

Ich werde **AKTIV GEGEN KREBS**  
zum Erhalt ...

meiner Ausdauer



meiner Muskulatur



meiner Stimmung



meiner Beweglichkeit



gegen Ängste  
und Depressionen



**GEMEINSAM  
STATT EINSAM  
GEGEN  
BRUSTKREBS**

## Onkologisches Sportangebot auf Rezept für Frauen mit Brustkrebs

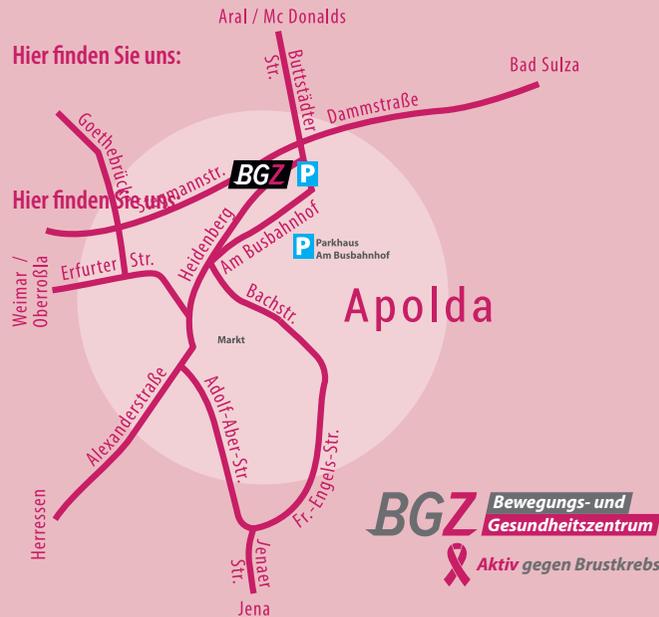


Ihr Kontakt zu unserer Brustkrebs-Nachsorge-Einrichtung im  
Ärztelhaus am Heidenberg:

**Bewegungs- und Gesundheitszentrum Mittelthüringen GmbH**

**Katrin Seitz**

Inhaberin BGZ Aktiv, Physiotherapeutin,  
FÜ für Rehabilitationssport



**Heidenberg 24 · 99510 Apolda**  
**Ärztelhaus · Seiteneingang, 1.OG**

**Telefon 03644 6520600 · Mobil 0162 9436828**  
info@bewegungs-und-gesundheitszentrum.de  
www.bewegungs-und-gesundheitszentrum.de

**BGZ** **Bewegungs- und  
Gesundheitszentrum**  
 **Aktiv gegen Brustkrebs**



**In Zusammenarbeit mit dem BrustKrebsZentrum  
Robert-Koch-Krankenhaus Apolda**

**Sport- und Bewegungs-  
therapie für die  
Brustkrebs-Nachsorge**  
Auf Rezept für Frauen nach Brustkrebs



**Dr. med. Kerstin Belke**  
Fachärztin für Gynäkologie und  
Geburtshilfe, gynäkologische  
Onkologie, Palliativmedizin  
CÄ der Klinik für Gynäkologie  
und Geburtshilfe im Robert-  
Koch-Krankenhaus Apolda.



**Dipl. med.  
Kathrin Gebhardt**  
Fachärztin für Gynäkologie  
und Geburtshilfe,  
gynäkologische Onkologin  
im Robert-Koch-Krankenhaus  
Apolda.



**Dr. med. Kathrin Carl**  
Fachärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe,  
Spezialisierung Akupunktur

Ein Informationsblatt für Patienten und Ärzte



### Liebe Patientinnen,

ich begrüße Sie zu unseren „onkologischen Sportangeboten“ auf Rezept (T-RENA und Reha-Sport). Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig Sport und Bewegung während und nach einer Krebsdiagnose für die eigene Genesung ist. Werden Sie mit uns aktiv – gegen Krebs

*Ihre Katrin Seitz, Physiotherapeutin*

### Warum Sport bei Brustkrebs?

Nach einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung ist ihr Körper geschwächt. Mögliche Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit oder Schwäche können auftreten und durch Sport gelindert werden. Sport stärkt ihr Immunsystem, ihre Abwehrkräfte, Geist und Seele. Ihre Muskulatur wird erhalten und ihr Herz-Kreislauf-System wieder in Schwung gebracht.

### Bewegung macht fit

Sport und Bewegung machen Sie fit. Das gilt besonders für Frauen, die an Krebs erkrankt sind.

### Maßgeschneiderte Bewegungsprogramme mit T-RENA- und Reha-Sport-Rezepten

Wir passen das Bewegungsprogramm genau an Ihre Krebserkrankung und Ihre Bedürfnisse an. Wir teilen Sie je nach Leistungsfähigkeit in unterschiedliche Gruppen ein, damit Sie nicht unter- oder überfordert werden.



## 3 Schritte zur Beantragung der T-RENA-Verordnung/Rezept

**Auftrag für die Rehabilitation**  
 Deutsche Rentenversicherung  
 Gilt als Kostenerstattung

Deutsche Rentenversicherung  
 Auswahl des RV-Trägers

**Empfehlung für eine Leistung zur Nachsorge nach einer medizinischen Rehabilitation**

**Hinweise für die Rehabilitationseinrichtung:** Die Empfehlung ist dem zuständigen Rentenversicherungsträger zu übermitteln. Weitere Auftraggeber erhalten den Falls Nachsorge-Kriterien und die Versicherte / der Versicherte. Die nachfolgende Empfehlung verleiht Ihre Gültigkeit, wenn die Reha-Maßnahme noch innerhalb von 3 Monaten (3 Wochen bei Empfehlung von T-RENA, 4 Wochen bei Empfehlung von DE-RENA) nach Entlassung aus der Rehabilitationseinrichtung beantragt wird.

**1 Angaben zur Person**

**2 Entlassungsdiagnosen (nach ICD-10-GM)**

**3 Vereinbare Nachsorgeziele**

Messung nach bestehender funktionseller Einschränkungen  
 Stabilisierung / Vermeidung von Verhaltensänderungen und Lebensstiländerungen

Seite 1 von 4  
 Datum: 01.08.2014  
 Gültigkeit: 01.08.2014 - 31.07.2015

### Schritt 1:

Das T-RENA-Rezept wird nach Beendigung Ihrer Reha-Maßnahme von der Klinik/einrichtung (behandelnder Arzt/Sozialdienst) verordnet.



### Schritt 2:

Die Kostenübernahme erfolgt durch die Deutsche Rentenversicherung.



### Schritt 3:

Sie vereinbaren einen Aufnahmetermin im



## 3 Schritte zur Beantragung des Reha-Sport-Rezeptes (Formular 56)

**Antrag auf Kostenübernahme**  
 Reha-Sport  
 Reha-Funktionstraining

**Ärztliche Verordnung für Reha-Sportmaßnahmen**

**1. Angaben zur Person**

**2. Entlassungsdiagnosen (nach ICD-10-GM)**

**3. Vereinbare Nachsorgeziele**

Messung nach bestehender funktionseller Einschränkungen  
 Stabilisierung / Vermeidung von Verhaltensänderungen und Lebensstiländerungen

### Schritt 1:

Ihr Gynäkologe/Onkologe oder Hausarzt stellt Ihnen das Reha-Sport-Rezept (Formular 56) aus.



### Schritt 2:

Dann reichen Sie das Rezept bei der Krankenkasse zur Kostenübernahme ein.



### Schritt 3:

Sie vereinbaren einen Aufnahmetermin im

