

## Rekrytering till forskningsstudien Digital Yoga Intervention i Cancer Rehabilitering (DigiYoga CaRe)

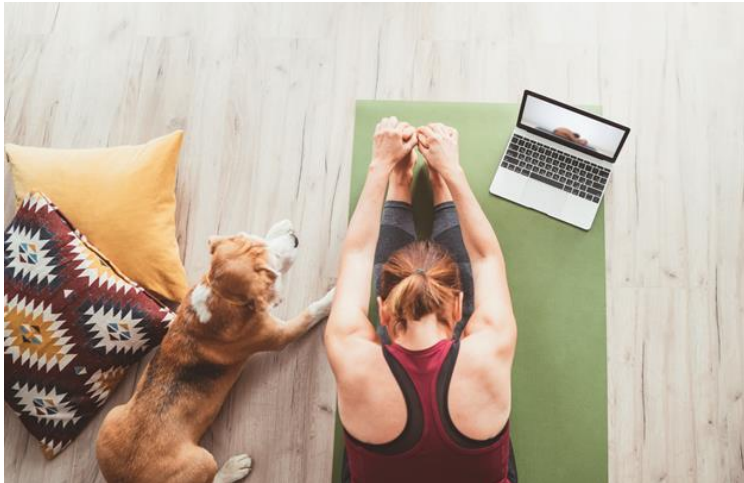


Foto: Shutterstock

Vi söker dig som nyligen opererats för bröstcancer och är intresserad av att delta i en studie där vi vill undersöka om digitalt distribuerad yoga är en effektiv rehabiliteringsform.

Bland annat kommer trötthet, livskvalitet, stress och aktivitet mätas och utvärderas.

Yogan är digital och utförs i hemmet och passar både nybörjare och dig med tidigare erfarenhet. Du kan bo varsomhelst i Sverige för att vara med i studien.

## Hur går studien till?

Hälften av deltagarna lottas till att få delta i digitalt distribuerad yoga via Zoom & video, 2 ggr/v i 12 veckor. Om du är ovan vid Zoom hjälper vi dig.

Andra hälften lottas till att vara kontrollgrupp och får blomstercheckar vid varje mättillfälle samt tillgång till yogavideolänkar efter studiens slut.

Båda grupperna kommer att få besvara frågeformulär vid fem tillfällen och bära en stegräknare vid fyra tillfällen under två år.

## Vill du delta i studien?

Om det är högst 60 dagar sedan din operation och du inte har påbörjat en cellgiftsbehandling är du välkommen att anmäla ditt intresse eller ställa frågor till:

[digi yoga@regionorebrolan.se](mailto:digi yoga@regionorebrolan.se) Ange ditt telefonnummer när du mailar oss, vi ringer upp dig för mer information.

Mer information hittar du:

**Projektansvarig:** Emma Ohlsson-Nevo, Docent  
Universitetssjukvårdens Forskningscentrum, Region Örebro län, 701 85 Örebro, [emma.ohlsson-nevo@regionorebrolan.se](mailto:emma.ohlsson-nevo@regionorebrolan.se)

**Interventionsvarig:** Anna Duberg, Med Dr,  
[anna.duberg2@regionorebrolan.se](mailto:anna.duberg2@regionorebrolan.se)

**Doktorand:** Maria Nilsson, Fysioterapeut  
[maria.nilsson3@regionorebrolan.se](mailto:maria.nilsson3@regionorebrolan.se)



[Film som beskriver Digiyoacarestudien](#)



---

[Till anmälan](#)