



Postgraduate School

Medizinische Universität Graz

Ermutigung zur Gesundheit: Ein Modell zur Gesundheitsförderung für Frauen nach Brustkrebs

Claudia Petru

Matrikelnummer 8835262

Universitätslehrgang Public Health 2010 - 2012

Medizinische Universität Graz

Zur Erlangung des akademischen Grades Master of Public Health

(Studienlehrgangleiter: Dr. med. Martin Sprenger, MPH (Auckland/Neuseeland))

BetreuerInnen:

Univ. Prof. Dr. med. Christian Singer, MPH (Harvard University, Boston), Med. Univ. Wien

Univ. Doz. Dr. phil. Elfriede Greimel, Med. Univ. Graz

Graz, 31. März 2013

**PUBLIC
HEALTH**

Management in der Krankenversorgung
und Gesundheitsförderung



**Fonds Gesundes
Österreich**

II Zusammenfassung

Problemstellung

Über 70% der Frauen nach Brustkrebs leben länger als 5 Jahre. Somit haben Gesundheit und Wohlbefinden einen hohen Stellenwert. Stärkung von Eigenkompetenz (Empowerment) und Selbstbestimmung sowie Selbstbefähigung im Umgang mit der eigenen Gesundheit (Health literacy) sind essentiell.

Ziele und Forschungsfragen

Die etablierten Interventionen zur Förderung von Gesundheit sollten identifiziert werden. Außerdem sollte evaluiert werden, welche Themenbereiche Langzeitüberlebende als wichtig für ihre Gesundheit und Wohlbefinden erachten.

Methoden

Eine Literaturrecherche in den internationalen Datenbanken wurde durchgeführt. 32 Langzeitüberlebende nach Brustkrebs wurden mittels Fragebogen zu Gesundheitsthemen und Interessensgebieten befragt.

Ergebnisse

Eine signifikant höhere Brustkrebsmortalität wurde für Frauen, die nach Diagnosestellung > 5kg an Gewicht zugenommen haben, nachgewiesen. Eine niedrigkalorische, fettarme und ballaststoffreiche Ernährung kann diese Mortalität reduzieren. Körperliche Bewegung verringert den Body Mass Index, Fatigue und Depression. Sie reduziert das Mortalitätsrisiko. Aerobic und Krafttraining weisen den größten Nutzen hinsichtlich Lebensqualität auf. Körperliche Betätigung und Entspannungsübungen können Menopausensymptome, das Körperbild, die Sexualität, das psychische Wohlbefinden sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessern. Frauen nach Brustkrebs weisen eine 40% erhöhte Rate an Arbeitslosigkeit auf. Risikofaktoren sind niedriges Einkommen, niedrige Bildung und höhere Komorbiditäten. Vermehrte soziale Kontakte sind mit geringerer Brustkrebs-spezifischer und Gesamtmortalität verbunden. Die Befragung Langzeitüberlebender nach Brustkrebs ergab große Bedeutung von Ernährung, Partnerschaft und sozialen Kontakten, Knochengesundheit, Psyche sowie medizinischer Fortbildung. Die Themenbereiche Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Gewichtsmanagement, medizinische Fortbildung, Schmerztherapie, Wechselbeschwerden, Psyche und Gemütsstörungen, Nahrungsergänzungsmittel sowie Bildung und Reisen waren bei den älteren Frauen von größerer Wichtigkeit. Anpassungen des Arbeitsplatzes wie eine Reduktion der Wochenarbeitszeit sind von besonderem Interesse für Langzeitüberlebende.

Schlussfolgerung

Diese Daten können als Basis für Aktivitäten von Patientinnenunterstützungsgruppen und Vereinen herangezogen werden. Diätologische Themen, soziale Einbettung, psychische Unterstützung, Maßnahmen zur Verbesserung der Knochengesundheit und medizinische Fortbildung sollten im Zentrum des Angebots für Frauen nach Brustkrebs stehen.

Im Sinne von Empowerment und Health literacy sollen Frauen auf ihre gesunden körperlichen Anteile hingewiesen werden und diese aktivieren.

Schlüsselwörter

Langzeitüberleben, Brustkrebs, Empowerment, Health literacy, körperliche Aktivität, Ernährung, Lebensqualität, soziale Bindungen, Arbeitslosigkeit

Wortanzahl: 21.781

III Abstract

Background

More than 70% of women after breast cancer survive longer than 5 years. Thus, health and wellbeing are important. Increasing empowerment and self determination as well as health literacy are essential.

Aims and objectives

The established interventions for the promotion of health should be identified. In addition, several health topics should be ranked by long-term survivors.

Methods

A literature search using international databases was performed. Thirty-two long-term survivors after breast cancer completed a questionnaire with various health topics.

Results

Breast cancer mortality was significantly higher in women who gained more than 5 kg after diagnosis. A low-caloric, low-fat and fiber-rich diet can reduce this mortality. Physical activity is associated with a reduced body mass index, fatigue, and depression. It reduces mortality. Aerobic and strength training can significantly improve quality of life. Physical activity and relaxation can reduce menopausal symptoms, body image, sexuality, psychic wellbeing and health-related quality of life. Long-term survivors carry a 40% increased risk of unemployment. Risk factors for unemployment are low income, low educational level and higher comorbidities. Increased social contacts are associated with lower breast cancer-specific and overall mortality. The results of the current survey of long-term survivors revealed high relevance of nutrition, partnership, social contacts, bone health, psyche and medical information. Flaws in memory and concentration, weight management, medical information, menopausal symptoms, pain therapy, mood disturbances, nutritional supplementation, education and travelling were more important for women ≥ 50 years than the younger ones. Adaptations of the place of work and the reduction of working hours per week are important for the wellbeing and health of long-term survivors after breast cancer.

Conclusion

These data can be used as a basis for the development of activities by patient support organizations. Nutritional interventions, social interactions, measures for the improvement of bone health, medical informations and psychological support should be in the focus of activities for women after breast cancer.

The healthy parts of the human body should be utilized and motivated according to the principles of empowerment and health literacy.

Key Words

Long-term survivors, breast cancer, empowerment, health literacy, physical activity, nutrition, quality of life, social contacts, unemployment