

KVIETIMAS DALYVAUTI TYRIME

Kviečiame Jus dalyvauti tarptautiniame moksliniame tyrime MELIORA, kurio tikslas – padėti keisti kasdienes įpročius, gerinti gyvenimo kokybę ir mažinti krūties vėžio riziką pasitelkiant dirbtiniu intelektu paremtą programėlę.

MELIORA – tai „virtualus vedlys“ Jūsų telefone. Programėlė teikia individualizuotas, mokliškai pagrįstas rekomendacijas, padedančias sveikiau maitintis, būti fiziškai aktyvesnėms, mažinti alkoholio vartojimą, rūpintis emocine sveikata ir pagerinti gyvenimo kokybę.

Šį tyrimą įgyvendina Lietuvos sveikatos mokslų universitetas kartu su tarptautiniais partneriais.

Kas gali dalyvauti šiame tyrime?

Dalyvauti kviečiamos:

- Sveikos moterys, turinčios gyvensenos rizikos veiksnių / -nį* (Kas yra gyvensenos rizikos veiksnys: sveikatai nepalanki mityba; padidėjęs alkoholio vartojimas: daugiau nei 1 gėrimas per dieną; padidėjęs kūno masės indeksas (KMI): ≥ 25 kg/m²; fizinis neaktyvumas (neatitinka Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijų per savaitę skirti ≥ 150 min vidutinio intensyvumo ir intensyviai fiziniam aktyvumui arba 75 min. didelio intensyvumo aerobinių pratimų per savaitę);
- Moterys, kurioms šiuo metu taikomas aktyvus krūties vėžio gydymas arba laukia krūties vėžio gydymo pradžios;
- Moterys, pasveikusios nuo krūties vėžio ir baigusios aktyvų gydymą (dalyvauti galite, jei Jums taikoma hormonoterapija).

Kaip vyksta tyrimas?

Dalyvavimas tyrime yra paprastas ir pritaikytas prie kasdienio gyvenimo. Tyrimas trunka 12 mėnesių.

Dalyvės atsitiktine tvarka paskiriamos į tyrimo grupę arba kontrolinę grupę.

Intervencinės grupės dalyvės 6 mėnesius naudos MELIORA programėlę, kurioje pateikiamos individualios, sveikos gyvensenos profesionalų sukurtos ir dirbtiniu intelektu pritaikytos gyvensenos rekomendacijos fiziniam aktyvumui, mitybai, alkoholio vartojimui ir kitiems kasdieniams įpročiams. Rekomendacijos bus sudaromos pagal jūsų atsakymus į klausimynus ir koreguojamos pagal elgsenos pokyčius, todėl jos aktualios ir lengvai pritaikomos kasdieniame gyvenime. Programėlė taip pat teiks palaikymą, priminimus ir motyvuojančią informaciją.

Kontrolinė grupė, iš tyrėjų komandos gausite bendrų patarimų dėl sveikos gyvensenos ir krūties vėžio prevencijos. Po trijų ir devynių mėnesių gausite priminimus apie tyrimą el. paštu su panašiais patarimais.

Tyrimo vertinimai vyks tris kartus (abiem tiriamųjų grupėm) – tyrimo pradžioje, po 6 mėnesių (kai baigiasi programėlės naudojimas) ir po 12 mėnesių (pokyčių tęstinumui įvertinti). Juose bus vertinami gyvenamosios pokyčiai, kūno svoris, gyvenimo kokybė ir kiti svarbūs veiksniai.

Programėle galėsite naudotis išmaniuoju telefonu („iOS“ arba „Android“).

Visų pakviestųjų dalyvauti tyrime tiriamųjų informuoto sutikimo procedūra ir apmokymas vyks Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninėje Kauno klinikose arba kituose Lietuvos sveikatos mokslų universiteto padaliniuose.

Tyrimo pradžia 2026 kovas

Kodėl verta dalyvauti?

- Galėsite nemokamai naudotis naujausia skaitmenine sveikatos programėle, sukurta mokslininkų ir sveikatos specialistų.
- Gausite individualizuotą palaikymą: programėlė padės Jums žingsnis po žingsnio keisti kasdienius įpročius.
- Skirsite laiko ir dėmesio savo sveikatai ir stiprinsite sveikos gyvenamosios įgūdžius.
- Prisidėsite prie mokslo ir sveikatos pažangos – Jūsų dalyvavimas padės kurti efektyvesnes prevencijos priemones kitoms moterims.

Kaip prisijungti?

Jei norite dalyvauti, prašome užpildyti registracijos formą:

["MELIORA" tyrimo dalyvio anketa – užpildykite formą](#)



Turite klausimų kreipkitės: meliora@ismu.lt

Daugiau informacijos apie tarptautinį MELIORA projektą rasite internetinėje svetainėje <https://melioraproject.eu/>.