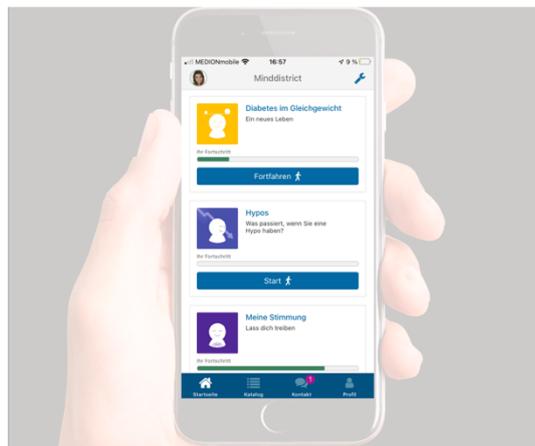


Die Entwicklung digitaler Interventionen verläuft rasant. Eine einfache Schlagwortsuche nach dem Begriff «Diabetes» in den App Stores ergibt eine schier endlose Liste an Treffer. Die angebotenen Funktionen sind vielfältig, doch in den bisher verfügbaren Apps dreht sich die Behandlung von Diabetes oft nur um den Blutzuckerspiegel und den HbA1c-Wert. Der Umgang mit der Erkrankung erfordert aber nicht nur körperliche, sondern auch geistige Energie. Allerdings werden diese psychosozialen Beschwerden im Zusammenhang mit Diabetes oft nicht ausreichend berücksichtigt und viele Menschen werden mit ihren Sorgen allein gelassen.

Nehmen Sie dir Stärkung Ihrer seelischen Gesundheit selbst in die Hand!

Erleben Sie manchmal besonderen Stress im Zusammenhang mit Ihrem Typ-1-Diabetes? Sind Sie häufiger erschöpft oder macht Ihnen Ihr Umfeld den Alltag mit Typ-1-Diabetes schwer? Dann möchten wir Sie herzlich einladen, die neue App „MyDiaMate“ zum besseren Umgang mit Ihrem Typ-1-Diabetes zu testen. MyDiaMate ist eine Selbsthilfe-App, mit der auf dem Handy, Tablet oder Computer selbständig an der Stärkung der mentalen Gesundheit gearbeitet werden kann. Die App besteht aus mehreren Modulen, die jeweils Informationen und Unterstützung im Umgang mit den diabetesspezifischen Belastungen in verschiedenen Bereichen der mentalen Gesundheit bieten.

Mehr zur MyDiaMate-App



→ Auf Website (wenn Button geklickt):

Erleben Sie manchmal besonderen Stress im Zusammenhang mit Ihrem Typ-1-Diabetes? Sind Sie häufiger erschöpft oder macht Ihnen Ihr Umfeld den Alltag mit Typ-1-Diabetes schwer? Dann möchten wir Sie herzlich einladen, die neue App „MyDiaMate“ zum besseren Umgang mit Ihrem Typ-1-Diabetes zu testen. MyDiaMate ist eine Selbsthilfe-App, mit der auf dem Handy, Tablet oder Computer selbständig an der Stärkung der mentalen Gesundheit gearbeitet werden kann. Die App besteht aus mehreren Modulen, die jeweils Informationen und Unterstützung im Umgang mit den diabetesspezifischen Belastungen in verschiedenen Bereichen der mentalen Gesundheit bieten. Die Module sind:

- Diabetes im Gleichgewicht: Basismodul, das sich mit den möglichen Auswirkungen des Diabetes auf die psychische Gesundheit im Alltag befasst
- Meine Stimmung: für Menschen geeignet, die häufiger mal niedergeschlagen sind und Hilfe benötigen, die Stimmung zu verbessern
- Meine Energie: nützlich, wenn man sich oft sehr müde fühlt. Unterstützung, die Energie zu steigern durch Aktivitätsaufbau und Verbesserung des Schlaf-Wach-Rhythmus

- Essen und Emotionen: behandelt das Essverhalten im Zusammenhang mit Gefühlen und Themen wie Essanfälle
- Hypos: frühzeitige Erkennung von Hypo-Signalen und der Umgang mit Hypo-Angst
- Mein soziales Umfeld: Bedeutung des Austauschs mit anderen, das Einsteigen für sich selbst und klare Kommunikation

Jedes Modul bietet Videos mit Erfahrungen von Betroffenen, Audiofiles beispielsweise zum Thema Achtsamkeit und Entspannung, Möglichkeiten der Selbsteinschätzung und viele weitere interaktive Elemente. Es besteht die Möglichkeit, Benachrichtigungen individuell einzustellen und Lieblingsseiten mit einem Lesezeichen zu versehen, sodass bei Bedarf schnell darauf zurückgegriffen werden kann. Neben den Modulen kann mit MyDiaMate auch Tagebuch über die eigene Stimmung oder Energie geführt werden.

Die Wirksamkeit von MyDiaMate wird aktuell in der internationalen MyREMEDY-Studie getestet. Ziel der Studie ist festzustellen, ob die App den Umgang mit Typ-1-Diabetes im Vergleich zur üblichen Versorgung ohne MyDiaMate wirksam verbessert.

Sie können sich für die MyREMEDY-Studie anmelden, wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind, vor mehr als 6 Monaten die Diagnose Typ-1-Diabetes erhalten haben und ein gewisses Maß an Stress im Umgang mit Ihrem Diabetes haben. Es werden 2 Gruppen getestet: Gruppe 1 erhält für 6 Monate sofort Zugang zu MyDiaMate. Gruppe 2 bekommt nach 3 Monaten für 3 Monate Zugang zu MyDiaMate. Die Zuteilung erfolgt zufällig. Im Rahmen der Studie werden Sie gebeten zu 3 Zeitpunkten Fragebögen auszufüllen und erhalten hierfür auch eine Aufwandsentschädigung. Die gesamte Studie findet online statt.

Wenn Sie an einer Studienteilnahme interessiert sind oder weitere Fragen haben, scannen Sie den QR-Code oder melden Sie sich bei folgender E-Mail-Adresse: myremedy@fidam-rdc.de.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sie an der MyREMEDY-Stude teilnehmen und bedanken uns recht herzlich für Ihr Interesse!

