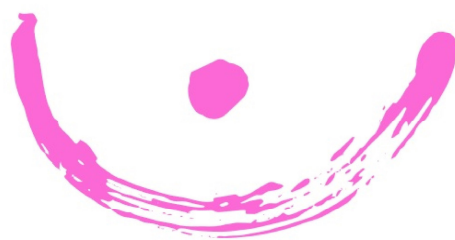


Klinikum Bayreuth, Frauenklinik
Preuschwitzerstr. 101, 95445 Bayreuth
Tel. 0921400755522



YOGA INTERVENTION BEI BRUSTKREBS

Studie zur Durchführbarkeit und Wirksamkeit einer videobasierten Yogaintervention bei Brustkrebspatientinnen

FÜR UNSERE PATIENTINNEN

UM WAS HANDELT ES SICH?

In den letzten Jahren ist zunehmend international und in Deutschland über die positiven Auswirkungen von Yoga für Brustkrebspatientinnen publiziert worden. Effekte sind auf bezüglich Übelkeit, Depression, allgemeines Wohlbefinden und Erschöpfung erzielt worden. Als Patientin nehmen Sie an unsere Studie bzgl. Yoga als unterstützende Therapie bei einer Brustkrebserkrankung teil. Wir stellen Ihnen Yoga Videos zur Verfügung, die Sie von Zuhause aus durchführen können.

WAS IST YOGA?

Yoga ist eine althergebrachte indische traditionelle Praxis. Das Wort Yoga bedeutet auf Sanskrit Vereinigung. Seit dem Anfang des 20. Jahrhunderts hat sich Yoga in der westlichen Welt zunehmend zu einer physischen Aktivität entwickelt. Zumeist wird in aktuellen wissenschaftlichen Publikationen Hatha Yoga mit Yoga gleichgesetzt und somit die Ausführung von Asanas (Yogaposen), Pranayama (Atemübungen) und Meditationstechniken gemeint. In unserer Studie wird Yoga als dreiteilige Einheiten ausgeübt. Zu Beginn werden wir jeweils eine kleine Einstimmung mit Atemübung starten, im Anschluss werden wir leichte Yogaübung zur körperlichen Aktivierung einüben und zum Schluss wird eine Abschlussmeditation für mehr Ruhe und Entspannung sorgen.

WIE WIRD DIE INTERVENTION DURCHGEFÜHRT?

Zu Beginn der Intervention erhalten Sie auf der gewünschten Unterlage (DVD, digital zum download) die verschiedenen Yogavideos. Zwei Mal pro Woche, Ort und Zeit stehen Ihnen frei zur Wahl, schalten sie die Videointervention an und führen diese selbstständig durch. Bei Fragen und Unklarheiten sind wir jederzeit bereit, Ihnen zur Seite zu stehen. Matten werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Anderes Zubehör wie Decken oder warme Socken haben Sie bestimmt Zuhause schon vorliegen. Ihr aktuelles Befinden wird anhand von geprüften Fragebögen erhoben, dies wird drei Mal während der Studie anfallen.

WIESO SOLLTE ICH TEILNEHMEN?

In den letzten Jahrzehnten gibt es einen großen Anklang um die positiven Auswirkungen von Yoga. Seit einigen Jahren gibt es nun auch wissenschaftliche Beweise für dessen Wirksamkeit. Als Patientin profitieren Sie von einer professionell angeleiteten und medizinisch überwachten Yogareihe.

WIE FIT MUSS ICH SEIN? GIBT ES AUSSCHLUSSKRITERIEN?

Wir schließen grundsätzlich alle Frauen mit Brustkrebs in die Studie ein, unabhängig von der Ausdehnung der Krankheit und dem Behandlungsstatus. Das einzige Ausschlusskriterium ist das Vorhandensein von Knochenmetastasen.

Für jüngere und körperlich fitte Patientinnen werden wir zusätzliche Variationen angeben und ggf. Videos zur Verfügung stellen.

FÜR UNSERE PATIENTINNEN

WELCHE SIND MIT DER STUDIENTEILNAHME VERBUNDENE INDIVIDUELLE NUTZEN UND RISIKEN?

Mit der Teilnahme an der Studie verbundene individuelle Nutzen sind die Verbesserung der physischen Aktivität, die Verbesserung der Lebensqualität, der Schlafqualität und des Schlafverhaltens, zusätzlich ist der Abbau von Ängstlichkeit und das Herbeiführen von Entspannungszuständen sowie der Abbau von therapieassoziierten Nebenwirkungen zu erwarten.

Mit der Studienteilnahme besteht ein geringes Verletzungsrisiko, achten sie auf ihre körperlichen Grenzen. Im Falle einer Unklarheit oder im unwahrscheinlichen Falle einer Verletzung sind wir natürlich für Sie da.

Es besteht kein gesonderter Versicherungsschutz, da dieser im Rahmen einer sanften körperlichen Aktivität nicht notwendig ist. Sie führen die Übungen angeleitet in Eigenverantwortung durch.

ENTSTEHEN FÜR MICH MIT DER STUDIENTEILNAHME ZUSÄTZLICHE KOSTEN?

Sie müssen keine finanziellen Kosten mit der Teilnahme an der Studie tragen. Das Material (Video und Yogamatte) wird Ihnen zum Schluss der Studie geschenkt.

DARF ICH AUS DER STUDIE AUSSCHEIDEN?

Die Teilnahme an unserer Studie ist freiwillig, sollte aus persönlichen Gründen die Teilnahme nicht mehr möglich sein, dürfen Sie uns jederzeit den Abbruch ihrer Teilnahme kommunizieren. Wir werden diesen soweit möglich dokumentieren und in die Studienergebnisse einfließen lassen.

BEI WEM SOLL ICH MICH MELDEN, WENN ICH WEITERE FRAGEN HABE?

Bei allen Fragen oder Unklarheiten stehen wir, Frau Garnier und Herr Dordevic, Ärzte in der Frauenklinik Bayreuth, zur Verfügung.

Wenn Sie sich zur Teilnahme an dieser Studie entschlossen haben, unterschreiben Sie bitte die Einwilligungserklärung und fügen sie das aktuelle Datum ein.

Wir bedanken uns für Ihr Interesse und hoffen Sie bald in unserer Studie aufnehmen zu dürfen.

Ihr Studienteam



Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

