

Patienteninformation – Onkologisch-medizinische Trainingstherapie

Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Interessierte,

Sie möchten bei uns an der Onkologisch-medizinische Trainingstherapie teilnehmen?

Dieses Informationsblatt soll über unser Angebot informieren und helfen, Ihre Fragen zu beantworten.

Wer kann an der Onkologisch-medizinische Trainingstherapie teilnehmen?

Unser Angebot 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 richtet sich an folgende Patientengruppen:

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 unser Angebot durch?

Das Angebot wird von Sport- bzw. Physiotherapeut*innen angeleitet, welche speziell 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 kostenlosen Informationstermin mit uns zu vereinbaren. Sie werden durch die gesamte Trainingstherapie von ausgebildeten 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).

Was muss ich zum ersten Termin (Informationstermin – Diagnostik/Therapieeinheit) mitbringen?

- › Medizinische Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres behandelnden Arztes/Ärztin
- › Eine **Verordnung** über:

- › 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 eine kleine Umkleide- und Duschkmöglichkeit
- › 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 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 **48 Stunden** vor Ihrer Trainingstherapie abzumelden.

Allgemein empfehlen wir Ihnen **1-2 x 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.

Ihr Team der Praxis des Therapiezentrum Heidelbergs

Ort, Datum:

Unterschrift Patient*in:
