



direkt gesund

Druckversion

SMARTGEM – digitale Therapie bei Migräne

Wie gut hilft bei Migräne eine neue digitale Therapie? Das soll das Projekt SMARTGEM von drei Unikliniken herausfinden und sucht daher Teilnehmer, die an mindestens fünf Tagen im Monat unter Migräne leiden und die neue Therapieform nutzen wollen.

Verschiedene Auslöser bei Migräne

Migräne ist zwar nicht heilbar, aber es gibt Möglichkeiten, den Attacken vorzubeugen und sie weniger schlimm werden zu lassen. Denn verschiedene Faktoren begünstigen die Migräne, wie z. B. Stress, Schlaf und Ernährung oder das Wetter. Um diese Auslöser („Trigger“) für sich umgehen zu können, muss der Patient allerdings erst einmal wissen, was bei ihm den Migräneanfall auslöst und wie er abläuft.

Tagebuch über Migräne und Lebensumstände führen

In der App M-Sense führt man deshalb ein Tagebuch. Hier notiert man alles Wichtige rund um Schlaf, Ernährung und Stress. Auch Migräneattacken gibt man in der App an. M-sense analysiert dann die Einflussfaktoren und Attacken. So ergibt sich ein Bild der Migräne-Auslöser. Je mehr Daten analysiert werden können, desto genauer wird dieses Bild.

Therapieempfehlungen individuell für jeden Patienten

Die App bietet persönlich auf den Patienten zugeschnittene Therapieformen: Entspannungstechniken, physiotherapeutische Übungen, Meditationen und Imaginationen zählen dazu. Daneben hält die App viele Informationen rund um Kopfschmerzen bereit.

Online-Sprechstunde und Patientenforum

Der direkte Kontakt mit Medizinern aus der Kopfschmerzambulanz via Online-Sprechstunde und der Austausch mit Betroffenen in einem Patientenforum werden über den Teilnehmerbereich der SMARTGEM-Website sichergestellt.

Unikliniken begleiten das Projekt

„Mit dem Projekt ‚SMARTGEM‘ wollen wir die Wirksamkeit einer ortsunabhängigen, effektiven und auch zeitsparenden Therapieform bei Migräne untersuchen. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern und die Chronifizierung der Erkrankung zu verhindern“, sagt Projektleiter Dr. Lars Neeb von der Klinik für Neurologie am Campus Charité Mitte. In dem Projekt SMARTGEM nutzen die Patienten einerseits die App M-Sense. Andererseits stehen sie regelmäßig mit Ärzten über eine Kommunikationsplattform im Austausch und können ein Patientenforum nutzen. An dem Projekt nehmen auch die Universitätsmedizin Rostock und das Universitätsklinikum Halle teil.

Welche Vorteile haben Sie durch SMARTGEM?

- kostenlose Nutzung einer therapiebegleitenden Migräne-App
- Anleitung zu nicht-medikamentösen Therapieverfahren und Wissensvermittlung
- enge medizinische Betreuung über Online-Sprechstunden
- Austausch mit anderen Migränepatienten über ein Patientenforum
- digitaler Online-Kopfschmerzreport

App auf Rezept!

Leider ist die Teilnahme an dem Projekt SMARTGEM seit Anfang 2021 nicht mehr möglich.

Sollten Sie unter Migräne leiden, besteht allerdings die Möglichkeit sich die App "M-Sense" vom Arzt verschreiben zu lassen. Das Rezept schicken Sie uns zu und anschließend erhalten Sie einen Code von uns, mit dem Sie die App freischalten können.

Alle weiteren Infos

<https://smartgem-projekt.de/>

<https://www.m-sense.de/app-auf-rezept/>

CHARITÉ UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

Klinik und Hochschulambulanz für Neurologie

Fon: 030-450 660 168

E-Mail: smartgem@charite.de

KOPFSCHMERZZENTRUM NORD-OST-ROSTOCK

Fon: 0381-494 9588

E-Mail: kopfschmerz@med.uni-rostock.de

