

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](#)