

# MS bewegt - Menschen mit MS in Bewegung bringen!

Bewegungsförderung mit einem internetbasierten E-Health Beratungs- und Trainingsprogramm für Personen mit Multipler Sklerose



## Forschungsproblematik

Obwohl Personen mit Multipler Sklerose (PmMS) noch vor wenigen Jahren von Bewegung und sportlicher Aktivität abgeraten wurde, besteht heute kein Zweifel mehr über die nachgewiesenen, vielfältigen positiven Wirkungen hinsichtlich der Funktionsfähigkeit / Mobilität von PmMS sowie deren Lebensqualität. Im Kontrast dazu steht jedoch, dass ein Großteil der PmMS eher einen körperlich inaktiven Lebensstil aufweist. Diese Umstände unterstreichen die Bedeutung von Maßnahmen zur nachhaltigen Förderung von körperlich aktiven Lebensstilen bei dieser Zielgruppe, um langfristig von den positiven Wirkungen der Bewegung zu profitieren. Das Internet hat sich als geeignetes Medium für gesundheitsförderliche Interventionen bei Gesunden, chronisch Kranken und auch speziell bei PmMS erwiesen.

## Ziel und Produkte

Die Ziele des Projekts sind die Entwicklung eines E-Health-Angebots für Personen mit MS (**Ziel 1**) sowie die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation von Machbarkeit und Wirksamkeit dieses E-Health Angebots (**Ziel 2**) im Hinblick auf eine gelingende Bewegungsförderung. Damit sollen vor allem die gesundheitsbezogene Selbsthilfe gefördert und PmMS beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils durch eine professionelle und integrative Betreuung durch medizinisches sowie therapeutisches Fachpersonal unterstützt werden (s. Abb. unten). Ein innovativer Aspekt dieses Projekts ist die Entwicklung und Validierung von Mobilitäts-Parametern zur Bewertung der Mobilität von PmMS (**Ziel 3**).

Produkte: E-Health Plattform | Bewegungs-App | Bewegungsprofil | Mobilitätsprofil | Kommunikation

## Methodik

Um die oben beschriebenen Projekt- und Studienziele zu erreichen, beträgt die Projektlaufzeit drei Jahren (36 Monate) und umfasst zwei Phasen. Phase 1 besteht aus einer Entwicklungs- und Testphase und dient zur Entwicklung und Verfeinerung der Plattform sowie der (Weiter-) Entwicklung der Mobilitätsparameter. Phase 2 besteht aus einer Verfeinerungs- und Evaluationsphase. Hier soll die Machbarkeit sowie die Wirksamkeit des E-Health Angebots in Bezug auf die Verbesserung der körperlichen Aktivität und der Mobilität überprüft werden. Es soll nicht rein um Evaluation der Wirksamkeit einer einmalig entwickelten Intervention gehen, sondern aufgrund von erzielten (Zwischen-) Ergebnissen der formativen Evaluation werden Korrekturen und Qualitätsverbesserungen der laufenden Prozesse sowie der entwickelten Spezifikationen vorgenommen, um die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung zu erhöhen.

## Nutzen

Nachhaltige Integration einer ortsunabhängigen, web-basierten E-Health Plattform in die Versorgungsstruktur für PmMS. Eine umfassende und abgestimmte medizinische wie therapeutische Betreuung kann sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken. Neben der Verbesserung der Lebensqualität wäre damit auch die Senkung der direkten wie indirekten Kosten verbunden. Die mit diesem Projekt aufgebauten Strukturen und Prozesse sind auf andere Erkrankungsformen übertragbar.

amsele



Verantwortliche FAU: Prof. Dr. Klaus Pfeifer & René Streber (Projektleitung), M.Sc. Philipp Wanner, M.A. Verena Hartung

Kooperationspartner: AMSEL e.V., motionNet systems Ltd., medi train GbR, Neurologisches Rehabilitationszentrum Quellenhof GmbH, Stiftung Juliusspital Würzburg, Zentrum für Telemedizin

Zeitraum: 10/2017 – 09/2020

Auftraggeber: Techniker Krankenkasse Baden-Württemberg

## Kontakt

René Streber  
Rene.streber@fau.de  
Universität Erlangen-Nürnberg  
Department für Sportwissenschaft und Sport  
Gebbertstr. 123b