Universität Rostock Traditio et Innovatio

Universitätsmedizin Rostock

Hämatologische und Onkologische Trainingstherapie

Allgemeine Informationen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Sie interessieren sich für die Hämatologische und Onkologische Bewegungstherapie (HOT)?
Dieses Informationsblatt soll wichtige Fragen beantworten und Ihnen helfen, sich bei uns zurechtzufinden.

Wer kann bei uns an der HOT teilnehmen?
Wir bieten Menschen mit einer Krebserkrankung Bewegungsprogramme an, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und individuell an den Patienten und seine spezifischen Bedürfnisse angepasst werden. Voraussetzung für die Teilnahme an der HOT sind:

- Alter ≥ 18 Jahre
- aktuell oder in den vergangenen 24 Monaten die Diagnose „Bösartige Neubildung“
- Unbedenklichkeitsbescheinigung

Das Angebot der HOT richtet sich an folgende Patientengruppen:

1. Patienten während einer medizinischen Therapie (OP, Chemotherapie, Bestrahlung)
2. Patienten in der Nachsorge
3. Patienten mit einem chronischen oder palliativen Krankheitsverlauf

Wer leitet das Training?
Das Training wird von speziell ausgebildeten, lizenzierten Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten geleitet.

Wie ist der allgemeine Ablauf?
Wir legen großen Wert auf die individuelle Anpassung des Trainings. Deshalb erhalten Sie vor Ihrem ersten Training bei uns eine ausführliche *Diagnostik*, in der wir Ihre persönliche Krankheitsgeschichte, Ihre körperliche Verfassung und Ihre Ziele kennen lernen wollen.

Von wem erhalte ich die Unbedenklichkeitsbescheinigung?
Bitte beachten Sie, dass die Unbedenklichkeitsbescheinigung aufgrund begrenzter Kapazitäten und Terminbindungen (maximal 10 Tage zwischen Arztgespräch und erster Trainingseinheit) ausschließlich von Ärzten der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am Zentrum für Innere Medizin an der Universitätsmedizin Rostock ausgestellt wird. Für die Terminabstimmung setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung (Kontaktdaten siehe unten).

Folgende Unterlagen sollten Sie zum Arzttermin mitbringen:

- Dokumente, die Ihre Krankheitsgeschichte und Ihre aktuelle gesundheitliche Situation (Krebserkrankung und andere Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck, Diabetes) darstellen (aktueller Arztbrief, Blutbild etc.).
- Eine Liste mit Medikamenten, die Sie regelmäßig bzw. in letzter Zeit eingenommen haben oder einnehmen.

Was muss ich zum Diagnostiktermin mitbringen?

- Sportkleidung und Sportschuhe (geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen)
- 1 Handtuch
- etwas zu trinken (ggf. kleinen Snack)

Planen Sie bitte 2 Stunden für das Gespräch und die umfangreiche Diagnostik ein.

Nach dem Diagnostiktermin erstellen wir Ihren individuellen Trainingsplan anhand der Diagnose, den Nebenwirkungen/Begleiterkrankungen, Ihren Zielvorstellungen und den Testergebnissen (Inhalte, Umfang und Intensitäten).

Folgende Nebenwirkungen finden Berücksichtigung:

- Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom (Fatigue)
- Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN)
- Lymphödem
- Kachexie
- Osteoporose
- Knochenmetastasen
- Nebenwirkungen der Antihormontherapie
- Harninkontinenz

Allgemeine Hinweise zum Ablauf und Gestaltung des Trainings

Das Training wird an Kraft- und Ausdauertrainingsgeräten durchgeführt und dauert ca. 40 Minuten. Beim ersten Training an den Geräten werden Sie von einem ausgebildeten Therapeuten angeleitet. Auch im weiteren Verlauf findet eine enge Betreuung durch das Team der HOT statt, so dass Ihnen jederzeit ein Ansprechpartner zur Verfügung steht. Bei einigen Patientinnen/Patienten kommt je nach Nebenwirkungen/Begleiterkrankungen zusätzlich zum Kraft-/Ausdauertraining ein spezifisches Modultraining (z. B. Schließmuskeltraining, Gleichgewichtstraining) hinzu. Dieses 20-minütige Modultraining wird generell von einem ausgebildeten Therapeuten durchgeführt und findet in Kleingruppen statt.

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen als allgemeine Orientierung dienen.

- Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse möchten wir Ihnen zu einem langfristigen Leistungserhalt bzw. -aufbau verhelfen. Dies setzt eine regelmäßige Teilnahme an unserem Trainingsprogramm voraus.
- Das Trainingsprogramm umfasst insgesamt 24 Trainingseinheiten.
- Allgemein empfehlen wir Ihnen 2 Trainingseinheiten pro Woche mit einer Regenerationszeit von mindestens einem Tag zwischen den Trainingseinheiten.
- Falls Sie eine Zeit lang oder gar nicht mehr die Möglichkeit haben bei uns zu trainieren, würden wir uns freuen, wenn Sie uns auf freiwilliger Basis die Gründe für Ihr Fernbleiben mitteilen würden.
- In regelmäßigen Abständen führen wir an den Geräten eine Diagnostik durch, damit wir Ihr Training auf Ihren aktuellen Leistungsstand anpassen können (Anpassung der Trainingsintensität).
- Um Ihnen Ihren Trainingserfolg aufzuzeigen sowie für wissenschaftliche Zwecke, führen wir nach Beendigung der 24 Trainingseinheiten nochmals eine Diagnostik (Fragebögen und Funktionstests) durch.
- Unsere Trainingszeiten sind Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 10:00 - 14:00 Uhr. Ihre individuellen Trainingszeiten stimmen Sie mit den Therapeuten direkt ab.

Bei Rückfragen zu der Gestaltung Ihrer persönlichen Trainingsinhalte können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Wie wird die HOT finanziert?
Wir bemühen uns um eine Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse. Für Sie als Patient fallen keine Kosten für die Bewegungstherapie an, da wir möglichst vielen Patienten einen Zugang ermöglichen möchten. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, können Sie dies z. B. in Form einer Spende tun.

Was passiert mit Ihren Daten?
Im Zuge der Erstellung und Anpassung Ihres Trainingsplanes werden durch unsere Mitarbeiter persönliche Daten von Ihnen erhoben (z. B. Alter, Größe, Gewicht, Trainingsintensitäten). Diese wissenschaftlich relevanten Daten werden im Zuge von Forschungsprojekten zur Entwicklung evidenzbasierter Leitlinien für Assessmentverfahren und Trainingskonzepte für körperliche Aktivität gespeichert und ausgewertet. Dafür werden Ihre Daten anonym den Datenschutzrichtlinien entsprechend behandelt.

Anfahrt zur Trainingsstätte:
Kraftraum des Olympiastützpunktes M-V, Laufhalle am Leichtathletikstadion,
Kopernikusstraße, 18057 Rostock

- mit dem Auto (kostenlose Parkplätze vor Ort)
- Buslinie 25, Haltestelle „Schwimmhalle“ (650 m Fußweg, ca. 8 min)
- Buslinie 27, Haltestelle „Klinikum Schillingallee“ (650 m Fußweg, ca. 8 min)
- Straßenbahn Linien 3 und 6 „Dr. Lorenz-Weg“ (600 m Fußweg, ca. 8 min)

Anfahrt zur Klinik für die ärztliche Untersuchung:
Klinik III (Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin)
Zentrum für Innere Medizin, Ambulanz, 1. OG
Ernst-Heydemann-Straße 6, 18057 Rostock

Ihr Team der HOT

Hämatologische und Onkologische Trainingstherapie
Universitätsmedizin Rostock
Klinik III (Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin)
Direktor: Prof. Dr. med. Christian Junghanß
Ernst-Heydemann-Str. 6
18057 Rostock

☎ 03 81/4 94 - 7395
✉ onko-sport@med.uni-rostock.de