

Hilfe zur
Selbsthilfe

Informieren und
aktiv werden

Aufgrund der Rahmenvereinbarung vom 01.10.2003 zwischen den Rehabilitationsträgern (Krankenkassen, Rentenversicherung) und dem Deutschen Behindertensportverband unter Beteiligung der kassenärztlichen Bundesvereinigung ist es weiterhin möglich „Sport nach Krebs“ ärztlich zu verordnen. Dies kann auf dem Verordnungsbogen Muster 56 (Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport) geschehen, wie er auch für Herzsportgruppen verwendet wird.

Die ärztliche Verordnung sollte folgende Angaben enthalten:

- Diagnose
- Art der möglichen Einschränkungen (z. B. des Armes oder durch Begleiterkrankung)
- Anzahl und Dauer der Übungseinheiten (50 Übungseinheiten in 18 Monaten).

Hinweis für die Ärzte: Sport in der Krebsnach-
sorge fällt nicht unter die Budgetierung!

Weitere Informationen sind erhältlich:

Württembergischer Landessportbund e.V.

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel.: 0711/28077-174

E-Mail: sportnachkrebs@wlsb.de

oder im Internet unter www.wlsb.de

Krebsverband Baden-Württemberg

Adalbert-Stifter-Str. 105

70437 Stuttgart

Tel.: 0711-848-10770

E-Mail: info@krebsverband-bw.de

www.krebsverband-bw.de



TSV Riedlingen 1848 e.V.

Abt. Behindertensport

„Sport nach Krebs“

Abt. Leiter: Kurt Gehweiler

Hopfgartenweg 36

88499 Riedlingen-Grünungen

Tel: 07371 3733

E-Mail: Kurt.Gehweiler@t-online.de

Übungsleiterin: Yvonne Klein

Albrechtstraße 21

88348 Bad Saulgau

Tel: 07581 5293598

E-Mail: Klein.Herbertingen@freenet.de



Programmbeschreibung

Das Programm des Württembergischen Landes-sportbundes (WLSB) stellt sich die Aufgabe, in Zusammenarbeit mit den Nachsorgekliniken sowie niedergelassenen Ärzten für die Zielgruppe Krebskranker in der Nachsorge entsprechende Sport- und Bewegungsangebote zu machen und gleichzeitig soziale Kontakte zu vermitteln.

Sport und Bewegung erfüllen mehrere Funktionen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit, Belastbarkeit und das Wohlbefinden, vermitteln Betroffenen wieder Zutrauen zum eigenen Körper und sie lehren, mit möglichen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurecht zu kommen.

Die Gruppen werden betreut von speziell ausgebildeten Übungsleiter/innen, die mit den medizinischen Aspekten der Krebsnachsorge vertraut sind und sich regelmäßig fortbilden. Auch Ungeübte können an den Stunden jederzeit teilnehmen.

Ziel

Das Ziel des Programms besteht darin, mit Hilfe eines sportlichen Betreuungsangebotes einen Beitrag zur physischen und psychischen Rehabilitation für krebserkrankte Menschen zu leisten, einen günstigen Einfluss auf die Lebensqualität, den Allgemeinzustand und möglicherweise auf das Immunsystem zu erreichen.

In den Bewegungsgruppen der Sportvereine des Württembergischen Landessportbundes werden körperliches und seelisches Wohlbefinden, Leistungs- und Widerstandsfähigkeit gestärkt, bewusstes, gesundheitsförderndes Verhalten und das Selbstwertgefühl verbessert und ein wohlwollendes Gruppengefühl durch Spaß an der Bewegung vermittelt.

Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge sind wesentliche Bestandteile einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation.

Schwerpunkte der Sporttherapie

- Förderung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verminderung operationsbedingter Bewegungseinschränkungen z. B. nach Brustkrebs-OP
- Verbesserung des Herzkreislaufsystems
- Haltungs- und Koordinationsschulung
- Spaß, Lebensfreude und Wohlbefinden
- Entspannung
- Rhythmik, Tanz und Bewegungsspiele
- Positives Erleben der eigenen Körperlichkeit
- Stabilisierung des Selbstwertgefühls
- Motivation zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Aufhebung der Isolation
- Erfahrungsaustausch

Im Kreise Betroffener fällt es leichter, Sorgen und persönliche Probleme anzusprechen und wieder Lebensmut zu schöpfen.

