

Pressemitteilung

Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald

Constanze Steinke

07.12.2017

<http://idw-online.de/de/news686062>

Forschungsprojekte
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Psychologie
überregional



Studienteilnehmer für computergestützte Hilfsangebote gesucht (Gesundheitsförderung)

Die Universitätsmedizin Greifswald hat in Kooperation mit den Universitätskliniken Tübingen und Lübeck innovative computergestützte Beratungsangebote zur Förderung eines gesunden Lebensstils entwickelt. Solche arztentlastenden Systeme ermöglichen eine breitere Verfügbarkeit von Gesundheitsberatung. Die entwickelten Beratungsangebote haben bereits eine Testphase durchlaufen und wurden von den bisherigen Teilnehmern als hilfreich bewertet.

Nun werden Interessierte zwischen 18 und 64 Jahren gesucht, um die Wirksamkeit der Angebote wissenschaftlich zu überprüfen. Für die Teilnahme an den Studien ist eine Aufwandsentschädigung vorgesehen.

Am Institut für Sozialmedizin und Prävention der Universitätsmedizin Greifswald liegt der Schwerpunkt des Beratungsangebots auf der Förderung des seelischen Wohlbefindens. Viele Menschen kennen Phasen von Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Antriebslosigkeit. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass langfristig viele Lebensgewohnheiten helfen können, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. So hat es sich zum Beispiel als hilfreich erwiesen, für ausreichend körperliche Bewegung zu sorgen oder sich bewusst Zeit für Dinge zu nehmen, die einem wichtig sind.

Das entwickelte Angebot motiviert Teilnehmer, mittels Briefen und SMS-Kurznachrichten Strategien in ihrem Alltag auszuprobieren. Die für jeden Einzelnen erfolgversprechendsten Empfehlungen werden dabei über ein Computerprogramm ermittelt, das auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse die persönlichen Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten berücksichtigt.

Interessierte können unter www.aktiv-und-gesund.org an einer 10-minütigen Gesundheitsbefragung teilnehmen. Bei Eignung erhalten diese anschließend die Möglichkeit, an einem der innovativen Programme teilzunehmen.

Universitätsmedizin Greifswald
Institut für Sozialmedizin und Prävention
Direktor: Prof. Dr. phil. Ulrich John
Studienleiter: apl. Prof. Dr. Christian Meyer
Walther-Rathenau-Straße 48, 17475 Greifswald
T +49 3834-86 77 23
E chmeyer@uni-greifswald.de
www.medizin.uni-greifswald.de
www.facebook.com/UnimedizinGreifswald
Twitter @UMGreifswald



Hilfe übers Smartphone? – Für innovative Beratungsangebote werden Testpersonen gesucht.
Foto: UMG