

TEILNEHMERINFORMATION

In dieser Teilnehmerinformation finden Sie alle notwendigen Informationen zu dem geplanten Forschungsprojekt. Bei weiteren und detaillierten Fragen, können Sie sich jederzeit an die Projektleiterin Helena Koine wenden.

Projekttitle

“Aufnahme und Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität von jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge –

Evaluation eines Online-Programmes auf Grundlage des sozial-kognitiven Prozessmodells gesundheitlichen Handelns zur Steigerung der körperlichen Aktivität ”

Projektleiter und Kontaktdaten

Helena Koine

Deutsche Sporthochschule Köln

Email: hkoine@gmx.de

Telefonnummer: 0157/37903320

Beschreibung Forschungsprojekt

Allgemein zeigen zahlreiche Studien, dass physische, psychische und psychosoziale Folgeerscheinungen von Krebserkrankungen gezielt durch körperliche Aktivität in der Krebsnachsorge abgeschwächt werden können (Stout, Baima, Swisher, Winters-Stone, & Welsh, 2017). Deshalb wünschen sich viele junge Erwachsene in der Krebsnachsorge körperlich aktiver zu werden, um so ihre Gesundheit und Wohlbefinden selbstständig positiv zu beeinflussen. Trotzdem zeigen Studien, dass die Mehrheit von jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge einen inaktiven Lebensstil führen. Dies liegt an einer Vielzahl an Barrieren (z. B. Fatigue, körperliche Einschränkungen, zeitliche Limitation durch Kinderbetreuung/Beruf/Schule, finanzielle Engpässe) und fehlenden altersadäquaten Angeboten, die die regelmäßige Durchführen von körperlichen Aktivitäten erschweren. Gleichzeitig zeigen Studien, dass bestimmte Aspekte, wie soziale Unterstützung, motivationale Begleitung, Unterstützung in der Umsetzung von körperlichen Aktivitäten, dabei helfen können nachhaltig das Gesundheitsverhalten zu ändern und Bewegung in den Alltag zu integrieren (Wu et al., 2015). Angesichts des vorherrschenden Bewegungsmangels von jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge, ist es wichtig Angebote zu schaffen, innerhalb derer Strategien vermittelt werden, wie die vorliegenden Barrieren überwunden werden können und unterstützenden Aspekte genutzt werden können um regelmäßig körperlich aktiv zu werden. Durch die wissenschaftliche Analyse solcher Angebote innerhalb von Studien, können sie langfristig als fester Bestandteil in das Versorgungsprogramm von jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge aufgenommen werden.

Ziel dieses Projekts ist es, eine vierwöchige online-Intervention zu evaluieren, welche jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge Strategien zur Initiierung, Durchführung und Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität vermitteln soll. Über eine Webseite werden die Teilnehmer*innen im Prozess der Steigerung ihrer körperlichen Aktivität begleitet, indem zu den Themenblöcken „Mein persönliches Ziel – worauf habe ich Lust?“, „realistische Planung“, „Wie gehe ich mit meinen Barrieren um?“ und „Mein Motivationsteam“ Videodateien und Lernmaterialien in Form von interaktiven PDFs

zugänglich gemacht werden und ein unterstützender Austausch zwischen den Teilnehmer*innen angeboten wird.

Vertraulichkeitserklärung

Die Informationen, die in diesem Pilotprojekt gewonnen werden, stehen nur der Projektleiterin Helena Koine zur Verfügung.

Ergebnisse des Forschungsprojekts

Es werden keine individuellen Daten öffentlich gemacht, sodass Ihre persönlichen Informationen nicht identifiziert werden können. Auf Anfrage werden Sie eine Zusammenfassung Ihrer persönlichen Informationen und eine Gruppenzusammenfassung erhalten, welche die Erkenntnisse dieses Forschungsprojektes erklärt.

Freiwilligkeitserklärung

Die Teilnahme an diesem Projekt ist vollkommen freiwillig. Es ist keine Erklärung oder Begründung nötig, wenn man als Teilnehmer*in sich dazu entscheidet, nicht teilzunehmen.

Widerrufserklärung

Sie haben das Recht Ihre Teilnahme an dem Forschungsprojekt jederzeit zu widerrufen und jegliche persönliche, bis zu diesem Zeitpunkt erhobene Daten ohne Angabe von Gründen zurückzuverlangen.

Nutzen und Risiken

Es wird den Teilnehmer*innen aufgezeigt, wie man selbstständig das eigene Gesundheitsverhalten nachhaltig positiv verändern kann. Durch das Erlernen und Durchführen von bestimmten Strategien während der Online-Intervention, werden die Teilnehmer*innen dabei unterstützt individuell passende Bewegungen/Sportarten zu finden, die sie langfristig in ihren persönlichen Alltag integrieren können, um so ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbstständig zu fördern. Der Nutzen ist zusätzlich als hoch einzuschätzen, da die erlernten Strategien auch auf andere Gesundheitsbereiche, wie zb. Ernährungsverhalten, Schlaf, anzuwenden sind.

Die Teilnahme an der Online-Intervention selbst birgt keine Risiken. Es wird ausschließlich die Planung von Bewegungsformen angeleitet, welche den aktuellen Empfehlungen zu Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge entsprechen (American College of Sports Medicine) und zuvor vom behandelnden Arzt bestätigt wurden. Während der selbstständigen Durchführung der geplanten körperlichen Aktivitäten können physische Risiken anfallen in Form von bspw. Sportverletzung oder Muskelkater. Um diese Risiken so gering wie möglich zu halten, ist eine vorherigen Absprache mit dem behandelnden Arzt verpflichtend.

Absprache mit dem behandelnden Arzt

Allgemein wird Sport und Bewegung, sowie die Vermeidung von Inaktivität in der Krebsnachsorge empfohlen. Jedoch ist trotzdem eine vorherige Absprache mit dem behandelnden Arzt für diese Studie verpflichtend. Der Arzt sollte Ihnen Ihre Sporttauglichkeit bestätigen und Sie gleichzeitig auf eventuelle Limitationen hinweisen. So können Sie innerhalb des Online-Programmes diese Punkte mit in die Planung der individuell passenden Bewegungen mit einbeziehen. Ein Formular für dieses Gespräch mit dem Arzt ist beigelegt.

Einschluss und Ausschlusskriterien für diese Studie

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn folgende Einschlusskriterien auf Sie zutreffen:

- a) Junge Erwachsene in der Krebsnachsorge im Alter von 18 bis 39 Jahren
- b) Abschluss der Intensivbehandlung für onkologische Erkrankungen
- c) Krankenhausentlassung ≥ 2 Monate und ≤ 5 Jahre nach der letzten ärztlichen Untersuchung am Ende der Intensivbehandlung, um sicherzustellen, dass die jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge zur täglichen Routine zurückgekehrt sind (d.h. Abschluss des Rehabilitationsprogramms)
- d) Körperliche Aktivität pro Woche < 150 Minuten moderate Aktivität, < 75 Minuten intensive ausdauerorientierte Bewegungen, d.h. unter den Empfehlungen zu körperlichen Aktivität für Menschen in der Krebsnachsorge (Schmitz et al., 2010)
- e) Ausreichende Deutschkenntnisse in Schrift und Wort um Instruktionen zu folgen
- f) Medizinische Bestätigung der Sporttauglichkeit der Teilnehmer*innen durch behandelnden Arzt
- g) Unterzeichnete Einwilligungserklärung von Teilnehmer*innen

Sie dürfen **nicht** an der Studie teilnehmen, falls folgenden Ausschlusskriterien auf Sie zutreffen:

- a) Körperlich aktive junge Erwachsene in der Krebsnachsorge, die bereits den Richtlinien die wöchentliche körperlicher Aktivität in der Krebsnachsorge (> 150 Minuten moderate Aktivität, > 75 Minuten intensive ausdauerorientierte Bewegungen, plus Krafttraining) ohne Schwierigkeiten entsprechen.
- b) Ungenügende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, um Instruktionen zu folgen
- c) aktuelle medizinische Kontraindikation für körperliche Aktivität, die vom behandelnden Arzt genannt werden
- d) Behandlung eines Rückfalls oder einer sekundären Krebserkrankung
- e) geplante Operation innerhalb der nächsten drei Monate
- f) Herzrhythmusstörung während körperlicher Aktivität
- g) Diagnose von Diabetes < 3 Monate vor der Intervention (Start: Oktober)
- h) schwere Muskelverletzung oder -fraktur < 2 vor der Intervention (Start: Oktober)
- i) Unfähigkeit, Anweisungen aufgrund von kognitiven Beeinträchtigungen oder psychischen Störungen zu befolgen

Datenschutz

Die im Rahmen der Studie erhobenen Angaben über Ihre Person, sowie Ihre Gesundheit bzw. Krankheit werden von der Projektleiterin Helena Koine getrennt von Ihren persönlichen Angaben elektronisch aufgezeichnet und sofort nach Erhebung durch eine Kennziffer (Pseudonym) versehen, die nur der Projektleiterin eine Zuordnung der Krankheit bzw. Gesundheitsdaten zu Ihrer Person ermöglicht.

Für die Veröffentlichungen (Masterarbeit) werden die Daten ausnahmslos anonymisiert. Anonymisierung ist das Verändern personenbezogener Daten in der Weise, dass die betroffene Person nicht mehr oder nur mit einem unverhältnismäßig großen Kosten - oder Zeitaufwand identifiziert werden kann. Im Rahmen der Veröffentlichung besteht dann keinerlei Bezugsmöglichkeit zu Ihren personenbezogenen Daten mehr.

Die Beachtung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung ist in vollem Umfange sichergestellt. Eine Entschlüsselung dieser Daten erfolgt lediglich zum Löschen Ihrer Daten, wenn Sie von der Studienteilnahme zurücktreten.

Sie haben das Recht, Auskunft über die Sie betreffenden aufgezeichneten Angaben und die Ergebnisse Ihrer Untersuchung bzw. Behandlung zu verlangen, soweit dies nicht aus technischen Gründen niemandem mehr möglich ist.

Sie können bei unrichtiger Aufzeichnung von Angaben, die Ihre Person betreffen, auch eine Berichtigung dieser Angaben verlangen.

Über die Ergebnisse der Studie informieren wir Sie nach Beendigung der Studie gerne. Zu diesem Zweck kontaktieren Sie einfach die Projektleiterin.

Sollten Sie einer Weiterverarbeitung Ihrer Daten widersprechen, werden keine weiteren Daten über Ihre Person zum Zweck der o. g. Studie erhoben und aufgezeichnet. Bereits erhobene Daten werden entsprechend auch nicht weiterverarbeitet und auf Wunsch gelöscht. Nach Studienabschluss werden die Daten 15 Jahre lang archiviert. Bei Fragen und Informationen im Rahmen der Studie steht Ihnen ein Ansprechpartner zur Verfügung.

Einwilligungserklärung

Projekttitle:

„Aufnahme und Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität von jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge – Evaluation eines Online-Programmes auf Grundlage des sozial-kognitiven Prozessmodells gesundheitlichen Handelns zur Steigerung der körperlichen Aktivität“

Verantwortliche Projektleiterin:

Helena Koine
Deutsche Sporthochschule Köln,
Psychologisches Institut,
Am Sportpark Müngersdorf 6,
50933 Köln,
Telefon 0157/37903320

Thema

Wer kennt es nicht? Man nimmt sich etwas vor, schafft es aber nicht diesen Vorsatz regelmäßig in die Tat umzusetzen. Unser Forschungsprojekt befasst sich mit der Evaluierung eines Online-Programmes, welches jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge dabei helfen soll ihren Vorsatz Sport zu machen in die Tat umzusetzen. Dabei werden den Teilnehmer*innen Strategien gezeigt, wie man körperliche Aktivität nachhaltig in seinen Alltag integrieren kann.

Aufgabe

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an diesem vierwöchigen, kostenlosen Online-Programm teilnehmen. Dabei wird Ihre Aufgabe sein, die wöchentlichen Lernmaterialien in Form von Videos und PDFs wahrzunehmen und mit einem wöchentlichen Zeitaufwand von circa 30- 60 Minuten zu bearbeiten. Dabei handelt es sich z.B. um die genaue Planung von Sport- und Bewegungseinheiten oder das identifizieren von individuellen Barrieren und unterstützenden Aspekten.

Registrierte Daten

Innerhalb des Forschungsprojektes werden demographische Daten, überstandene Krebserkrankung, Länge der Krebsnachsorge, körperliche Aktivität, sowie Ihre Intention, Handlungsplanung, Bewältigungsplanung, sowie Ressourcen in Bezug auf Ihre körperliche Aktivität über einen Online-Fragebogen abgefragt.

Ziel der Studie

Anhand der erhobenen Daten wollen wir herausfinden, ob ein solches Online-Programm jungen Erwachsenen in der Krebsnachsorge dabei hilft, trotz verschiedener Barrieren, körperliche Aktivität in ihren Alltag nachhaltig zu

integrieren. Wir erhoffen, dass durch diese Evaluierungsstudie ein solches Angebot zukünftig als fester Bestandteil des Versorgungsangebots für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge zu etablieren ist.

Die Untersuchung sollte für Sie weder schmerzhaft noch unangenehm sein. Sie haben das Recht, jederzeit Fragen zu stellen, und die Untersuchung ohne Gefährdung oder sonstige Nachteile für Sie jederzeit abubrechen.

Allgemein wird Sport und Bewegung in der Krebsnachsorge empfohlen. Jedoch ist trotzdem eine vorherige Absprache mit dem behandelnden Arzt für diese Studie verpflichtend. Der Arzt sollte Ihnen Ihre Sporttauglichkeit bestätigen und Sie gleichzeitig auf Limitationen hinweisen. So können Sie innerhalb des Online-Programmes diese Punkte mit in die Planung der individuell passenden Bewegungen mit einbeziehen.

Die Deutsche Sporthochschule Köln hat keine Probandenversicherung für dieses Vorhaben abgeschlossen.

Eine Haftung für Sachschäden gegen die Sporthochschule und ihre Mitarbeiter ist ausgeschlossen, es sein denn, der entstandene Schaden beruht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Einwilligung zur Verarbeitung personenbezogener Daten:

Eine Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen des oben genannten Forschungsprojektes ist nur mit Ihrer ausdrücklichen und freiwilligen Einwilligung möglich.

Hiermit willigen Sie ausdrücklich ein, dass die Deutsche Sporthochschule Köln zum Zwecke des Forschungsprojektes folgende personenbezogene Daten von Ihnen erheben, speichern und nutzen darf: Name, Vorname, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse, überstandene Krebserkrankung, Länge der Krebsnachsorge, körperliche Aktivität in Minuten, Intention, Handlungsplanung, Bewältigungsplanung, Ressourcen in Bezug auf das Bewegungsverhalten.

Eine Veröffentlichung Ihrer Daten erfolgt nur in anonymisierter Form, also ohne die Möglichkeit, einen Rückschluss auf Ihre Person zu ziehen.

Sie können diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft ohne Nachteile widerrufen. In diesem Falle werden Ihre personenbezogenen Daten unverzüglich gelöscht. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Eine (weitere) Teilnahme am Forschungsprojekt ist nur bei Vorliegen der Einwilligung möglich.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass sie sich freiwillig zur Teilnahme an dieser Untersuchung entschlossen haben.

Proband (Datum, Name):

Zeuge (Datum, Name):

Ärztliche Bescheinigung

zur Durchführung von körperlicher Aktivität

Innerhalb einer theoriegeleitete Verhaltensintervention der Deutschen Sporthochschule Köln werden junge Erwachsene in der Krebsnachsorge dazu angeleitet, Bewegung strukturiert in ihren Alltag einzuplanen, um eine nachhaltige und selbstbestimmte Durchführung von körperlicher Aktivität zu ermöglichen.

Die aktuellen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität in der Krebsnachsorge besagen, dass generell Inaktivität vermieden werden soll und die körperliche Aktivität bis zu einem wöchentlichen Maße von 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiverer ausdauerorientierte Belastung auszubauen ist (American Cancer Society). Mit Hilfe dieses Formulars soll die individuelle Sporttauglichkeit der Teilnehmer*innen geprüft und bestätigt werden, sowie etwaige Einschränkungen definiert werden.

_____ (Name), geboren am _____

kann aus medizinischer Sicht

- Ohne Einschränkungen** körperliche Aktivitäten ausüben.
- Mit folgenden Einschränkungen** körperliche Aktivität ausüben.

(Listen Sie hier bitte die Bewegungsformen auf, die **vermieden** werden sollen und somit **nicht** innerhalb der Verhaltensintervention geplant werden und langfristig durchgeführt werden sollen. Z.B. Sprünge, Sprintbelastung, anstrengende Belastung (Kraft/Ausdauer))

Weitere Bemerkungen

Ort und Datum

Unterschrift behandelnder Arzt

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Hiermit erkläre Ich,

- dass ich die Ausübung von körperlicher Aktivität mit meinem Arzt besprochen habe und somit die eigene Sporttauglichkeit sowie eventuelle Limitationen ärztlich bestätigt bekommen haben.
- dass ich mich zum Zeitpunkt des Trainings körperlich, geistig und seelisch sportgesund fühle.
- dass ich freiwillig, auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko an der Intervention teilnehme.
- Mir ist bekannt, dass ich mit der Ausübung der von mir gewünschten Trainingsweise die einhergehenden allgemeinen Risiken selbst zu tragen und für die daraus entstehenden Sach- und Personenschäden grundsätzlich selbst aufzukommen habe.

Meine Teilnahme an diesem Online-Programm sowie mein selbstständiges Training erfolgen in eigener Verantwortung. Ich schließe deshalb alle Haftungsansprüche gegenüber der Leiterin dieses Projekts der deutschen Sporthochschule Köln, die aus eventuellen gesundheitlich-medizinischen Problemen als Folge des Trainings entstehen können, ausdrücklich aus.

Ort / Datum:

Unterschrift der/des Teilnehmer*in:

Name des Klienten: