

STUDIENTEAM

Abteilung Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Abteilungsleiter und Studienleiter:

Univ.-Prof. Dr. Dr. Perikles Simon

Ansprechpartnerin: M. Sc. Sportw. Kira Enders

E-Mail: k.enders@uni-mainz.de

Beteiligte Einrichtungen der Universitätsmedizin Mainz:

Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen Mainz

Ansprechpartner: Univ.-Prof. Dr. Thomas Kindler

E-Mail: thomas.kindler@unimedizin-mainz.de

I. Medizinische Klinik und Poliklinik

Ansprechpartner: Prof. Dr. Markus Möhler

E-Mail: markues.moehler@unimedizin-mainz.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Ansprechpartner: Dr. Hauke Felix Wiegand

E-Mail: haukefelix.wiegand@unimedizin-mainz.de

Institut für Medizinische Biometrie, Epidemiologie und Informatik (IMBEI)

Ansprechpartner: Dr. Torsten Panholzer,

Verbundkoordinator DECIDE

E-Mail: panholzer@uni-mainz.de

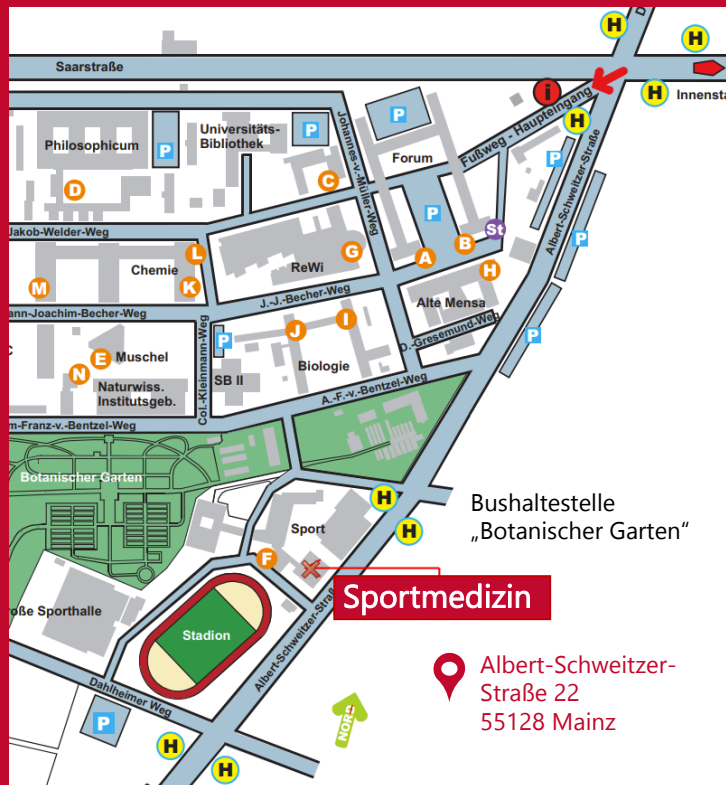
Weitere Projektpartner:



Projektförderung:



LAGEPLAN



Parkmöglichkeiten finden Sie in der Albert-Schweitzer-Straße und im Dahlheimer Weg.

Die **Bus-Linie 57** fährt zur Haltestelle „Botanischer Garten“.

Mein 1. Termin:

Wochentag: _____

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Bitte mitbringen:

- Sportbekleidung und Sportschuhe

Es besteht die Möglichkeit, zu duschen.



DECIDE



DIGITAL UNTERSTÜTZTE SPORTTHERAPIE

Einladung zur Studienteilnahme
für Patientinnen und Patienten
mit unipolarer Depression



UNIVERSITÄTSmedizin.
MAINZ

JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ



DIGITAL UNTERSTÜTZTE SPORTTHERAPIE

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Interessentinnen und Interessenten,

eine strukturierte **Bewegungstherapie** ist ein wichtiger, wirkungsvoller Bestandteil der Therapie Ihrer Erkrankung. Sie

- kann die körperliche Gesundheit und die körperliche Reaktion auf Stress verbessern,
- ist eine wirksame ergänzende Behandlung zur Verringerung der Symptome von Depressionen,
- wird in der nationalen Leitlinie zur Versorgung und Behandlung einer unipolaren Depression ausdrücklich empfohlen.

Wir möchten Sie daher herzlich einladen, an unserer aktuellen Studie zur Förderung der regelmäßigen und körperlichen Aktivität teilzunehmen. Dabei erhalten Sie durch die Nutzung einer Sportuhr und einer mobilen App wöchentlich eine individuelle Bewegungsempfehlung basierend auf Ihren Aktivitätsdaten.

Worum geht es bei DECIDE?

Das Hauptziel des DECIDE-Projektes ist es, die Qualität der Gesundheitsversorgung zwischen städtischen und ländlichen Gebieten durch den Einsatz zeitgemäßer IT-Lösungen auszugleichen. Im Rahmen des Projektes wurde ein digitales Assistenz- und Leitsystem aufgebaut, welches die Kommunikation, Interaktion und den Datenaustausch verschiedener Einrichtungen der Gesundheitsversorgung beschleunigt. Dieses System soll nun in einem Anwendungsbeispiel, der digital unterstützten Sporttherapie, in einem kontrollierten Aufbau überprüft werden.



Was passiert bei einer Studienteilnahme?



- Wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden, dann vereinbaren wir mit Ihnen 2 Studientermine (ca. 2,5 bzw. 1,5 Stunden).
- Am ersten Studientermin findet eine **Eingangstestung**, die Einweisung in die App und Sportuhr sowie ein kurzer Fitness-Test statt.



- Danach erhalten Sie für **12 Wochen** eine digital unterstützte Sporttherapie zusammengesetzt aus **Gehtraining** und **Dehnübungen** oder **Lauftraining** und **Muskelkräftigung**, entsprechend Ihres Fitnesslevels.
- Detaillierte Übungsbeschreibungen und -videos stehen in der **App** zur Verfügung und die **Sportuhr** zeichnet Ihre Trainingseinheiten auf.
- Das **digitale Assistenzsystem** passt Ihren Trainingsplan an Ihren Fortschritt anhand Ihrer wöchentlichen Trainingsprotokolle an. Die Anpassung wird von erfahrenen **Sporttherapeutinnen und -therapeuten** überprüft und ggf. korrigiert.
- Am zweiten Studientermin findet eine **Ausgangstestung** statt und wir erheben die durch Sie erfahrene Benutzerfreundlichkeit unseres Assistenz- und Leitsystems.

Gibt es einen direkten Nutzen und eine Aufwandsentschädigung?

- Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie die Forschung und tragen dazu bei, die Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum zu verbessern.
- Nach erfolgreicher Studienteilnahme können Sie die Sportuhr im Wert von 500 € behalten.

Wer kann an der DECIDE-Studie teilnehmen?

Sie können an unserer Studie teilnehmen, wenn Sie:

- an einer ärztlich diagnostizierten Unipolaren **Depression** leiden,
- im Besitz eines Smartphones mit Betriebssystem Android oder iOS sind,
- in einem 14-wöchigen Zeitraum für die Studie verfügbar sind und
- Ihre Sporttauglichkeit durch unser Studienteam individuell bestätigt wird.

Sie möchten teilnehmen?

Falls Sie an unserer Studie teilnehmen möchten, wenden Sie sich direkt an unser Studienteam oder schreiben Sie uns: decide@uni-mainz.de

Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen zu DECIDE

decide.imbei.uni-mainz.de/decide

Wir garantieren die Einhaltung datenschutzrechtlicher Bedingungen.

