

## CanRelax

### Neue App zur Entspannung für Krebsbetroffene

Eine Krebserkrankung – und deren Therapie – bringen oftmals psychische Belastungen mit sich. Regelmässige Entspannungsübungen können dazu beitragen, besser mit der Belastung umzugehen. Die vom Institut für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich entwickelte mobile Health-App «CanRelax» soll so-

wohl den Zugang als auch das regelmässige Ausführen von Entspannungsübungen erleichtern. «CanRelax» arbeitet mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen der Mind Body Medicine. Um die Übungen besser im Alltag zu verankern, können Nutzerinnen und Nutzer sich erinnern lassen. Zudem werden sie durch zusätzliche Angebote wie beispielsweise ein digitales Coaching zum regelmässigen Üben angeregt. Ergänzend werden via ChatBot fast spielerisch psychologische Techniken zur Verhaltensänderung vermittelt.

#### Evaluation der Wirksamkeit per Studie

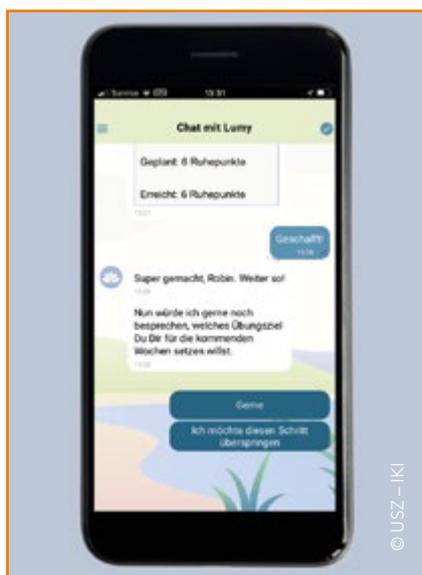
Inwieweit die psychische Belastung durch den Einsatz der App «CanRelax» reduziert werden kann, soll durch eine begleitende Studie evaluiert werden, die von der Krebsforschung Schweiz unterstützt wird. Dass Betroffene eine App mit Audioinstruktionen für Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit über längere Zeit regelmässig einsetzen, hatte in einem ersten Schritt bereits

eine Machbarkeitsstudie gezeigt, die von der Krebsliga Schweiz gefördert wurde. Die neue Studie soll nun das Verhalten der Nutzer und die Wirksamkeit der neuen verbesserten «CanRelax-App» untersuchen. Eingeladen zur Teilnahme sind Betroffene ab 18 Jahren, die innerhalb der letzten 5 Jahre eine Krebsdiagnose hatten und einer hohen psychischen Belastung ausgesetzt sind. Krebs Erkrankte, die einer geringen psychischen Belastung ausgesetzt sind, können die App gleichermassen nutzen. Mü

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.usz.ch/canrelax/](http://www.usz.ch/canrelax/)



Direkt zum Download geht es via [www.usz.ch/canrelax/download/](http://www.usz.ch/canrelax/download/)



© USZ – IKI