



Kontakt zur Bewegungslotsin der



Verena Krell

Abteilung Sportmedizin – Charité - Universitätsmedizin
Philippstr. 13, Haus 11
D-10115 Berlin

Telefon: 030 2093-46093
E-Mail: verena.krell@charite.de

Wer kann an Sport nach Krebs teilnehmen?

- Versicherte mit einer onkologischen Indikation, welche seit mindestens sechs Wochen bis maximal zwei Jahren ihre Therapie (Operation, Chemotherapie und/oder Bestrahlung) abgeschlossen haben.
- Es wird eine Mindestbelastbarkeit von 50 Watt bei der Ergometrie sowie eine Sporttauglichkeit empfohlen. Beides wird bei der Eingangsuntersuchung getestet.

Sie möchten teilnehmen?

Wenn Sie Interesse am Programm haben, sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt an.

Für weitere Fragen steht Ihnen auch die Bewegungslotsin der Charité Berlin gern zur Verfügung.

Kontakt zu Ihrer AOK Nordost

AOK-Service-Telefon: 0800 2650800*
E-Mail Service: aok.de/nordost/mail
AOK-Internet-Portal: aok.de/nordost



* Für Sie kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz erreichbar.



AOK
Die Gesundheitskasse.

Ein Modellvorhaben Ihrer AOK Nordost
gemeinsam mit der Charité Berlin.

Sport nach Krebs

Gesundheit in besten Händen

aok.de/nordost



Sport nach Krebs, warum?

Eine Sporttherapie ist für Krebspatienten nachgewiesenermaßen positiv und hilft schnellstmöglich die Fitness und Leistungsfähigkeit zu erlangen, die auch vor der Erkrankung bestand. Diverse Studien zeigen, dass die Fitness durch eine begleitende Sporttherapie deutlich verbessert wird und positiv auf die Lebensqualität wirkt. Sportliche Aktivitäten helfen dabei wieder in Schwung zu kommen, Erschöpfungszustände können gemildert und das Risiko für einige Krankheits- und Behandlungsfolgen verringert werden.

Leider sind Krebsportgruppen, welche zur Regelversorgung zählen, nicht überall gut erreichbar. Besonders in ländlichen Regionen haben viele betroffene Patienten nicht die Möglichkeit, wohnortnah an einem sporttherapeutischen Angebot teilzunehmen.

Das Modellvorhaben Sport nach Krebs

Gemeinsam mit der Charité Berlin hat die AOK Nordost das Modellvorhaben Sport nach Krebs ins Leben gerufen.

Ziel ist es, einen innovativen Weg zu finden, um betroffenen Versicherten eine hochwertige Sporttherapie zu ermöglichen, welche ihre Leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität verbessert und längerfristig erhält.

In dem Modellvorhaben Sport nach Krebs wird die begleitende, telemedizinische Sporttherapie erprobt und mit der Regelversorgung „Krebssportgruppe“ verglichen. Dazu werden die teilnehmenden Versicherten zufällig entweder einer Krebssportgruppe oder der telemedizinischen Sporttherapie zugeteilt. Die Teilnehmer erhalten im Rahmen des Modellvorhabens zusätzliche Leistungen und eine persönliche Begleitung durch eine Bewegungslotsin der Charité Berlin. Sport nach Krebs ist ein exklusives Angebot für AOK-Versicherte.

Telemedizinische Sporttherapie - was ist das?

Die Idee hinter der telemedizinischen Sporttherapie ist, dass Versicherte unabhängig, selbstständig und auf die persönliche Situation und Leistungsfähigkeit abgestimmt, ein hochwertiges Sportangebot wahrnehmen können und gleichzeitig professionell betreut werden.

Diese Eigenständigkeit wird durch sechs Trainingseinheiten mit Sporttherapeuten und mithilfe eines Aktivitätsarmbandes unterstützt. Versicherte erhalten danach ein individuelles Trainingsprogramm, welches sie jederzeit zu Hause durchführen können.

Ihre Vorteile durch Sport nach Krebs

- Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Lebensqualität
- Ausführliche, sportmedizinische Eingangsunter-suchung inklusive individueller Trainings-empfehlungen
- Sechsmontatige persönliche Begleitung durch eine Bewegungslotsin der Charité
- Ausführliche, sportmedizinische Zwischen-(nach sechs Monaten) sowie Abschlussunter-suchung (nach zwölf Monaten)
- intensive Betreuung durch das sportmedizi-nische sowie sportwissenschaftliche Personal der Charité Sportmedizin

