

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Universitäts KrebsCentrum Dresden – UCC

Direktor: Prof. Dr. med. M. Bornhäuser



Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus Dresden
an der Technischen
Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts
des Freistaates Sachsen

Präventions- und
Bildungszentrum am
Universitäts KrebsCentrum
Dresden

Melanie Glausch
Dr. Friederike Stölzel
Tel.: (0351) 458-7447
krebspraevention@ukdd.de
www.ukdd.de/aidn

Bewegungsprogramm

Aktiv IN DER
Nachsorge



BE
smart
AGAINST cancer

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

das Präventions- und Bildungszentrum des Universitäts KrebsCentrums (UCC) in Dresden bietet das Bewegungsprogramm „Aktiv in der Nachsorge“ für Krebspatienten nach abgeschlossener Akutbehandlung an.

➔ „Aktiv in der Nachsorge“ – was ist das für ein Programm?

„Aktiv in der Nachsorge“ ist ein Gruppenangebot. Es besteht aus Bewegungseinheiten, die wöchentlich stattfinden und teilweise mit einem Infoblock zur Motivation beginnen. In diesen Infoblocks werden Strategien vermittelt, mit deren Hilfe Sie einen aktiven Lebensstil entwickeln und dauerhaft in den Alltag integrieren können. In den Bewegungseinheiten lernen Sie verschiedene Freizeit- und Sportaktivitäten kennen (z. B. Nordic Walking, therapeutisches Yoga, Krafttraining). Ziel des Programms ist die Entwicklung und vor allem Aufrechterhaltung eines aktiven Lebensstils, auch über die Dauer des Programms hinaus.

➔ Für wen ist „Aktiv in der Nachsorge“ geeignet?

Das Programm richtet sich an Menschen, die ihre Krebstherapie abgeschlossen haben, sich in der Nachsorge befinden und aus medizinischer Sicht bedenkenlos teilnehmen können. Weiterhin ist es vor allem für Menschen geeignet, denen es schwer fällt, regelmäßig körperlich aktiv zu sein bzw. sich im Alltag zum Sport zu motivieren.

➔ Haben Sie Interesse?

Wenn Sie gerne aktiv für Ihre Gesundheit werden möchten, dann füllen Sie bitte die beiliegende Einwilligungserklärung aus (Seite 2) und lassen sich von ihrem betreuenden Arzt Ihre gesundheitliche Voraussetzung zur Teilnahme an dem Programm bestätigen (Seite 3). Bitte schicken Sie beide Dokumente (Seite 2+3) mit dem beiliegenden frankierten Rückumschlag an uns zurück, damit wir gemeinsam klären können, ob das Programm für Ihre ganz spezielle Situation geeignet ist.

Mit freundlichen Grüßen

Melanie Glausch
Projektleitung

Dr. Friederike Stölzel
Projektleitung



Universitäts
KrebsCentrum

Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008

Gemeinsame Einrichtung von:
Medizinischer Fakultät,
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
und Partnern

gefördert durch:



Vorstand:
Prof. Dr. med. D. M. Albrecht (Sprecher)
Wilfried E. B. Winzer

**Vorsitzender des
Aufsichtsrates:**
Univ.-Prof. Dr. Gernot Brunner

Bankverbindungen:
Commerzbank AG
IBAN DE68 8508 0000 0509 0507 00
BIC DRES DEFF 850

Ostsächsische Sparkasse Dresden
IBAN DE28 8505 0300 3120 1377 81
BIC OSDD DE81 XXX

Deutsche Kreditbank AG
IBAN DE78 1203 0000 0011 2073 70
BIC BYLA DEM1 001

USt-IDNr.: DE 140 135 217
St-Nr.: 203 145 03113

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Universitäts KrebsCentrum Dresden – UCC

Direktor: Prof. Dr. med. M. Bornhäuser



Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus Dresden
an der Technischen
Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts
des Freistaates Sachsen

Präventions- und
Bildungszentrum am
Universitäts KrebsCentrum
Dresden
Melanie Glausch
Dr. Friederike Stölzel
Tel.: (0351) 458-7447
krebspraevention@ukdd.de
www.ukdd.de/aidn

Einwilligungserklärung der Patientin / des Patienten

(vom Patienten auszufüllen)

Bewegungsprogramm

Aktiv
IN DER
Nachsorge



BE
smart
AGAINST **cancer**

Name

Geburtsdatum

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Hiermit erteile ich meine Einwilligung, dass mein behandelnder Arzt meine Kontaktdaten und medizinische Daten, die für die Teilnahme am Programm „Aktiv in der Nachsorge“ relevant sind, an das Präventions- und Bildungszentrum des Universitäts KrebsCentrums (UCC) Dresden weitergeben darf. Weiterhin erkläre ich mich damit einverstanden, dass mich das UCC-Präventions- und Bildungszentrum kontaktieren darf, um mich näher über das Bewegungsprogramm „Aktiv in der Nachsorge“ zu informieren.

Ort, Datum

Unterschrift



Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008

Gemeinsame Einrichtung von:
Medizinischer Fakultät,
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
und Partnern

gefördert durch:



Vorstand:
Prof. Dr. med. D. M. Albrecht (Sprecher)
Wilfried E. B. Winzer

**Vorsitzender des
Aufsichtsrates:**
Univ.-Prof. Dr. Gernot Brunner

Bankverbindungen:
Commerzbank AG
IBAN DE68 8508 0000 0509 0507 00
BIC DRES DEFF 850

Ostsächsische Sparkasse Dresden
IBAN DE28 8505 0300 3120 1377 81
BIC OSDD DE81 XXX

Deutsche Kreditbank AG
IBAN DE78 1203 0000 0011 2073 70
BIC BYLA DEM1 001

USt-IDNr.: DE 140 135 217
St-Nr.: 203 145 03113

Seite 2/3 – Bitte mit beiliegendem Umschlag zurücksenden

An der Einfahrt Fiedlerstraße steht unser Parkhaus mit 500 Stellplätzen zur Verfügung. Sie erreichen uns auch mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 und den Buslinien 62 und 64.



Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

Universitäts KrebsCentrum Dresden – UCC

Direktor: Prof. Dr. med. M. Bornhäuser



Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus Dresden
an der Technischen
Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts
des Freistaates Sachsen

Präventions- und
Bildungszentrum am
Universitäts KrebsCentrum
Dresden

Melanie Glausch
Dr. Friederike Stölzel
Tel.: (0351) 458-7447
krebspraevention@ukdd.de
www.ukdd.de/aidn

Gesundheitliche Voraussetzung

(auszufüllen vom behandelnden Arzt)



Angaben zum behandelnden Arzt

.....
Name des Arztes

.....
Anschrift der Praxis/Einrichtung

Angaben zum Patienten

.....
Name des Patienten

.....
Geburtsdatum

.....
Art der Krebserkrankung

.....
Primärerkrankung/Rezidivbehandlung

.....
Datum der letzten Krebstherapie und Beginn der Nachsorge

Patient zur Zeit ...

- in kompletter Remission
 in partieller Remission
 keine der beiden

Einschlusskriterien

ja nein

- 1. männliche und weibliche Patienten ab 18 Jahre
- 2. ambulante Patienten mit onkologischen Erkrankungen, die die Akutbehandlung abgeschlossen haben und sich in der Nachsorge befinden
- 3. Lebenserwartung mindestens 6 Monate
- 4. Sprachverständnis Deutsch
- 5. Funktionsstatus ECOG ≤ 1 (moderate körperliche Aktivität gut möglich)
- 6. Gehfähigkeit
- 7. schriftliche Einwilligung der teilnehmenden Person nach erfolgter Aufklärung

Falls eine der Fragen mit „nein“ beantwortet wurde, so kann der Patient nicht in das Programm eingeschlossen werden.

Ausschlusskriterien

ja nein

- 1. Patient befindet sich in Akutbehandlung (OP, Chemo- und Strahlentherapie)
- 2. geplante Rehabilitation oder stationäre Behandlung in den kommenden 6 Monaten
- 3. Adipositas mit einem BMI > 38
- 4. Mangelernährung/Kachexie mit einem BMI < 18
- 5. schwere Infektion
- 6. neurol. oder muskul. Erkrankungen, die eine sportliche Aktivität einschränken
- 7. schwere koronare Herzerkrankung, instabile Angina Pectoris, schwere unbehandelte Herzrhythmusstörungen, akute entzündliche Herzerkrankung
- 8. schwere COPD (Gold Stadium III-IV)
- 9. systolischer Blutdruck > 160 mmHg (trotz Therapie)
- 10. Myokardinfarkt in den letzten 6 Monaten
- 11. Frakturgefahr

Falls eine der Fragen mit „ja“ beantwortet wurde, so kann der Patient nicht in das Programm eingeschlossen werden.

Aus ärztlicher Sicht kann der Patient am Programm teilnehmen: ja nein

.....
Ort, Datum

.....
Stempel und Unterschrift des behandelnden Arztes



Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008

Gemeinsame Einrichtung von:
Medizinischer Fakultät,
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
und Partnern

gefördert durch:



Vorstand:
Prof. Dr. med. D. M. Albrecht (Sprecher)
Wilfried E. B. Winzer

Vorsitzender des
Aufsichtsrates:
Univ.-Prof. Dr. Gernot Brunner

Bankverbindungen:
Commerzbank AG
IBAN DE68 8508 0000 0509 0507 00
BIC DRES DEFF 850

Ostächsische Sparkasse Dresden
IBAN DE28 8505 0300 3120 1377 81
BIC OSDD DE81 XXX

Deutsche Kreditbank AG
IBAN DE78 1203 0000 0011 2073 70
BIC BYLA DEM1 001

USt-IDNr.: DE 140 135 217
St-Nr.: 203 145 03113