

## CanRelax: Entspannung per App für Patientinnen und Patienten mit Krebs

**Forschende des Instituts für komplementäre und integrative Medizin am USZ haben mit CanRelax eine mobile Health App konzipiert, die krebserkrankten Patientinnen und Patienten den einfachen Zugang zu Entspannungsübungen ermöglicht und ihnen damit helfen soll, mit Belastungen besser umzugehen.**

Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen sind häufig psychisch belastet – von der Erkrankung selbst, aber auch durch die Therapien. Entspannungsübungen können ihnen dabei helfen, mit dieser Belastung besser umzugehen. Damit sie wirken, muss allerdings regelmässig geübt werden.

Um den Zugang und das Üben von Entspannungsübungen zu erleichtern, hat das Institut für komplementäre und integrative Medizin am USZ die App CanRelax entwickelt. Die App ermöglicht Betroffenen nicht nur den einfachen Zugang zu Achtsamkeits- und Entspannungsübungen der Mind Body Medicine, sondern soll ihnen auch dabei helfen, die Übungen nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren. Deshalb beinhaltet CanRelax eine Erinnerungsfunktion sowie zusätzliche Features wie ein digitales Coaching, das die Nutzerinnen und Nutzer zum regelmässigen Üben anregt. Über einen ChatBot werden fast spielerisch psychologische Techniken zur Verhaltensänderung vermittelt.

Eine von der Krebsliga Schweiz geförderte Machbarkeitsstudie hatte bereits gezeigt, dass eine App mit Audioinstruktionen zu Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen von Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung über längere Zeit regelmässig genutzt wird. Nutzung und Wirksamkeit der neuen, deutlich verbesserten App sollen nun in einer weiteren Studie evaluiert werden. Untersucht wird dabei, wie sie zur Besserung der psychischen Belastung beiträgt. Das Projekt wird von der Krebsforschung Schweiz unterstützt. Die App CanRelax kann auf der Website des USZ kostenlos heruntergeladen werden, ein QR-Code verlinkt direkt auf die Studie. Personen mit einer Krebserkrankung und einer erhöhten psychischen Belastung können dann an einer Wirksamkeitsstudie teilnehmen. Aber auch für Betroffene mit einer geringen psychischen Belastung steht die App CanRelax zur Verfügung.

### **Installation der CanRelax App auf dem Smartphone**

[CanRelax App](#)

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“