



Patienteninformation - Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie

Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Interessierte,

Sie möchten bei uns an der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) teilnehmen?

Dieses Informationsblatt soll über die OTT® informieren und helfen, Ihre Fragen zu beantworten.

Wer kann an der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie teilnehmen?

Die OTT® bietet Menschen mit einer Krebserkrankung eine Trainingstherapie, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert und individuell an den Patienten und seine spezifischen Bedürfnisse angepasst wird. Das Training wird u.a. an medizinischen Kraft- und Ausdauertrainingsgeräten durchgeführt.

Das Angebot der OTT® richtet sich an folgende Patient*innengruppen:

1. Patient*innen während einer medizinischen Therapie (OP, Chemotherapie, Bestrahlung)
2. Patient*innen in der Nachsorge mit einer der folgenden Nebenwirkungen:
 - Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN)
 - Lymphödem
 - Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom (Fatigue)
 - Kachexie
 - Osteoporose
 - Nebenwirkungen der Antihormontherapie
 - Harninkontinenz
3. Patient*innen mit einem chronischen oder palliativen Krankheitsverlauf

Wer leitet und führt die OTT® durch?

Die OTT® wird von Sport- bzw. Physiotherapeut*innen angeleitet, welche durch die MYAIRBAG – Training gegen Krebs GmbH ausgebildet und zertifiziert wurden.

Allgemeiner Ablauf

Wir legen großen Wert auf die Individualisierung der Trainingstherapie. Deshalb erhalten Sie bei Ihrem ersten Termin bei uns eine ausführliche Diagnostik, in der wir Ihre persönliche Krankheitsgeschichte, Ihre körperliche Verfassung und Ihre Ziele kennenlernen wollen. Wenn noch nicht geschehen möchten wir Sie bitten, hierzu einen „OTT®-Info-Termin“ mit uns zu vereinbaren. Sie werden durch die gesamte Trainingstherapie von ausgebildeten OTT®-Therapeut*innen betreut, so dass Ihnen jederzeit Ansprechpartner*innen zur Verfügung stehen.

Ihre Daten

Im Zuge der Erstellung und Anpassung Ihres Trainingstherapieplanes werden von unseren Mitarbeiter*innen persönliche Daten erhoben (z.B. Alter, Größe, Gewicht, Trainingsintensitäten). Die wissenschaftlich relevanten Daten werden im Zuge von Forschungsprojekten zur Entwicklung evidenzbasierter Leitlinien für Assessmentverfahren und Trainingskonzepte für körperliche Aktivität gespeichert und ausgewertet. Ihre Daten werden hierzu zur Generierung einer Kontrollgruppe eingesetzt und anonym den Datenschutzrichtlinien entsprechend behandelt.



Was muss ich zum ersten Termin (OTT®-Info-Termin - Diagnostik und 1. Therapieeinheit) mitbringen?

- Medizinische Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres behandelnden Arztes/Ärztin
- Eine Verordnung über KG-Gerät (M62.98 Muskuläre Dysbalancen im WS Bereich, Diagnosegruppe WS, Leitsymptomatik a/b 6 Behandlungseinheiten), weiter 2 Verordnungen werden im Verlauf benötigt.
- Dokumente, die Ihre Krankheitsgeschichte und Ihre aktuelle gesundheitliche Situation (Krebserkrankung und andere Erkrankungen, z.B. Bluthochdruck, Diabetes) darstellen (aktueller Arztbrief, Tumorboard-Befund, Blutbild etc.)
- Eine Liste mit Medikamenten, die Sie regelmäßig bzw. in letzter Zeit eingenommen haben
- Sportkleidung, in der Sie bequem trainieren können. Sportschuhe sollten geschlossen und mit rutschfesten Sohlen sein. Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu Trinken mit
 - Wir verfügen über Umkleide- und Duscmöglichkeiten.
 - Sie können Ihre Wertsachen und Kleidungsstücke in Spinde einschließen.

Allgemeine Hinweise zum Ablauf und Gestaltung der Trainingstherapie

Im Laufe des Ersttermins möchten wir Sie persönlich kennenlernen und passen die Trainingstherapie in Abhängigkeit Ihrer Anamnese und Diagnostik personalisiert auf Sie an. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen als **allgemeine Orientierung** dienen. Bei Rückfragen zu der Gestaltung Ihrer persönlichen Trainingstherapieinhalte, können Sie sich jederzeit an Ihre OTT-Therapeut*innen wenden.

Auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, möchten wir Ihnen zu einem langfristigen Leistungserhalt bzw. -aufbau verhelfen. Dies setzt eine regelmäßige Therapieteilnahme an unserem Trainingsprogramm voraus. Bei Verhinderung bitten wir Sie, sich spätestens 24 Stunden vor Ihrer Trainingstherapie abzumelden. Andernfalls müssen wir Ihnen leider eine Ausfallrechnung von €10 pro Termin in Rechnung stellen.

Allgemein empfehlen wir Ihnen 1-2x pro Woche über einen Zeitraum von mindestens 9 Monaten zur Trainingstherapie zu kommen. Planen Sie - wenn möglich - zwischen den Therapieeinheiten eine Regenerationszeit von 1 bis 2 Tagen ein. Um Ihnen Ihren Trainingserfolg aufzuzeigen und Ihr Training auf Ihren aktuellen Leistungsstand anzupassen, führen wir **im Abstand von 12 Wochen erneut eine Diagnostik** durch, bei der u.a. die Trainingsintensitäten angepasst werden.

Unsere Trainingstherapiezeiten für onkologische Patient*innen:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | |
|--------|----------|----------|------------|---------|------------------------|
| 11-12 | 10-11 | 10-11 | 10-11 | 10-11 | oder nach Vereinbarung |

Anfahrt:

Mit dem PKW – ausreichend Parkplätze vorhanden

Bus - Haltestelle an der Kaserne oder am Kaufland-5-10 Minuten Fußweg einplanen

Ihr Team der Physiotherapie Marena und Marena Physio Aktiv

Ort, Datum:

Unterschrift Patient*in: