

Hinter der Entwicklung von **Cushing-Make It** steht ein interdisziplinäres Team. Basierend auf unserer Forschung zu den Belastungen und Bedürfnissen von Patient:innen mit Morbus Cushing wurde das Trainingsprogramm speziell an Ihren Unterstützungsbedarf angepasst.



**Prof. Ilonka Kreitschmann-Andermahr**  
Studienleiterin Neurochirurgie



## Cushing-Make It

Pilotstudie zur Wirksamkeit eines Online-Trainings  
für Patient:innen mit Morbus Cushing

### Studienteam



**Klinik für Neurochirurgie und  
Wirbelsäulenchirurgie,  
Universitätsklinik Essen**  
Hufelandstraße 55  
45147 Essen

Prof. Ilonka Kreitschmann-Andermahr  
Dr. Sonja Siegel  
Dr. Lisa Schock



Qualität für Menschen

LVR-Universitätsklinik Essen

**Klinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie,  
LVR-Universitätsklinik Essen**  
Virchowstraße 174  
45147 Essen

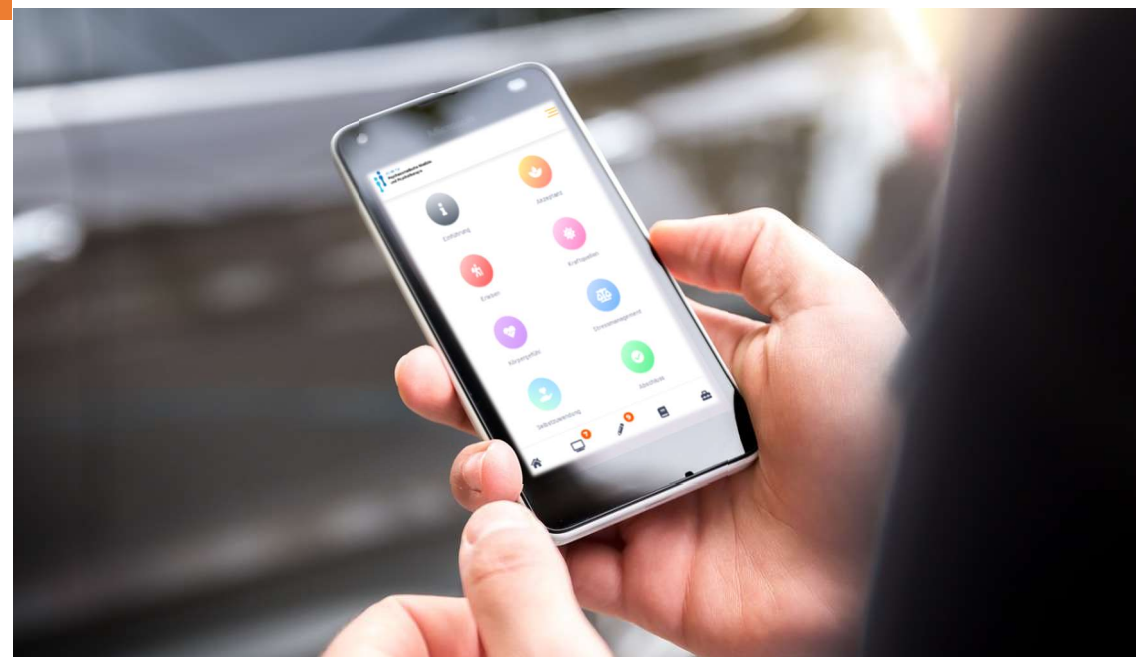
Prof. Martin Teufel  
Dr. Hannah Dinse  
PD Dr. Alexander Bäuerle  
Christoph Jansen  
Maïke Schlicht



**Universitätsmedizin Essen**  
Universitätsklinikum  
Klinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Stoffwechsel

**Klinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Stoffwechsel  
Universitätsklinik Essen**  
Hufelandstraße 55  
45147 Essen

Dr. Lukas van Baal



Eine  
Kooperationsstudie  
von

Diese nicht-kommerzielle Studie (IIT) wird unterstützt von Esteve.



Qualität für Menschen  
LVR-Universitätsklinik Essen



Universitätsklinikum  
Klinik für Endokrinologie,  
Diabetologie und Stoffwechsel

## Was ist Cushing-Make it?

**Cushing-Make It** ist eine App, die Sie dabei unterstützen soll, mit Ihren durch Morbus Cushing bedingten Belastungen besser umzugehen und diese nachhaltig zu verringern. Sie können die App als einen Begleiter betrachten, der Sie dabei unterstützt, einen eigenen Weg im Umgang mit Morbus Cushing zu finden.

## Was wird in der Pilotstudie untersucht?

Wir wollen wissen, ob das Training von Patient:innen mit Morbus Cushing als hilfreich erlebt wird. Auch möchten wir das **Cushing-Make It** Training weiterentwickeln, um es noch besser an die Bedürfnisse von Patient:innen mit Morbus Cushing anzupassen. Mit Ihrer Teilnahme an unserem Projekt und Ihrem Feedback helfen Sie uns, das zu erreichen.

## Wie kann ich teilnehmen?

Registrierung auf unserer Website:  
<https://cushing.psm-essen.de>

Ausfüllen der Eingangsfragebögen

Teilnahme am 4-wöchigen  
Online-Training

Ausfüllen der Abschlussfragebögen

Hier geht es direkt zur Studie:



**Teilnahmevoraussetzungen:** diagnostizierter und behandelter Morbus Cushing, gute Deutschkenntnisse, Alter über 18 Jahre

**Technische Voraussetzungen:** Handy/Tablet/PC mit Internetzugang

## Aufbau und Inhalt von Cushing-Make It



### Einführung

Einführung in das Trainingsprogramm und Definition von Achtsamkeit



### Erleben

Wie man im Hier und Jetzt lebt und die Umwelt achtsam wahrnimmt



### Körpergefühl

Wie man die krankheitsbedingten Veränderungen im Körper achtsam wahrnimmt und akzeptiert



### Selbstzuwendung

Wie man eine unterstützende Einstellung zu sich selbst entwickelt, um das Selbstwertgefühl zu stärken



### Akzeptanz

Wie man mit schwierigen Gefühlen während der Anpassung an eine chronische Erkrankung umgehen kann



### Kraftquellen

Wie man persönliche Ressourcen im Alltag findet und aktiv nutzt



### Stressmanagement

Wie man stressabbauende Gedanken einsetzt, um schwierige Situationen zu meistern



### Abschluss

Rückblick und Zusammenfassung der erworbenen Selbstmanagementstrategien

Wenn Sie Fragen zu dieser Studie haben, erreichen Sie unser Studienteam unter:  
[cushing-make-it.essen@lvr.de](mailto:cushing-make-it.essen@lvr.de)

Das gesamte Training dauert **4 Wochen**. Jede Woche werden zwei neue Module freigeschaltet. Die Bearbeitung eines Moduls dauert jeweils **20 bis 40 Minuten**.