

Noch Fragen? Schau dir den Film an.

Hier wird alles kurz und knapp erklärt:

<https://tarisma.de/rabbit-2/teilprojekte/teilprojekt-6/>



help

Eine Initiative von:

DRFZ 
BERLIN
Deutsches Rheuma-Forschungszentrum
Ein Institut der Leibniz-Gemeinschaft

gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

CHARITÉ
UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN



Deutsches Zentrum für Kinder-
und Jugendrheumatologie

 **ASKLEPIOS**
Klinik Sankt Augustin

 **Helios**
Helios Klinikum Berlin-Buch

 **Vivantes**
Klinikum im Friedrichshain



ActiMON

Aktivitätsmonitoring bei Jugendlichen
und jungen Erwachsenen mit Rheuma



ActiMON - Was ist das?

Im Projekt ActiMON messen wir in Kooperation mit dem Deutschen Rheuma-Forschungszentrum Berlin und mit Hilfe des Bundesministeriums für Bildung und Forschung wie körperlich aktiv Jugendliche und junge Erwachsene mit Rheuma in Deutschland sind. Mit deiner Unterstützung gewinnen wir wichtige Erkenntnisse zum alltäglichen Bewegungsverhalten junger Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.



Was erwartet dich?

Nach Erhalt schriftlicher sowie mündlicher Informationen zu ActiMON und Unterzeichnung der Einwilligungserklärung kann es losgehen. Du füllst im Rahmen deines nächsten Sprechstundentermins Fragebögen zu deiner Aktivität und Gesundheit aus. Anschließend erhältst du einen Spezialgurt, der deine Alltagsbewegungen misst.



Um ein möglichst **wirklichkeitsnahes Bild** von deinem Bewegungsverhalten einer ganz **normalen Woche** zu erhalten, trägst du den **Gurt an 7 aufeinanderfolgenden Tagen** während aller Wachzeiten. Keine Sorge! Der Gurt nutzt kein GPS, sondern misst ausschließlich die Häufigkeit, Dauer und Intensität deiner Alltagsbewegungen.

Am 8. Tag bringst du den Gurt zu deinem Arztteam zurück oder schickst ihn ganz einfach mit einem bereits von uns frankierten und versicherten Rückumschlag zurück. Damit ist die Studie für dich schon wieder vorbei.

Du kannst Sport nicht leiden? Worauf kommt es an?



ActiMON ist nicht nur für sportlich Aktive.

Es gibt keine Wettkämpfe und keinen Stress.

Im Gegenteil: Um ein wirklichkeitsnahes Bild der alltäglichen Aktivitäten von jungen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zu erhalten, behältst du deine Bewegungsgewohnheiten während des Gurttragens am besten einfach bei.

Je gewöhnlicher deine Aktivitäten während der 7-tägigen Tragezeit, **desto größer sind** die durch ActiMON gewonnenen **Erkenntnisse**.

10€ Amazon-Gutschein für deine ausgefüllten Fragebögen

Mach mit bei ActiMON, dem überregionalen Forschungsprojekt zur körperlichen Aktivität von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Rheuma! Du bekommst ausführliche Infos und Tipps zu deiner Alltagsaktivität und erhältst einen Amazon-Gutschein im Wert von 10€.

Ein Fitnessarmband als Dank für dein diszipliniertes Gurttragen!

Hältst du dich an die vereinbarten Tragezeiten, bekommst du als zusätzliches Dankeschön ein appgesteuertes Fitnessarmband mit vielen nützlichen Funktionen für deinen Bewegungsalltag nach deiner Studienteilnahme. Und wer weiß, vielleicht entsteht dank deiner Hilfe ein passendes Bewegungsangebot oder ein Sportkurs, ganz in deiner Nähe.

