Institut für komplementäre und integrative Medizin

USZ Universitäts Spital Zürich

Universität Zürich[UZH]

ICanSelfCare

Schlafprobleme gehören zu Ihrem Alltag mit Krebs?

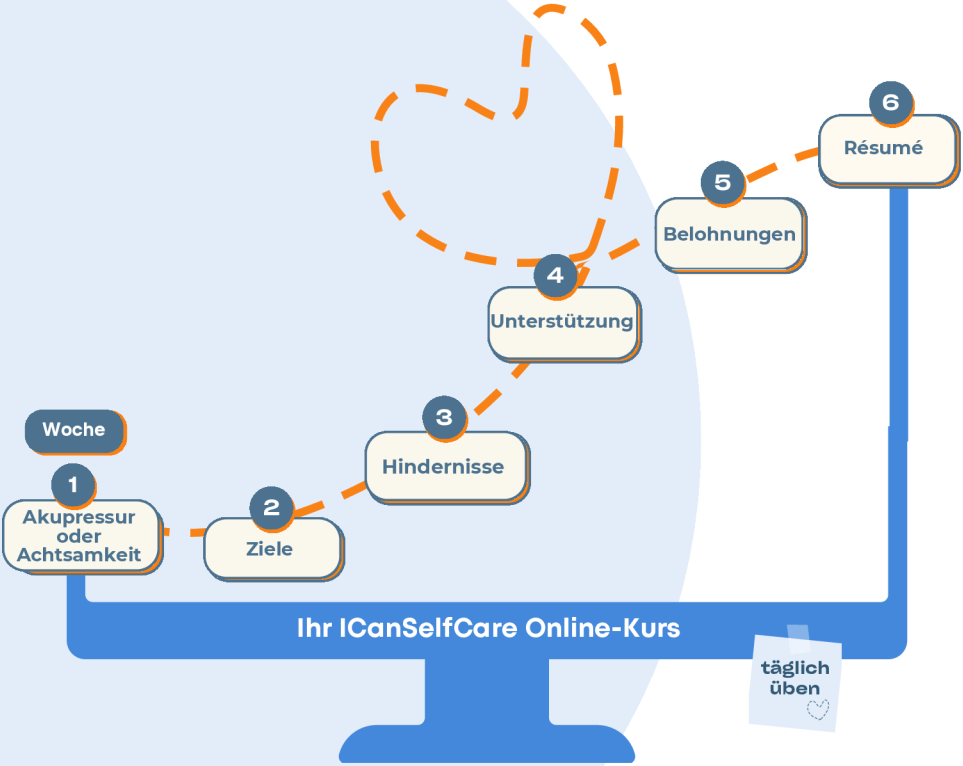
Achtsamkeit und Akupressur können helfen, Schlafprobleme zu lindern. Möchten Sie eine dieser Techniken online erlernen? Wir laden Sie zur Teilnahme an unserer klinischen Studie ein.

ICanSelfCare Online-Kurs für Krebsbetroffene

icanselfcare@usz.ch

www.icanselfcare.ch

DITR_Flyer_V5_20251013



Gemeinsam mit Krebsbetroffenen, Kliniker:innen und Forschenden haben wir für Sie einen **6-wöchigen Online-Kurs** entwickelt. In diesem Kurs erlernen Sie Self Care Techniken, welche in klinischen Leitlinien bei Schlafproblemen empfohlen werden.

- Lernen Sie flexibel und unabhängig von Ihrem Computer aus.
- Erfahren Sie im Online-Kurs, wie Sie eine Self Care Technik selbständig anwenden und diese nachhaltig in Ihren Alltag integrieren.
- Beobachten Sie, ob sich bei regelmässiger Anwendung der Self Care Technik Ihre Schlafprobleme verändern.
- Tragen Sie mit Ihren Erfahrungen zu unserer Forschung bei, um anderen Krebsbetroffenen zu helfen.

Diese Studie wird unterstützt von der Krebsforschung Schweiz.

icanselfcare@usz.ch

www.icanselfcare.ch

ICanSelfCare