

Ich habe Interesse an einer onkologischen Bewegungstherapie

Vorname

Nachname

Straße

Wohnort

Telefon

Diese Fragen interessieren mich besonders:

Onkologisches Zentrum REGIOMED

Ketschendorfer Straße 33 | 96450 Coburg

Projektverantwortlicher

Jens Langenhorst

Telefon 09561 22-34609

E-Mail jens.langenhorst@regiomed-kliniken.de

Diese Einrichtungen stehen Ihnen zur Verfügung

MEDAUFit Schloss Hohenfels

Schloss Hohenfels | 96450 Coburg

Telefon 09561 83727

E-Mail info@medau-fit.de

Sportland Coburg

Ziegelei 10 | 96487 Dörfles-Esbach

Telefon 09561 68015

E-Mail info@sportland-coburg.de

Sport-Praxis Faulstich | Christin Müller

Bamberger Straße 42 | 96215 Lichtenfels

Telefon 09571 72707

E-Mail beratung@sport-praxis.de

THERAmed

Lichtenfelser Straße 22-26 | 96231 Bad Staffelstein

Telefon 09573 239929-0

E-Mail training@theramed-badstaffelstein.de

Fitness Treff

Wiesenstraße 12 | 98646 Hildburghausen

Telefon 03685 403680

E-Mail info@fitness-treff-hibu.de

Praxis Sonnenseite | Christin Müller

Unterer Markt 7 | 96515 Sonneberg

Telefon 03675 813355

E-Mail post@physio-sonneberg.de



www.regiomed-kliniken.de

Patienteninformation



Bewegung und Sport bei Krebs

Onkologisches Zentrum REGIOMED

in Kooperation mit **OnkoAktiv**

REGIOMED  KLINIKEN

Bewegung und Krebs

Durch eine Vielzahl an Studien ist belegt, dass Bewegung im Rahmen einer Krebserkrankung deren Prävention, die Symptome und Nebenwirkungen positiv beeinflusst.

Liegen bei Ihnen Symptome vor wie z.B.

- zunehmende Müdigkeit/Erschöpfung
- zunehmender Schmerz
- Missempfindungen an Füßen, Unterschenkeln oder Händen
- muskuläre Einschränkungen
- eingeschränkte körperliche Funktionsfähigkeit
- Inkontinenz/Blasenschwäche

ist eine Beratung und bewegungstherapeutische Versorgung wichtig.

Sprechen Sie uns an

Im Rahmen eines Gesprächs können wir gemeinsam viele Fragen klären:

- Welche Bewegung ist die richtige für mich?
- Wie beginne ich richtig mit einem Training?
- Welche Bewegungen oder Anstrengungen muss ich vermeiden?
- Kann ich parallel zur Chemo- oder Strahlentherapie trainieren? Wenn ja: Wie?
- Wo kann ich mich beraten lassen?
- Wann darf ich nicht trainieren?

Unser Ziel

Unser Ziel ist eine wohnortnahe bewegungstherapeutische, individuelle Versorgung basierend auf bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dies erreichen wir gemeinsam mit der Netzwerkinitiative OnkoAktiv.



Ihr Weg in die onkologische Bewegungstherapie

- 1 Füllen Sie den angehängten Fragebogen aus.
 - 2 Vermerken Sie auf der Rückseite Ihren Namen, Ihre Anschrift und Telefonnummer und trennen Sie den Fragebogen ab.
 - 3 Vereinbaren Sie in einer der umseitig aufgeführten Einrichtungen einen Termin.
 - 4 Geben Sie den ausgefüllten Fragebogen dort ab.
- Falls Sie bereits in einer anderen Einrichtung trainieren, melden Sie sich einfach bei unserem Projektverantwortlichen Jens Langenhorst, um sich mit ihm zum dortigen Training abzustimmen.

In der vergangenen Woche...	ja	nein
bereitete es mir Schwierigkeiten, mich körperlich anzustrengen (z.B. Einkaufstasche tragen).		
fühlte ich mich angespannt.		
hatte ich Schmerzen in den Gelenken.		
musste ich mich oft ausruhen.		
bereitete es mir Schwierigkeiten, gewohnte Strecken zu gehen.		
hatte ich Missempfindungen in den Händen oder Füßen (Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühl).		
fühlte ich mich unsicher auf den Beinen.		
hatte ich Schlafstörungen.		
fühlte ich mich durch Schmerzen in meinem alltäglichen Leben beeinträchtigt.		
hatte ich Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten (Ankleiden, Hausarbeit, Einkaufen,...).		

Generell:	ja	nein
Ich habe Interesse an einer Beratung zum Thema Bewegungstherapie/körperliche Aktivität bei Krebserkrankungen.		