

Schaffung einer internetbasierten Plattform für körperliche Aktivität und Training für Personen mit Multipler Sklerose

geMeinSam aktiv



Hintergrund

Der lange herrschende Glaube, dass körperliche Aktivität für Multiple Sklerose (MS) Patienten schädlich sei ist mittlerweile widerlegt. Es liegen Nachweise für die positiven Effekte von körperlicher Aktivität und Training auf Ausdauerleistungsfähigkeit, Muskelkraft, Fatigue, Gleichgewicht, Depression und auch Lebensqualität bei MS-Patienten vor (Tallner & Pfeifer, 2008). Demgegenüber steht jedoch die ausgeprägte Inaktivität von Personen mit MS (Motl et al., 2005), die von mehreren Barrieren in der Lebenswelt verursacht werden. Alte Vorurteile zu potentiellen „Nebenwirkungen“ körperlicher Anstrengung (Tallner et al., 2013a) sowie Unsicherheiten und mangelndes Wissen bezüglich Art und Durchführung adäquater körperlicher und sportlicher Aktivitäten sollen hier beispielhaft genannt werden (Tzschoppe et al. 2013).

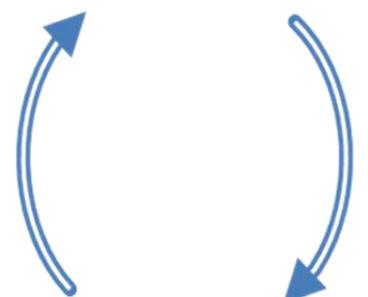
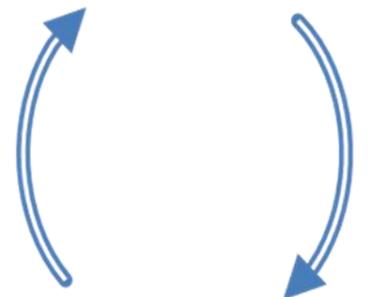
Es besteht ein hoher Informationsbedarf bezüglich dem Thema Bewegung und sportlicher Aktivität bei Personen mit MS (Somerset et al., 2001; Sweet, 2013). Vor allem aber können meist keine passenden Angebote, Ansprechpartner oder Gleichgesinnte (Trainingspartnerschaften, Sport-Treffs etc.) für körperlich-sportliche Aktivität gefunden werden. Wenn professionell betreute (Rehabilitations-) Sportgruppen existieren, können diese oft nicht aufgefunden werden, da es keine Koordinations- und Anlaufstelle gibt, die flächendeckend lokale Bedürfnisse und Angebote zusammenbringt. Aktivität.

Ziele

Das Ziel dieses Projekts ist es, eine internetbasierte Plattform für körperliche Aktivität und Training für und mit Personen mit MS aufzubauen. Der Zugang zu körperlicher Aktivität wird hierbei erleichtert durch:

- Die Vernetzung von PmMS untereinander (aktive PmMS, Inaktive, Informationssuchende, ...)
- Vernetzung von PmMS mit Anbietern gesundheitsförderlicher, bewegungsbezogener Programme
- kartographische Darstellung von Informationen und Nutzern (PmMS, Anbieter, Angebote)
- Informationsvermittlung zum Thema Sport/körperliche Aktivität und MS

Mit diesem Projekt werden Strukturen geschaffen werden, die die aktivitätsbezogene Versorgungslandschaft nachhaltig verbessern.



Verantwortliche: Prof. Dr. Klaus Pfeifer, René Streber (Projektleitung)

Unterstützung: Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Zeitraum: 09/2014 – 09/2015

Drittmittelvolumen: 37.285,00€

Kontakt

René Streber
Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Sportwissenschaft und Sport
Gebbertstr. 123b
D-91058 Erlangen
rene.streber@fau.de