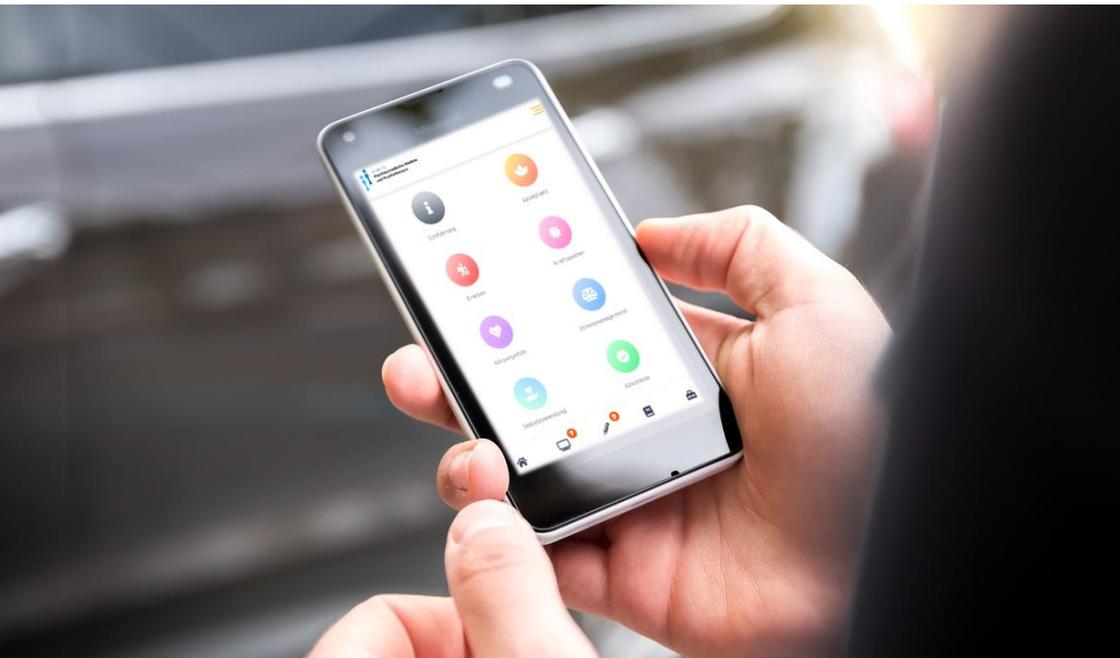




Akro-Make It

Pilotstudie zur Wirksamkeit eines Online-Trainings
für Akromegaliepatient:innen



Eine
Kooperationsstudie
von

Was ist Akro-Make it?

Akro-Make It ist eine App, die Sie dabei unterstützen soll, mit Ihren durch die Akromegalie 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 der Akromegalie zu finden.

Was wird in der Pilotstudie untersucht?

Wir wollen wissen, ob dieses digitale Angebot von Patient:innen mit Akromegalie als hilfreich erlebt wird. Auch möchten wir das **Akro-Make It** Training weiterentwickeln, um es noch besser an die Bedürfnisse von Akromegalie-Patient:innen 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://akromegalie.psm-essen.de>

Ausfüllen der Eingangsfragebögen

Teilnahme am 8-wöchigen
Online-Training

Ausfüllen der Abschlussfragebögen

Hier geht es direkt zur Studie:



Teilnahmevoraussetzungen: diagnostizierte und behandelte Akromegalie, gute Deutschkenntnisse, Alter über 18 Jahre

Technische Voraussetzungen: Handy/Tablet/PC mit Internetzugang

Wenn Sie Fragen zu dieser Studie haben, erreichen Sie unser Studienteam unter:

akro-make-it.essen@lvr.de



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

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



Prof. Ilonka Kreitschmann-Andermahr
Studienleiterin Neurochirurgie

Studienteam



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

Prof. Ilonka Kreitschmann-Andermahr
Dr. Sonja Siegel
Dr. Anna-Lena Friedel
Dr. Lisa Schock



LVR-Universitätsklinik Essen

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

Prof. Martin Teufel
Dr. Hannah Dinse
Dr. Alexander Bäuerle
Christoph Jansen
Irina Peter
Maja Klöß



Universitätsmedizin Essen
Universitätsklinikum
Klinik für Endokrinologie,
Diabetologie und Stoffwechsel

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

PD Dr. Nicole Unger
Dr. Lukas van Baal