

Wieso führen wir die Studie durch?

Wir möchten mit dieser Studie untersuchen, inwiefern ein online-betreutes Sportprogramm eine effektive Maßnahme zur Bekämpfung von krankheits- und therapiebedingten Nebenwirkungen bei Krebsbetroffenen ist und die Lebensqualität dadurch gesteigert werden kann.

Mit Ihrer Teilnahme an der Studie tun Sie sich selbst etwas Gutes und helfen außerdem, die Versorgung für Krebsbetroffene weiter zu verbessern.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs,
DKFZ und NCT Heidelberg
Leitung: Prof. Dr. Karen Steindorf



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

AG Onkologische Sport- und
Bewegungstherapie,
Universitätsklinikum Heidelberg und
NCT Heidelberg
Leitung: Prof. Dr. Joachim Wiskemann

So erreichen Sie uns

Bei Interesse oder Fragen können Sie sich gerne an uns wenden:

pref2@nct-heidelberg.de
06221- 42 2201
www.preferable2.eu

Ihre Ansprechpartnerin
Alina Kias
Studienkoordinatorin



Oder füllen Sie unser
**Kontaktformular über
den QR-Code** aus.



Sie werden anschließend
vom Studienteam
kontaktiert.

Online-Sportprogramm zur Verbesserung von Lebensqualität und Nebenwirkungen nach einer Krebsbehandlung



Dieses Projekt wird im Rahmen des Forschungs- und Innovationsprogramms Horizont 2021 von der Europäischen Union unter der Finanzierungsvereinbarung Nr. 101057059 finanziert.



getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Heidelberg
Thoraxklinik-Heidelberg
Deutsche Krebshilfe

Sportinterventionsstudie (LION-RCT)

Es ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt, dass Sport die Lebensqualität von Krebsbetroffenen verbessern kann.

Bisher wurde allerdings noch nicht untersucht, ob sich entsprechende Programme auch **online** umsetzen lassen, um den Aufwand (z.B. Entfernung, Zeit, Verfügbarkeit) für Teilnehmende zu reduzieren.

Darüber hinaus unterscheiden sich die Trainingsbedürfnisse von Betroffenen oft in Abhängigkeit von ihren Beschwerden, ein einziges Trainingsangebot ist selten für Alle das Richtige.

Diese Themen wollen wir nun angehen und in dieser Studie die Effektes eines **personalisierten Online-Sportprogramms** kurz nach Abschluss einer Krebsbehandlung untersuchen.

Ablauf

- Studiendauer insgesamt 9 Monate mit Trainingsprogramm über **12 Wochen mit 3 Trainingsterminen die Woche**
- Teilnahme von zu Hause aus mit anderen Betroffenen unter Anleitung von qualifizierten Sporttherapeut:innen über **Zoom**
- Das nötige Sportequipment sowie ein **Fitnessarmband (Fitbit)** wird gestellt
- Die Trainingseinheiten werden **auf Ihre Symptome abgestimmt**
- Regelmäßiges Ausfüllen von Online-Fragebögen und 2-3 Termine vor Ort im NCT in Heidelberg erforderlich



Sie können teilnehmen, wenn Sie...

- vor 3 – 12 Monaten Ihre Krebstherapie (inkl. Chemotherapie) abgeschlossen haben
- keine Fernmetastasen bei Ihnen festgestellt wurden
- unter belastenden Symptomen (z.B. Fatigue, Angst, Depressionen, Polyneuropathie oder geringer körperlicher Leistungsfähigkeit) leiden
- nicht bereits mehr als 2.5 Stunden Sport die Woche treiben

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann klären wir alles Weitere gerne in einem persönlichen Gespräch.

