



Hamborg TG, Andersen RM, Skou ST, et al. mHealth intervention including text messaging and behaviour change techniques to support maintenance of physical activity after cardiac rehabilitation: A single-arm feasibility study. DIGITAL HEALTH. 2024;10. doi:10.1177/20552076241239243

## En digital sundhedsintervention med brug af sms-beskeder og adfærdsændringsteknikker til at støtte fastholdelse af fysisk aktivitet efter superviseret hjertetræning: Et feasibility studie

Trine Grønbek Hamborg, ph.d. studerende, PT, MSc., trgh@regionsjaelland.dk

**Introduktion.** For patienter med hjerte-kar-sygdomme er livslang regelmæssig fysisk aktivitet vigtig. Det er forbundet med reduceret kardiovaskulær dødelighed, indlæggelser, forbedret livskvalitet, samt fysisk og mental sundhed. Efter afslutning af et superviseret hjertetræningsprogram er det dog en udfordring for disse patienter at opretholde fysisk aktivitet. De skal opfylde de anbefalede niveauer for fysisk aktivitet, hvilket kræver kontinuerlig adfærdsændring. Dette studie har til formål at evaluere gennemførlighed af en sms-beskedintervention blandt patienter med hjerte-kar-sygdomme efter et superviseret hjertetræningsprogram.

**Metode.** Studiet blev udført på to hospitaler og én kommune i Region Sjælland, Danmark. Inklusionskriterier:  $\geq 18$  år, deltaget i et superviseret hjertetræningsprogram, adgang til en mobiltelefon og kunne gå 3 meter selvstændigt. Deltagerne modtog en 12-ugers intervention, der anvendte adfærdsændringsteknikker, herunder handlingsplan, sms-beskeder og telefonsupport. Gennemførlighed blev vurderet ved hjælp af prædefinerede progressionskriterier: Rekruttering ( $\geq 75\%$ ). Fastholdelse ( $\geq 80\%$ ). Komplet accelerometerdata ( $\geq 80\%$ ). Koordinatortid ( $\leq 30$  minutter). Svarprocent på patientrapporterede data ( $\geq 90\%$ ). Deltagelse ( $\geq 75\%$  svarer på  $\geq 75\%$  af beskeder). Acceptabilitet ( $\geq 75\%$ ).

**Resultater.** Ti kvinder og 30 mænd med en gennemsnitsalder på 63,5 år med hjerte-kar-sygdom deltog. Progressionskriterier: Fastholdelse (90%), komplet accelerometerdata (83%), koordinatortid (9,9 minutter), deltagelse (83%) og acceptabilitet (82%) blev opfyldt på acceptabelt niveau. Undtagelsen var kriteriet for rekruttering (35%), som var under det acceptable niveau, og svarprocenten på patientrapporterede data (75%). Der blev fundet høj tilfredshed (92,6%) med interventionen. Alle objektivt målte fysiske aktivitetsniveauer forblev uændrede fra baseline til opfølgning. Der blev ikke rapporteret alvorlige hændelser relateret til interventionen.

**Konklusion.** Sms-beskedintervention som støtte til fastholdelse af fysisk aktivitet efter afslutning af hjertetræning var gennemførlig, sikker og acceptabel. Dog, er der behov for ændringer i studiedesignet ift. at opnå et acceptabelt niveau for rekruttering og svarprocent på patientrapporterede data, inden der gennemføres en større effektvurdering.

**Implikationer for praksis.** En sms-beskedintervention er en lovende løsning til at støtte overgangen fra superviseret hjertetræning til fysisk aktivitet i hverdagslivet, med den lille population og det en-armede studiedesign in mente.