

## Sport in der Krebsnachsorge

Krebsnachsorgesportgruppen,  
Anschlussprogramm an stationäre Reha



MediClin Kraichgau-Klinik

Bad Rappenau

Fachklinik für onkologische Rehabilitation  
Fachklinik für chronische Schmerzerkrankungen

**DURCHATMEN  
AUFBAUEN  
LEBEN**

Prävention | Akut | Reha | Pflege

MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe

## Inhaltsverzeichnis

- Ziele des Rehabilitationssports | 05
- Fünf Hauptziele | 05
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit | 06
- Studien und Effekte „Sport nach Krebs“ | 07

### **Teilnahmemöglichkeiten**

- Kostenträger Rentenversicherung | 08
- Kostenträger Krankenkasse | 09
- Informationen für Ärzte | 10

## **Rehabilitationssport**

### **Dienstag und Donnerstag**

17.00 bis 18.00 Uhr

### **Ansprechpartnerin**

#### **Frederike Benda**

Sporttherapeutin

Master of Science Sportwissenschaften

Telefon 0 72 64 / 802-149

frederike.benda@mediclin.de

## Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere Rehabilitationssportgruppen „Sport in der Krebsnachsorge“ werden für Personen angeboten, die nach Abschluss der Rehabilitation in den Alltag zurückkehren und weiter an einem medizinisch betreuten Sportprogramm teilnehmen wollen.

Mit unserem Sportangebot möchten wir Sie motivieren, regelmäßig Sport zu treiben und das Erlernte weiterzuführen oder im Bereich des Freizeitsports (Verein/Fitnessstudio) aktiv zu werden. Die Übungseinheiten werden einmal in der Woche in der Gruppe durchgeführt.

Ein fester Termin und eine motivierende Gruppe helfen oft dabei, den Sport in den Alltag zu integrieren.

Wir freuen uns auf Sie!



F. Benda

**Frederike Benda, Sporttherapeutin**  
MediClin Kraichgau-Klinik



## Ziele des Rehabilitationssports

Ziel des Rehabilitationssports ist die Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Das Selbstbewusstsein der Teilnehmer wird durch Hilfe zur Selbsthilfe gestärkt. Ein wesentlicher Aspekt des Rehabilitationssports ist der Austausch mit anderen Teilnehmern, die mit ähnlichen Einschränkungen zu kämpfen haben. Während der Übungszeit werden nützliche Informationen zu den jeweiligen Krankheitsbildern und deren Bewältigung vermittelt.

### Fünf Hauptziele

- Spaß und Freude an der Bewegung
- Reduzierung noch vorhandener Funktionseinschränkungen
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- Bindung an körperliche Aktivität / Hinführung zu Freizeitaktivitäten

## **Nachhaltige Verbesserung der Leistungsfähigkeit**

„Sport in der Krebsnachsorge“ bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport in ihrer Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die MediClin Kraichgau-Klinik bietet dafür optimale Bedingungen. Genutzt werden unterschiedliche Trainingsflächen (Sporthalle, Kurparkanlagen), auf denen diverse Geräte (Theraband, Hantel, Therapiekreisel...) für den Übungsbetrieb zur Verfügung gestellt werden.





## Studien belegen „Sport bei und nach Krebs ist sehr wichtig.“

Ein körperlich aktiver Lebensstil bzw. systematische Sport- und Bewegungstherapien sind in der Lage, der Neubildung von bösartigen Tumoren entgegenzuwirken. Des Weiteren werden Behandlungskomplikationen positiv beeinflusst und die Lebensqualität der Patienten somit verbessert.

*Quelle: AG Bewegung und Krebs, 2013,  
Nationales Tumorzentrum, Heidelberg*

# TEILNAHMEMÖGLICHKEITEN

## **Kostenträger DRV**

Suchen Sie Ihren behandelnden Arzt der Rehabilitationseinrichtung während Ihres stationären Aufenthalts auf. Lassen Sie sich das Formular „Antrag auf Rehabilitationssport“ (Formular G 850) ausfüllen.

Dieses ausgefüllte Formular gilt als Kostenzusage der Deutschen Rentenversicherung.

Anschließend kontaktieren Sie die MediClin Kraichgau-Klinik und beginnen, sich sportlich zu betätigen.

**Das ausgefüllte Formular ist unbedingt mitzubringen.**

## **Kostenträger ist die DRV**

- Beginn innerhalb von 3 Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitationsleistung (sonst erlischt Kostenzusage)
- Übungseinheiten sind im Zeitraum von 6 Monaten zu absolvieren
- Mitgliedschaft im Verein ist nicht nötig

**Weitere andere ortsnahe Rehasportgruppen nach deutschen Behindertensportverband finden Sie auf diesen Internetseiten:**



## **Kostenträger Krankenkasse**

Suchen Sie Ihren Hausarzt auf. Lassen Sie sich das Formular „Antrag auf Kostenübernahme Rehabilitationssport“ (Muster 56) ausfüllen.

50 Übungseinheiten „Sport in der Krebsnachsorge“

Dieses ausgefüllte Formular reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein. Bitte lassen Sie sich die Kostenübernahme bestätigen (Genehmigung).

Nach der Genehmigung der Verordnung durch Ihre Krankenkasse können Sie die Rehabilitationssportgruppe in der MediClin Kraichgau-Klinik kontaktieren und beginnen, sich sportlich zu betätigen.

**Das ausgefüllte Formular ist unbedingt mitzubringen.**

## **Kostenträger ist die Krankenkasse**

- Krebspatienten haben das Recht auf Rehabilitationssport
- Kostenübernahme von 50 Übungseinheiten „Sport in der Krebsnachsorge“
- Übungseinheiten sind in einem Zeitraum von 18 Monaten zu absolvieren
- Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht nötig

[www.dbs-npc.de/sportentwicklung-rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html](http://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html)

<http://nachderreha.de/nachsorge>

## **Informationen für Ärzte**

Mit diesem Flyer wollen wir Sie auf unser Angebot „Sport in der Krebsnachsorge“ aufmerksam machen, Sie zur Verordnung ermutigen und Ihnen die indikationsgerechte, budgetfreie Verordnung des Rehabilitationssports erleichtern.

### **Ärztliche Verordnung – Muster 56 (Rehasport)**

Ihre nicht budget-belastende Verordnung (s. Abb. re.) ist die Grundlage bei der Prüfung einer Kostenübernahme durch die Rehabilitationsträger (Krankenkassen). Bei Rückfragen oder Ablehnungen der Kostenübernahme können Sie sich jederzeit an unsere Kontaktperson wenden. Bitte motivieren Sie Ihre Patientinnen und Patienten zum Rehabilitationssport, denn „Sport in der Krebsnachsorge“ ist eine sinnvolle Investition in die Gesundheit. Dabei ist das lebensbegleitende Sporttreiben über den Verordnungszeitraum hinaus ein wichtiges Ziel.

Das Formular kann kostenlos angefordert werden.



## Was die Verordnung enthalten muss:

- Diagnose nach ICD 10 mit Funktions-/Belastungseinschränkung z.B. Prostata-Ca, Mamma-Ca, Nieren-Ca, Non Hodgkin Lymphom
- Rehabilitationsgrund / -ziel(e)  
„Verbesserung Leistungsfähigkeit“
- Leistungsumfang 50 Übungseinheiten
- Empfohlene Rehabilitationssportart  
„Sport in der Krebsnachsorge“
- Arztstempel und Unterschrift  
(auf der Rückseite des Formulars)

## MediClin Kraichgau-Klinik

Fritz-Hagner-Promenade 15

74906 Bad Rappenau

Telefon 0 72 64/802-109 (Rezeption)

Telefax 0 72 64/802-115

info.kraichgau-klinik@mediclin.de

[www.kraichgau-klinik.de](http://www.kraichgau-klinik.de)

### Anreise mit der Bahn

Per Bahn reisen Sie bequem zu uns.

Vom Bahnhof Bad Rappenau ist die Klinik  
in ca. 10 Minuten zu Fuß erreichbar.



MediClin integriert.