

So sieht Ihre Teilnahme aus

Bei der Einschlussuntersuchung wird Ihre Krankengeschichte erfasst und eine orientierende Untersuchung durchgeführt. Nach Einschluss in die Studie werden Sie nach dem Zufallsprinzip (Randomisierung) einer der zwei Behandlungsgruppen zugeordnet, d.h. Sie erhalten entweder die Möglichkeit, an einem Walking Kurs oder an einem Mindful Walking Kurs kostenlos teilzunehmen.

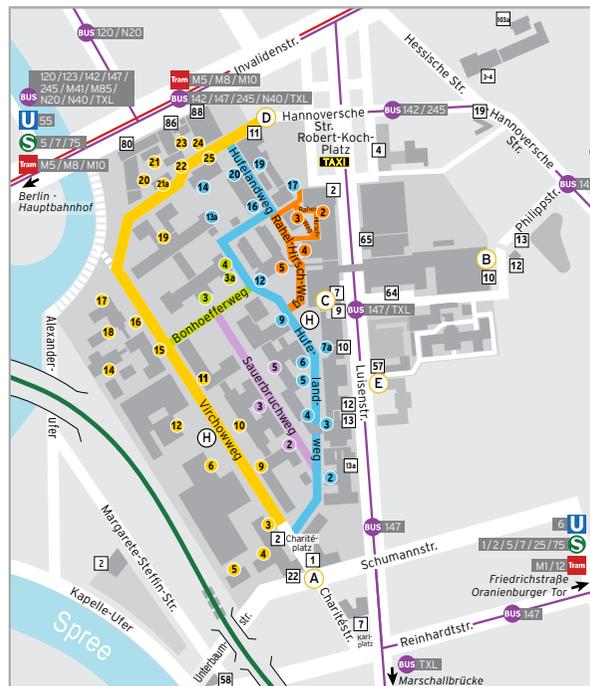
Der Studienzeitraum umfasst 16 Wochen und besteht aus einer aktiven Phase der Kursteilnahme (8 Wochen) und aus einer Nachbeobachtungsphase (ebenfalls 8 Wochen), in der Sie lediglich einen Fragebogen zum Ausfüllen erhalten.

Im Verlauf füllen Sie insgesamt 4 Fragebögen (bei der Einschlussuntersuchung, nach 4, 8 und 16 Wochen) aus, was jeweils ca. 20-30 Minuten in Anspruch nimmt.

Im Rahmen der Kurse werden Sie zum regelmäßigen häuslichen Üben aufgefordert. Um ihre Aktivitäten zu dokumentieren, erhalten Sie Protokollbögen, die Sie einmal wöchentlich während der Zeit des Kursverlaufs ausfüllen (der Zeitaufwand beträgt hierfür wöchentlich ca. 5 Minuten).

Vorteile bei einer Studienteilnahme

- Im Rahmen dieser Studie erhalten Sie kostenlos eine Teilnahme an einem Walking bzw. Mindful Walking Kurs mit jeweils 8 Terminen, zusätzlich Informationen zur Bewegung bei Brustkrebs und eine Anleitung zum regelmäßigen Üben.
- Mit Ihrer Teilnahme tragen Sie dazu bei, die Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen kombiniert mit einer intensivierten Form des Gehens bzw. von regelmäßigem Gehen in einer Gruppe wissenschaftlich zu evaluieren.



Weitere Informationen...

... zu Ziel, Ablauf und Teilnahmevoraussetzungen der Studie erhalten Sie in unserem Charité Studiensekretariat unter der Telefonnummer 030 - 450 529 262. Fragen zur Studienteilnahme können Sie gerne per mail an die folgende Adresse richten: nhk@charite.de

Verantwortlich für die Studie

Prof. Dr. Benno Brinkhaus (Studienleiter)
Dr. Miriam Ortiz (Studienkoordinatorin)
Maren Schröder (Doktorandin)
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie | Charité - Universitätsmedizin Berlin
Luisenstr. 57 | 10117 Berlin

Studiensekretariat
Tel.: 030 450 529 262 | nhk@charite.de

Die Studienintervention wird von der Berliner Krebsgesellschaft e.V. gefördert.



Leben mit Brustkrebs

Studie zur Wirksamkeit von Gehen und Achtsamkeit bei Frauen mit Brustkrebs

Machen Sie mit!





Lebensqualität bei Frauen mit Brustkrebs

Frauen mit Brustkrebs erleben häufig auch nach Abschluss der primären Therapie Einschränkungen ihrer Lebensqualität. So berichten Patientinnen unter anderem über anhaltende psychische Belastungen, Müdigkeit, Schwäche, Stress und Schmerzen.

Körperliche Aktivität kann zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Dazu sollten diese Aktivitäten allerdings alltagstauglich, einfach und regelmäßig umzusetzen sein.

Gehen ist eine Bewegungsform, die jeder von Kindesbeinen an gelernt hat. Als körperliche Aktivität wurde intensives, beschleunigtes Gehen (z.B. Nordic Walking) bereits in Studien untersucht und zeigte, ähnlich wie Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness Meditation), eine Verbesserung von Lebensqualität, Stressbewältigung und Stimmung bei Brustkrebspatientinnen.

In dieser Studie sollen die Wirkung einer Kombination aus Gehen und Achtsamkeitsübungen („Mindful Walking“) und ein moderates, alltagstaugliches Gehen ohne Stöcke bei Frauen mit Brustkrebs vergleichend untersucht werden.

Die Studie wird durchgeführt in Kooperation mit der Klinik für Gynäkologie und Brustzentrum der Charité unter Leitung von Professor Dr. Blohmer.

Ziel der Studie

In der Studie werden verschiedene Formen von Walking bei Brustkrebspatientinnen hinsichtlich der Auswirkungen auf Stressbelastung, Lebensqualität, Stimmung, vegetative Regulation, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Schmerzen und chronische Müdigkeit untersucht.

Dazu werden die Studienteilnehmerinnen nach Aufnahme in die Studie per Zufallsprinzip in eine Walking Gruppe und eine Mindful Walking Gruppe eingeteilt.

Mindful Walking

Die Teilnehmerinnen der Mindful Walking Gruppe nehmen an einem 8 wöchigen Kurs teil. Dieser findet 1-mal pro Woche jeweils 90 Minuten im Charité Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin in der Reinhardtstraße in Berlin-Mitte statt. In dem Programm wird aktives Gehen (Walking) ohne Stöcke mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen kombiniert und unter Anleitung durch eine qualifizierte Trainerin in der Gruppe geübt.

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit aktiv zu richten und zu schulen, z.B. auf körperliche Empfindungen, wie Bewegungsabläufe im Gehen und Atmung.

Walking

Die Teilnehmerinnen der Walking Gruppe treffen sich als Gruppe über 8 Wochen 1 mal wöchentlich jeweils 90 Minuten in einem zentral gelegenen Berliner Park, um unter fachkundiger Anleitung einer Walking Trainerin in moderatem Tempo ohne Stöcke gemeinsam zu gehen.

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Die wichtigsten Kriterien sind:

- Alter ab 18 Jahre
- Frauen mit Brustkrebs ohne Fernmetastasen, die die tumorspezifische primäre Therapie (z.B. OP, Chemotherapie, Bestrahlung) seit mindestens 6 Monaten abgeschlossen haben (eine antihormonelle Therapie kann weiter eingenommen werden)
- Keine Einschränkungen der Gehfähigkeit
- Keine bisherige regelmäßige oder in den nächsten 16 Wochen geplante Meditationspraxis, Joggen, Nordic Walking, Entspannungsverfahren, MBSR, Yoga, Qi Gong.

Weitere Kriterien werden bei einem Gespräch zum Studieneinschluss überprüft.