

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

INFORMATIONEN FÜR ÄRZTE



„ Ich bin wieder fit.
Sport hilft in jeder Lebenslage. “

Heiko Herrlich, Profi-Fußballtrainer *Heiko Herrlich*



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



**Deutsche
Sporthochschule
Köln**



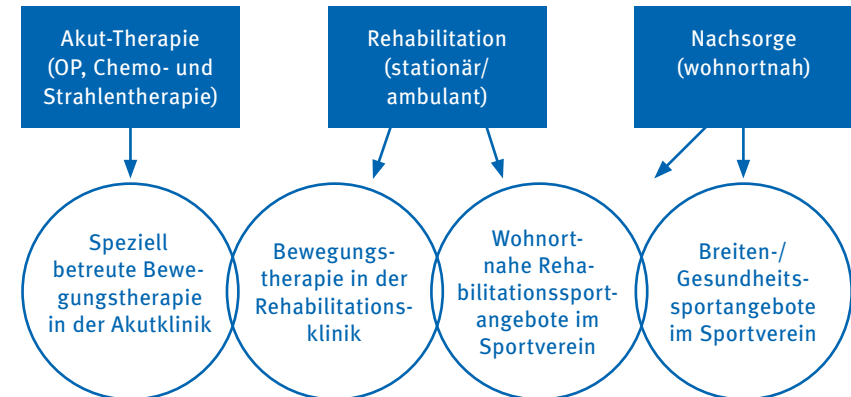
Informationsfaltblatt für Ärztinnen und Ärzte

BEWEGUNGSTHERAPIE UND SPORTANGEBOTE IN DER KREBSNACHSORGE

Im Anschluss an die medizinische Behandlung existieren für Krebspatientinnen und -patienten in Deutschland zahlreiche Bewegungsangebote für eine aktive Rehabilitation und Nachsorge, um die Lebensqualität langfristig zu verbessern. Positive Effekte von Sport und Bewegung bei onkologischen Erkrankungen sind beispielsweise:

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung
- psychische Stabilisierung

Im Rahmen einer aktiven Rehabilitation und Nachsorge spielen Ärztinnen und Ärzte eine bedeutende Rolle: Als zentrale Anlaufstelle können Sie Ihre Patientinnen und Patienten aufklären und nach festgestellter Sporttauglichkeit zum Sport motivieren. In diesem Faltpapier haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen zu Sport und Bewegung in der Therapie und der Rehabilitationsklinik sowie in der Krebsnachsorge zusammengefasst.



BEWEGUNGSTHERAPIE IN DER AKUT-KLINIK

Die Autoren verschiedener aktueller Studien empfehlen, Krebspatientinnen und -patienten so früh wie möglich, idealerweise nach Diagnosestellung, in Bewegungsprogramme einzubinden. Die wissenschaftliche Datenlage zeigt, dass selbst unter Chemotherapie und Bestrahlung ein Training nicht nur sicher ist, sondern auch deren Nebenwirkungen deutlich reduzieren kann. Grundsätzlich sollte ein Training unter medizinischer Therapie jedoch zu Beginn von einem Sport- oder Physiotherapeuten begleitet werden.

BEWEGUNGSTHERAPIE IN DER REHABILITATIONSKLINIK

Wurden Krebspatientinnen und -patienten früher vorwiegend geschont, so zeigen sich die bewegungstherapeutischen Angebote in der Rehabilitationsklinik heutzutage deutlich vielseitiger und verbessert. Ein Besuch der Betroffenen in der Rehabilitationsklinik ist empfehlenswert.

BEWEGUNG IN ZERTIFIZIERTEN REHABILITATIONSSPORTGRUPPEN

Neben den über 200 onkologischen Rehabilitationskliniken gibt es in Deutschland knapp 1.700 zertifizierte Krebsportgruppen (Rehabilitationssport). Sie bieten Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, nach

den bewegungstherapeutischen Maßnahmen in der Rehabilitationsklinik, schließlich den sogenannten Rehabilitationssport am Wohnort zu besuchen. Dieser ist nicht zu verwechseln mit dem Sport in der Rehabilitationsklinik. Der Rehabilitationssport bildet eine weitere wichtige Säule in der Versorgung von onkologischen Patientinnen und Patienten.

Wer hat ein Anrecht auf Rehabilitationssport?

Nach Sozialgesetzbuch IX, §44 haben alle gesetzlich versicherten Krebspatientinnen und -patienten einen Rechtsanspruch auf die Teilnahme in einer zertifizierten Rehabilitationssportgruppe. Dieser Anspruch besteht unabhängig von Krebsentität, Behandlungsstatus und Prognose. Auch Private Krankenkassen übernehmen in der Regel die gesetzlichen Leistungen, hier empfiehlt sich eine Klärung der Kostenübernahme im Vorfeld.

Für wen ist eine Rehabilitationssportgruppe geeignet?

Prinzipiell ist die Rehabilitationssportgruppe für alle Betroffenen geeignet. Im ursprünglichen Sinne wurde der Rehabilitationssport für die Nachsorge – demnach im Anschluss an die Rehabilitationsklinik – konzipiert und sollte auch so im Allgemeinen verstanden werden. Da sich jedoch zurzeit die medizinische Therapie sehr stark verändert, finden sich immer mehr Patientinnen und Patienten unter akuter medizinischer



Behandlung in diesen Gruppen. Auch Betroffene, die eine chronisch verlaufende Krebserkrankung haben, nehmen dort teil. Eine Teilnahme dieser Betroffenen sollte jedoch hinsichtlich der allgemeinen Sporttauglichkeit individuell von der Ärztin oder vom Arzt geprüft und ggf. Alternativen (Sport- oder Physiotherapeuten) empfohlen werden.

Welche Ziele werden in der Rehabilitationssportgruppe verfolgt?

- Verbesserung von Ausdauer und Kraft
- Förderung der Koordination und Flexibilität
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Hilfe zur Selbsthilfe
- Sicherung der gleichberechtigten und selbstbestimmten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Reduktion des Fatigue-Syndroms
- Reduktion der Harninkontinenz

Übergeordnet wird damit die Lebensqualität positiv beeinflusst.

Wie kann Rehabilitationssport verordnet werden?

Der Rehabilitationssport muss in der Regel über das Muster 56 beantragt werden, das Sie, als Vertragsärztin oder -arzt, direkt über die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV): www.kbv.de beziehen.

Die/der Versicherte muss die Verordnung dann durch die zuständige Krankenkasse genehmigen lassen, bevor mit dem Rehabilitationssport begonnen wird. Die Verordnung des Rehabilitationssports kann auch über die Deutsche Rentenversicherung organisiert sein; dafür müssen Sie das Formular G 850 verwenden, welches nur von Ärztinnen und Ärzten der



BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS

Bestellen Sie den blauen Ratgeber
„Bewegung und Sport bei Krebs“ zur Aus-
lage kostenlos unter www.krebshilfe.de

Deutschen Rentenversicherung ausgestellt werden darf. Grundsätzlich ist der Rehabilitationssport budgetfrei. Ihre Verordnung ist die Grundlage bei der Prüfung einer Kostenübernahme, und muss folgendes enthalten:

- Diagnose nach ICD 10 mit Funktions-/Belastungseinschränkung im Sport.
- Rehabilitationsgrund
(zum Beispiel: eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit).
- Empfehlung hinsichtlich definierter Rehabilitationssportarten und Inhalte
(zum Beispiel: Kleingerätetraining zur Verbesserung der muskulären Fitness).
- Prognose und Begleiterkrankungen.

Wie definiert sich die Leistung des Rehabilitationssports?

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport begrenzt. Im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung werden in der Regel 50 Übungseinheiten bewilligt, die binnen 18 Monaten absolviert werden müssen. Eine Folgeverordnung ist grundsätzlich möglich, wenn diese nachvollziehbar begründet ist. Bei anderen Kostenträgern können abweichende Regelungen gelten. Die Verordnung von Gerätetraining ist im Rehabilitationssport nicht möglich.

Was kostet der Rehabilitationssport?

Der Rehabilitationssport ist zuzahlungsfrei.

Wie finden die Patientinnen und Patienten die Rehabilitationssportgruppe?

Die Landessportbünde und Behindertensportverbände in den Ländern haben die Kontakte zu sämtlichen Krebsportgruppen:

- www.dbs-npc.de/rehasportgruppen.html
- www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html

BREITEN- UND GESUNDHEITS-SPORTANGEBOTE IM SPORTVEREIN

Im Sinne der Nachhaltigkeit ist es wichtig, dass Ihre Patientinnen und Patienten auch nach dem Rehabilitationssport in Bewegung bleiben. Dafür bieten die Sportvereine vielfältige Möglichkeiten im Breiten- und Gesundheitssport. Zuvor sollte die Sporttauglichkeit abgeklärt werden.

Bewegung in zertifizierten Präventionssportgruppen

Nach dem Rehabilitationssport besteht beispielsweise die Möglichkeit, an Präventionssportangeboten (SGB V, §20) teilzunehmen. Dazu zählen auch die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Angebote des DOSB und der Bundesärztekammer. Das Qualitätssiegel steht für gesundheitsorientierte Sportangebote in den Vereinen mit der Orientierung an den Kernzielen im Gesundheitssport und der Einhaltung von bundesweit einheitlichen Qualitätskriterien.





BEWEGUNG GEGEN KREBS

Sport hilft in jeder Lebenslage. Es lohnt sich, auch nach einer Krebserkrankung Sport zu treiben und sich ausreichend zu bewegen.

Wird der Präventionssport bezuschusst?

Eine Kostenübernahme von SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen über die Krankenkassen ist möglich. Es empfiehlt sich für die Patientinnen und Patienten eine Bezuschussung im Vorfeld bei der Krankenkasse abzuklären.

Wie finden die Patientinnen und Patienten ein Präventionssportangebot?

Über die Suchmaschine auf der Seite www.sportprogesundheit.de lassen sich wohnortnahe Kurse finden.

! Wir unterstützen Ihre Präventionsempfehlung!

Als Ärztin oder Arzt können Sie Ihre Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zu mehr Bewegung und aktiver Lebensführung unterstützen und im Rahmen Ihrer Präventionsempfehlung ein „Rezept für Bewegung“ ausstellen. Damit verbunden sind auf die Bedürfnisse der Patienten zugeschnittene Angebote, die es ihnen erleichtern, den Zugang zu Sport und Bewegung zu finden. Das „Rezept für Bewegung“ und weitere Informationen erhalten Sie unter: www.sportprogesundheit.de.

KAMPAGNE „BEWEGUNG GEGEN KREBS“

Die Informationskampagne „Bewegung gegen Krebs“ der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) macht auf die wichtige Bedeutung von „Sport und Bewegung“ in der Krebsprävention aufmerksam. Spaß an Sport und Bewegung vermitteln sowie einfache Tipps und Hilfen für die ersten Schritte zu mehr Bewegung zu geben, ist das gemeinsame Ziel. Auch in Therapie und Nachsorge kann sportliche Aktivität eine wichtige Rolle spielen. Daher hat sich die Kampagne den Deutschen Behindertensportverband als starken Partner mit ins Boot geholt. Dieser Kampagnenpart wird durch Profi-Fußballtrainer Heiko Herrlich unterstützt.

Zahlreiche Bewegungstipps finden Interessierte unter

- www.bewegung-gegen-krebs.de
- facebook.com/bewegunggegenkrebs



Kontakte

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32, 53113 Bonn

T 02 28 / 7 29 90-0 • F 02 28 / 72 99 0-11

(INFONETZ KREBS 0800 / 80708877)

www.krebshilfe.de

Deutscher Olympischer Sportbund

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main

T 0 69 / 67 00-32 5 • F 0 69 / 67 00-13 25

www.dosb.de

Deutscher Behindertensportverband e.V. – National Paralympic Committee Germany

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen

T 0 22 34 / 60 00-0 • F 0 22 34 / 60 00-150

www.dbs-ncp.de

Deutsche Sporthochschule Köln

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin

Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin

Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

T 02 21 / 49 82-54 50

www.dshs-koeln.de

Impressum

Herausgeber Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn, T 02 28 / 7 29 90-0,
F 02 28 / 72 99 0-11, www.krebshilfe.de

Redaktion Stiftung Deutsche Krebshilfe, Deutscher Olympischer Sportbund,
Deutsche Sporthochschule Köln, Deutscher Behindertensportverband

Fotos Deutsche Krebshilfe und LSB NRW (Andrea Bowinkelmann)

Konzeption und Design media consulta Corporate Publishing GmbH, Berlin

Stand XXX 2016

Art.-Nr. 566 0016

Spendenkonten

Kreissparkasse Köln

IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91

BIC COKSDE33XXX

Commerzbank AG

IBAN DE45 3804 0007 0123 4400 00

BIC COBADEFFXXX

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG

IBAN DE64 3806 0186 1974 4000 10

BIC GENODED1BRS



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.