

# SPORT BEI MS?

## Na klar, machen Sie mit!



### Activity Matters – Bewegung ist wichtig!

Wir möchten Menschen mit Multipler Sklerose ermutigen, körperlich aktiver zu werden. Denn heute weiß man: Sport und regelmäßige körperliche Aktivität beeinflussen zahlreiche Symptome der MS positiv. In unserer **Studie Activity Matters** prüfen wir ab Oktober 2020 ein neues webbasiertes Programm, das auf die spezielle Situation und die Bedürfnisse von Menschen mit MS zugeschnitten ist. Es vermittelt in 12 Wochen Wissen und Erfolgsstrategien rund um die Steigerung der körperlichen Aktivität bei MS und bietet Unterstützung durch den Austausch mit dem Studienteam und anderen Betroffenen.

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Sie können an der *Activity Matters* Studie teilnehmen, wenn:

- bei Ihnen eine sichere MS Diagnose gestellt wurde.
- Sie einen Internetzugang und ein internetfähiges Gerät (z.B. PC, Laptop oder Tablet) haben.
- Sie mindestens 18 Jahre alt sind.
- Sie mit oder ohne Gehhilfe gehen können.
- Sie im Großraum Hamburg leben.



### Mehr erfahren

Informieren Sie sich auf der Studienwebsite unter [www.activity-matters.de](http://www.activity-matters.de). Über das Kontaktformular auf der Website können Sie direkt mit dem Studienteam in Kontakt treten, Interesse an der Teilnahme bekunden oder weitere Fragen stellen. Alternativ schreiben Sie eine E-Mail an das Studienteam: [activitymatters@uke.de](mailto:activitymatters@uke.de)

