

Beratungsleitfaden zu körperlicher Aktivität bei Krebserkrankungen

Sie möchten Ihre onkologischen Patienten oder ehemals Betroffene auf das Thema Bewegung, Sport und körperliche Aktivität aufmerksam machen?

Nutzen Sie unseren Leitfaden um Patienten bestmöglichst zum Thema Bewegung, Sport und Krebs beraten zu können. Er beinhaltet lediglich kurze Fragen in vier Schritten und ist einfach in der Praxis umsetzbar.

1) Fragen Sie nach dem körperlichen Aktivitätsniveau

1.1 An wie vielen Tagen haben Sie sich in der letzten Woche für eine längere Zeit als 30 Minuten bewegt? Ihr Herz sollte dabei schnell geschlagen haben und die Atmung schnell gewesen sein.

1.2 An wie vielen Tagen haben Sie in der letzten Woche körperliche Aktivitäten durchgeführt, die das Ziel der Muskelkräftigung hatten (bspw. gymnastische Übungen oder Fitnessstudio)?

2) Vergleichen Sie die Antwort mit folgender Empfehlung:

Empfehlung zu körperlicher Aktivität bei Krebs:

Mindestens 150 Minuten pro Woche moderate (z. B. 5 x 30 Minuten/Woche) körperliche Aktivität

ODER 75 Minuten intensive ausdauerorientierte körperliche Aktivität

PLUS zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche

Empfehlung erfüllt?

Die körperliche Aktivität soll möglichst beibehalten werden!

Verweisen Sie Ihren Patienten zur Unterstützung an das Netzwerk OnkoAktiv oder vermitteln ihn direkt über die OnkoAktiv Karte an eine wohnortnahe, zertifizierte Trainingsinstitution.

Abweichungen erkannt?

Erfragen Sie den Grund für das niedrige Aktivitätslevel und beurteilen Sie den Gesundheitszustand bzw. sporttherapeutischen Bedarf.



Weiter zu Punkt 3

3) Beurteilung des sporttherapeutischen Bedarfs

Erfragen und beurteilen Sie den sporttherapeutischen Bedarf. Kann ihr Patient ein eigenständiges Training durchführen?

Therapeutischer Bedarf

Besprechen Sie die **Bedeutung von Bewegung bei einer Krebserkrankung**. Vermitteln Sie Ihren Patienten an das Netzwerk OnkoAktiv, sodass ein zertifiziertes, supervidiertes Training stattfinden kann.

Verordnen Sie Ihrem Patienten Rehasport über bspw. eine **Rehasportverordnung (M56)**.

Hinweis: Sie können Ihren Patienten auch direkt an ein regionales OnkoAktiv- Zentrum über die **OnkoAktiv- Karte** vermitteln.

Eigenständiges Training

Besprechen Sie die **Bedeutung von Bewegung bei einer Krebserkrankung** und empfehlen Sie das oben aufgeführte Aktivitätslevel.

Weisen Sie auf die Möglichkeit der Anbindung an ein wohnortnahes Trainingszentrum hin.

Hinweis: Sie können über die **Rehasportverordnung (M56)** auch Bewegung "auf Rezept" verschreiben.

4) Nachfragen und unterstützen

Fragen Sie beim nächsten Termin nach, ob Ihre Empfehlungen umgesetzt wurden und bieten Sie noch einmal Ihre Unterstützung bei der Aufnahme eines passenden Bewegungsangebotes an.