

Allgemeine Information

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Interview für das Projekt „BIG balance care“ – einem **Projekt zur App-basierten Stressprävention für Pflegepersonal** – bereit erklärt haben.

In diesem Projekt soll eine Technologie („DiCiS“) entwickelt werden, die aus **(1) einem Sensor** und **(2) einer App** besteht und **Pflegepersonal dabei helfen soll, Stress zu erkennen und damit besser umgehen zu können**.

In diesem Interview möchten wir mit Ihrer Unterstützung gerne herausfinden, wie diese Technologie idealerweise aussehen sollte.

Ablauf des Interviews

1. Schritt: Sie lesen Informationen über die Technologie

Vor dem Interview möchten wir Ihnen die Technologie, die in diesem Projekt entwickelt werden soll, kurz erklären. Wir werden Ihnen **dafür die Funktionsweise vorstellen und Beispiele zeigen, wie die dazugehörige App aussehen könnte**.

Wichtig: Bitte lesen Sie diese Informationen vor dem Telefoninterview!

2. Schritt: Telefoninterview

Das Telefoninterview besteht aus Fragen zu Ihrem Stresserleben, zu dem Thema Gesundheitsförderung bei Ihrer Arbeit und zu Einschätzungen über die zu entwickelnde Technologie sowie Ihre Präferenzen bei der Smartphone-Nutzung. Das Interview dauert insgesamt **circa 20-30 Minuten**.

Wir erfassen **personenbezogene Daten** wie das Geschlecht und das Alter. Durch diese Angaben wollen wir die Interviews und die Wünsche an ein ansprechendes Angebot in Form der App miteinander vergleichen können.

Das **Interview wird über eine Tonaufnahme aufgezeichnet**, um daraus Ergebnisse ableiten zu können. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, ist eine Teilnahme an dieser Studie nicht möglich. Die Tonbandaufnahmen werden nach Projektabschluss gelöscht und stehen ausschließlich Projektmitarbeitern und Projektpartnern zur Verfügung.

Wichtig: Alle erhobenen Daten erfassen wir anonymisiert, d.h. es sind keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich!

Freiwilligkeit und Anonymität

Die **Teilnahme ist freiwillig**. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen.

Die im Rahmen dieser Befragung erhobenen, oben beschriebenen Daten und persönlichen Mitteilungen werden **vertraulich behandelt**. So unterliegen die Projektmitarbeiter, die durch direkten Kontakt mit Ihnen über personenbezogene Daten verfügen, der Schweigepflicht. Sollten die Ergebnisse des Interviews weiterverarbeitet werden – z. B. in Form eines Ergebnisberichtes, so erfolgt dies anonymisiert. Ihre Antworten und Daten können damit nicht Ihnen zugeordnet werden.

Datenschutz

Die Auswertung Ihrer oben beschriebenen persönlichen Daten erfolgt vollständig anonymisiert, d. h. an keiner Stelle wird Ihr Name innerhalb des Auswertungsprozesses vorkommen.

Ihre Interviewantworten werden unter einem **persönlichen Codewort** gespeichert, dass Sie selbst anhand einer Regel erstellt haben. **Es ist dadurch niemandem möglich, Ihre Daten mit Ihrem Namen in Verbindung zu bringen.**

Grundsätzlich speichern wir personenbezogene Daten nur solange, wie zur Erfüllung vertraglicher oder gesetzlicher Pflichten erforderlich, zu denen wir die Daten erhoben haben. Danach löschen wir die Daten, außer, wenn wir diese noch bis zum Ablauf der gesetzlichen Verjährungsfrist zu Beweis Zwecken für zivilrechtliche Ansprüche oder wegen gesetzlicher Aufbewahrungspflichten (in der Regel 10 Jahre) benötigen. Sie können allerdings, wann immer Sie dies möchten, die Löschung der von Ihnen erhobenen Daten verlangen. Beachten Sie dabei, dass bereits anonymisierte Daten in die Auswertungen mit eingeflossen sein können. Im Falle einer Löschung der Daten teilen Sie uns bitte Ihr erstelltes Codewort mit. Für die Erstellung Ihres Codeworts erhalten Sie eine Anleitung. Dieses Dokument verbleibt bei Ihnen. Bewahren Sie es bitte sorgfältig auf, damit Sie ggf. später die Löschung Ihrer Daten verlangen können.

Kontakt

Bitte wenden Sie sich bei Fragen direkt an das Projektteam.

Ansprechpersonen: Frau Nina Wegener (wegener@fitbase.de) oder Frau Patricia Nixon (nixon@fitbase.de)

Instruktion zur Erstellung des Codeworts

Wie erstellen Sie Ihr persönliches Codewort?

Um Ihre Daten richtig zuordnen zu können, ohne die Geheimhaltung zu verletzen, benötigen wir ein Kenn- oder Codewort. Das Codewort ist so aufgebaut, dass niemand von Ihrem Codewort auf Ihre Person zurück schließen kann, auch wir nicht. Sie selbst können Ihr Codewort aber jederzeit rekonstruieren, wenn Sie danach gefragt werden und es vergessen haben sollten.

Dies sind die Bestandteile Ihres Codeworts:

1. Die beiden letzten Buchstaben des Geburtsnamens Ihrer Mutter.
2. Die Anzahl der Buchstaben des (ersten) Vornamens Ihrer Mutter.
3. Die beiden letzten Buchstaben des (ersten) Vornamens Ihres Vaters.
4. Ihr eigener Geburtstag (nur der Tag, nicht Monat und/oder Jahr).

- * Bitte schreiben Sie alle Zahlen zweistellig, d.h. wenn nötig mit führender Null.
- * Bei mehreren oder zusammengesetzten Vornamen berücksichtigen Sie bitte nur den ersten.
- * Wenn Sie den jeweiligen Namen nicht kennen, schreiben Sie bitte statt der Buchstaben XX bzw. für die Zahl 00.

Beispiel (fiktiv)

Name der Mutter:	Elke -Hannelore Müller geb. Mayerhofer
Name des Vaters:	Wolf -Rüdiger Müller
Ihr Geburtstag:	09.11.1987
Daraus ergibt sich als Codewort:	ER04LF09

Bitte tragen Sie in die Felder Ihr Codewort ein:

Die beiden letzten Buchstaben des Geburtsnamens Ihrer Mutter:	_____
Die Anzahl der Buchstaben des (ersten) Vornamens Ihrer Mutter:	_____
Die beiden letzten Buchstaben des (ersten) Vornamens Ihres Vaters:	_____
Ihr eigener Geburtstag (nur der Tag):	_____

Wichtig: Diese Liste verbleibt bei Ihnen. Bewahren Sie diese gut auf! Sie sollten sie niemandem zeigen!

Erklärungen zu der Technologie

Im Folgenden erhalten Sie **(1) Erläuterungen zu der Technologie** sowie **(2) Screenshots, die beispielhaft zeigen sollen, wie die App aussehen könnte.**

Sie können sich zusätzlich auch gerne **dieses Video anschauen**, in dem die Technologie erläutert wird:
<https://www.youtube.com/watch?v=buh8O-o2XNk>

Wie funktioniert die Technologie?

Pflegesituationen können sehr belastend sein. Methoden zur Entspannung kennen viele Mitarbeiter in der Pflege nicht. Aus diesem Grund wurde DiCiS entwickelt, **ein Gesundheits-Coaching für Pflegepersonal.**

Das DiCiS-System besteht aus **(1) einer App** und **(2) einem Sensor**, der am Körper getragen wird.



Die Abbildung soll beispielhaft zeigen, wie ein solcher Brustgurt mit Sensor aussieht.

Dieser **Sensor misst verschiedene Werte**, zum Beispiel die Atmung, das Stresslevel oder wie viel sich jemand bewegt. Die **App empfängt die Werte**, die der Sensor misst. **In der App werden Nutzern diese Werte angezeigt.** Die Nutzer kann dadurch sehen, wie gestresst er an einem Tag war oder wie viel er geschlafen hat. Die App leitet zu unterschiedlichen Übungen an, um Nutzern aufzuzeigen, wie der Körper z.B. auf gezielte Entspannungsübungen reagiert.

Der **Sensor wird 7 Tage lang getragen.** Danach wird **die App für 6 Wochen benutzt.** Die Bereiche, die während der Messung auffällig waren – wie zum Beispiel Stress oder Bewegung – werden in dieser Zeit von der App behandelt.

Durch das DiCiS-Gesundheitscoaching **sehen Nutzer damit direkt die Effekte des Pflegealltags und wie sich Übungen auf die Gesundheit auswirken können.**

Folgende Beispiele sollen die Anwendung der Technologie erläutern:

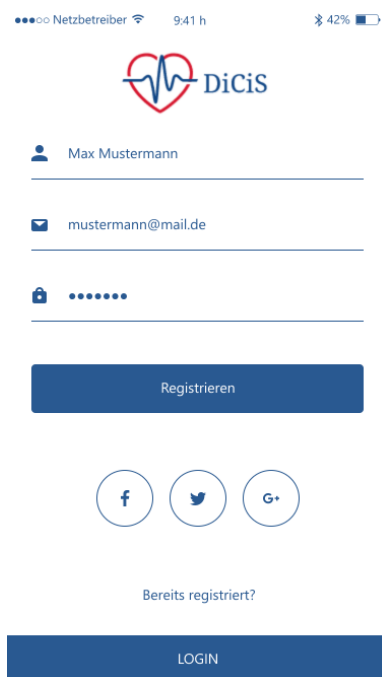
- Die Messung ergibt, dass ein Nutzer zu wenig und unruhig schläft. Mit DiCiS kann der Nutzer Methoden lernen, um besser einzuschlafen.
- Der Sensor zeigt im Pflegealltag ein hohes Stresslevel an. DiCiS erklärt, was Stress überhaupt ist und wie er entsteht. Der Nutzer kann mit der App Entspannungsübungen durchführen und durch das Biofeedback sehen, dass sich Stress dadurch reduzieren lässt.

Wie könnte die App dazu aussehen?

Unter diesem Link können Sie ein so genanntes „Mock-Up“ aufrufen, das **beispielhaft** zeigt, wie die App aussehen könnte: <https://tinyurl.com/t4ley8y>

Im Folgenden finden Sie alternativ dazu Screenshots dieses Mock-Ups.

Wichtig: Es handelt sich dabei um Beispiele, die noch kein fertiges Design haben.



The screenshot shows a mobile app login interface. At the top, there's a status bar with signal strength, 'Netzbetreiber', time '9:41 h', and battery '42%'. Below is the DiCiS logo (a heart with a pulse line). The form includes fields for 'Max Mustermann' (username), 'mustermann@mail.de' (email), and a password field with six dots. A blue 'Registrieren' button is below the password field. Underneath are three circular icons for Facebook, Twitter, and Google+. At the bottom, it says 'Bereits registriert?' above a blue 'LOGIN' button.

Seite 1: Login-Seite

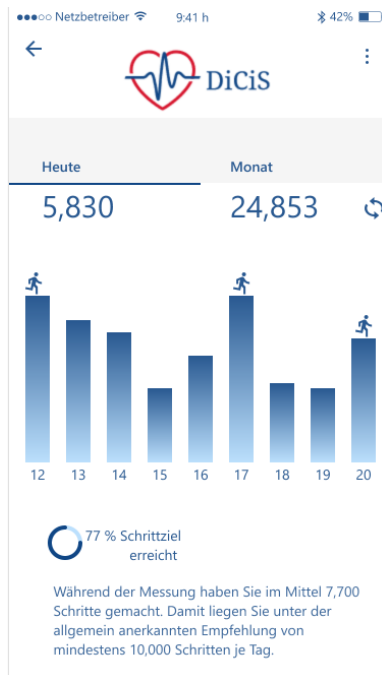


Seite 2: Die Startseite der App

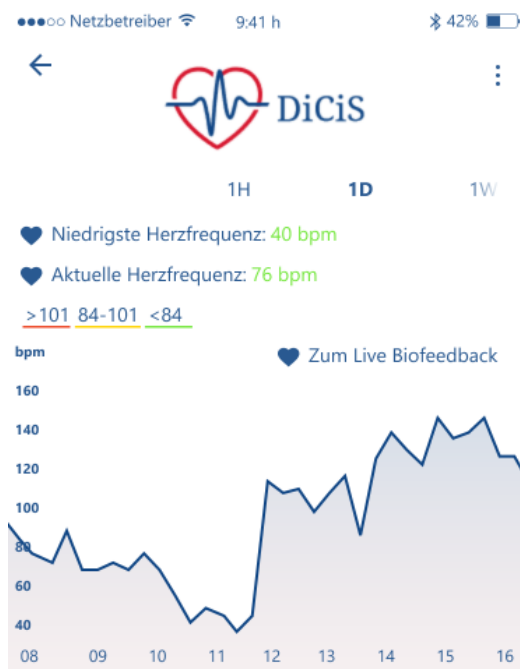
Die Startseite könnte eine Zusammenfassung der gesammelten Daten für jeden Tag enthalten (z.B. Schritte pro Tag, durchschnittliche Herzfrequenz, Schlafdauer, wie viele Minuten sich ein Nutzer am Tag entspannt hat). Durch Scrollen gelangt der Nutzer zu Lektionen, die z.B. Texte zu verschiedenen Themen beinhalten. Außerdem könnte der Nutzer über die Startseite Übungen aufrufen.



Seite 3: Eine Entspannungsübung – mit Audiodatei und Text



Seite 4: Ergebnisse des Schrittzählers über einen Zeitraum hinweg (Balken pro Tag)



Seite 5: Grafik der gemessenen Herzfrequenz über den Tagesverlauf mit Angabe der niedrigsten Herzfrequenz und der aktuellen Herzfrequenz

Seite 6: Grafik des Stresslevels über einen gesamten Tag hinweg



Die gemessenen Werte werden dem Nutzer farblich unterschiedlich dargestellt: die rote Farbe bedeutet, dass das Stresslevel in diesem Zeitraum zu hoch war. Das höchste Level wurde bei diesem Beispiel um 08:30 Uhr gemessen. Die grüne Farbe wiederum zeigt an, dass das Stresslevel angemessen war. Dies war bei dem Beispiel um 04:00 Uhr der Fall.

Die Stift-Symbole bedeuten, dass der Nutzer sich zu diesen Werten Notizen machen kann. In den Notizen kann beschrieben werden, was in diesen Situationen passiert ist. Dies ist sehr hilfreich, um zu verstehen, was überhaupt Stress bei jemandem auslöst und was wiederum dazu führt, dass jemand weniger gestresst ist. Durch das Nachdenken darüber können Menschen lernen, ihr Verhalten anzupassen. Wenn jemand erst einmal gelernt hat, welche Situationen Stress auslösen, können diese bei wiederholtem Auftreten anders bewältigt werden.



Seite 7: Live-Feedback Funktion

In der App könnte eine Live-Feedback-Funktion eingebaut werden. Durch diese können die Daten, die mit dem Sensor gemessen werden, direkt veranschaulicht werden. Nutzer könnten beispielsweise eine Entspannungsübung machen und direkt sehen, wie sich diese auf ihre Herzratenvariabilität (Stresslevel) auswirkt.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, sich alles durchzulesen!

Wenn Sie zu hierzu irgendwelche Fragen haben oder etwas unklar ist, so können Sie das gerne im Telefoninterview sagen. Wir beantworten Ihnen alle Fragen gerne!