

Stärken Sie Ihre Patient:innen

Die digitale Gesundheitsplattform Sidekick unterstützt Sie in der Unterstützung Ihrer Brustkrebs Patient:innen. Begleitend zur medikamentösen Therapie erhalten die Patient:innen mit der Sidekick App Unterstützung zum Selbst-Management an die Hand. Die Verwendung des Programms zielt darauf ab, Nebenwirkungen, Symptome und Risikofaktoren zu mindern.

Das digitale 14-Wochen Brustkrebs-Programm steht Betroffenen kostenlos innerhalb der Sidekick App zur Verfügung.

Evidenzbasiert. Klinisch validiert.

Sidekick beruht auf einem evidenzbasierten und klinisch validierten Ansatz und wurde zusammen mit Betroffenen entwickelt.

In unserer ersten Machbarkeitsstudie zum Brustkrebs-Programm, deren Daten erstmals während des ESMO Kongresses 2022 vorgestellt wurden, konnte bestätigt werden, dass die Nutzungs- und Aktivitäts-Rate der Patient:innen innerhalb der Sidekick App sehr hoch war.¹

Durch Studien für Programme weiterer Therapiegebiete konnten wir außerdem bisher folgendes feststellen:

6.3%

Anstieg des protokollierten Energieniveaus (Rheumatoide Arthritis und Psoriasis Arthritis)²

63%

Verbesserung der Compliance (koronare Herzerkrankung)³

33%

weniger Symptome (koronare Herzerkrankung)³

24%

Reduktion von Angst- und Depressionswerten (Typ-2-Diabetes)⁴

33%

Reduktion der krankheitsspezifischen Belastung (Typ-2-Diabetes)⁴



Das Brustkrebs-Programm von Sidekick

Das 14-Wochen Brustkrebs-Programm fokussiert sich dabei mit seinen interaktiven Inhalten und Funktionen auf:

Wissen

Besseres Verständnis von und erleichterter Umgang mit Diagnose, Behandlung und potenziellen Nebenwirkungen

Stress- und Energiemanagement

Techniken erlernen, um Stress zu erkennen und einzudämmen

Schlafgewohnheiten

Routinen und neue Gewohnheiten aufbauen für besseren Schlaf

Bewegung

Erlernen, wie gesunde Bewegung das Wohlbefinden während der Krebsbehandlung positiv beeinflussen kann

Ernährung

Gesunde Ernährung während der Krebsbehandlung

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Inhalte und Übungen für mehr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, besonders während der Krebsbehandlung

Erinnerungen

Automatische Erinnerungen an das Trinken von ausreichend Wasser oder die Einnahme von Medikamenten

“

Die Sidekick-App ist eine innovative Ergänzung zur umfassenden und ganzheitlichen Behandlung von Krebspatienten. Sie hat das Potenzial, die Patienten dabei zu unterstützen, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen”

Dr. Örvar Gunnarsson, Onkologe

Nächste Schritte

1. Um die App und das **Brustkrebs-Programm selbst auszuprobieren, scannen Sie den QR-Code** mit der Kamera Ihres Smartphones. Folgen Sie den Schritten über App Store, Download und Registrierung. Damit die Demo-Version des Brustkrebs-Programms für Sie freigeschaltet wird, ist es wichtig, dass Sie diesem QR-Code folgen. Sollten Sie dennoch nach einem Zugangscode gefragt werden, geben Sie einfach **bcdedemo23** ein.

Alternativ können Sie den Demo-Zugang bei uns direkt per E-Mail anfragen: demo@sidekickhealth.com

2. Ermöglichen Sie Ihren Patient:innen den Zugang zum Brustkrebs-Programm

Die zweite Seite dieses PDFs ist für Ihre Patient:innen bestimmt. Teilen Sie diese Informationen beim nächsten Termin mit diesen, damit sie bequem und einfach den Zugang zum Brustkrebs-Programm bekommen.



¹ Thorvardardottir, G.E., H. Gudmundsson, J. Mészáros, A.E. Bjornsdottir, M.L. Amundadottir, O.K. Bjarnadottir, E. Magnusdottir, H. Helgadóttir, S. Oddsson. 230P A digital therapeutic intervention for breast cancer patients during active treatment: A feasibility study. Annals of Oncology, Volume 33, S230. [https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534\(22\)00630-5/fulltext](https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534(22)00630-5/fulltext)

² Based on real-world data from RA/PsA patients, after only 6 weeks of 16. Presented at the 3rd Digital Rheumatology Day, Lausanne, Switzerland on the 6th of May 2021. <https://digitalrheumatology.org/3rd-digital-rheumatology-day/>

³ Arnar DO et al. Poster presented at: American Heart Association Epidemiology and Prevention, Lifestyle and Cardiometabolic Health conference, March 1-4, 2022, Chicago IL. <https://epi.apprisor.org/epsAbstractEPI1.cfm?id=1>

⁴ A digital lifestyle programme to support outpatient treatment of type 2 diabetes: a randomised controlled trial. Hilmarsdóttir E, Sigurdardóttir AK, Arnardóttir RH. A Digital Lifestyle Program in Outpatient Treatment of Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Study (pub shed Online ahead of print, 2020 Jul 17) J Diabetes SCI Technol. doi: 10.1177/1932296820942286



Sidekick - der tägliche Begleiter an deiner Seite

Die Diagnose Brustkrebs stellt das gesamte Leben auf den Kopf. Sidekick Health ist eine interaktive Gesundheits-App mit einem 14-wöchigen Brustkrebs-Programm, das dir vor allem in der herausfordernden Zeit der Behandlung unterstützend zur Seite steht und deine Reise ein wenig erleichtern möchte.

Du und dein Sidekick: Unterstützung auf Knopfdruck

Die Sidekick-App hilft dir dabei, nachhaltig gesunde Gewohnheiten aufzubauen, um dein Wohlbefinden während der Krebsbehandlung zu unterstützen. Dein Sidekick begleitet dich bei jedem Schritt, den du machst - ob groß oder klein!

Alle Sidekick-Programme werden von Expert:innen aus Medizin und Psychologie entwickelt. Dein persönlicher Sidekick bietet dir jederzeit Unterstützung.

Alle Sidekick-Programme sind DSGVO-konform und erfüllen die höchsten Datenschutzstandards.

“

Die Sidekick-App ist eine innovative Ergänzung zur umfassenden und ganzheitlichen Behandlung von Krebspatienten. Sie hat das Potenzial, die Patienten dabei zu unterstützen, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen ”

Dr. Örvar Gunnarsson, Onkologe



Dein persönlicher Sidekick wartet auf dich!

Wie das kostenfreie 14-Wochen Sidekick Brustkrebs-Programm dich während deiner Therapie unterstützen kann

- Erfahre mehr über Diagnose, Behandlung und potenzielle Nebenwirkungen und lerne, leichter damit umzugehen.
- Erhalte Zugriff auf Techniken, mit denen man Stress erkennt und reduziert.
- Baue gesunde Gewohnheiten für besseren Schlaf auf.
- Lerne, wie Bewegung dein Wohlbefinden während der Krebsbehandlung positiv beeinflussen kann.
- Ernähre dich gesund - während deiner Behandlung und darüber hinaus.
- Übe dich in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in dieser herausfordernden Zeit.
- Lass dich automatisch daran erinnern ausreichend Wasser zu trinken oder deine Medikamente zu nehmen.

Erhalte ganz einfach Zugang zum Programm:



- 1 Scanne den Code** mit dem Smartphone, um die App herunterzuladen. Beim Öffnen der App wird das Brustkrebs-Programm für dich freigeschaltet. Wirst du dennoch nach einem Zugangscode gefragt, gib einfach **bcdet223-hcppdf** ein.
- 2 Registriere dich** und beantworte ein paar Einstiegsfragen. Deine Daten werden von Sidekick vertraulich behandelt.
- 3 Nimm an den ersten Missionen teil** und erhalte Unterstützung von deinem persönlichen Sidekick.