersten Besuch einer Trainerin bzw. eines Trainers bei Ihnen zu planen. Sollten Sie nicht teilnehmen wollen, müssen Sie nichts unternehmen.**

Sollten Sie noch Fragen zur Studie haben, beantworten wir Ihnen diese sehr gerne.

Hierzu wenden Sie sich bitte an Steffen Wagenknecht, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der *hochschule 21*, Harburger Str. 6, 21614 Buxtehude, Raum 508a, Telefon: +49 (0) 4161 648-251, [wagenknecht@hs21.de](mailto:wagenknecht@hs21.de).

**Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse und freuen uns, wenn Sie sich für die Teilnahme entscheiden.**

Mit freundlichen Grüßen,

---

Unterschrift der Projektleitung

---

<sup>1</sup> Pseudonymisieren bedeutet gemäß Art. 4/5 DSGVO, dass die Verarbeitung von personenbezogenen Daten so gestaltet wird, dass ein Bezug zu einer natürlichen Person nur unter Zuhilfenahme zusätzlicher Daten möglich ist. Das heißt, dass die vorhandenen Daten nicht auf eine bestimmte Person zeigen.