



INFORMATIONEN Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®)

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
liebe Interessierte,

Sie haben Interesse bei uns auf der Fläche der OTT® zu trainieren?

Dieses Informationsblatt soll Ihre wichtigsten Fragen beantworten und Ihnen helfen, sich bei uns zurecht zu finden.

Wer kann hier trainieren?

Wir bieten Menschen mit einer Krebserkrankung Bewegungsprogramme, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und individuell an den Patienten und seine spezifischen Bedürfnisse angepasst werden. Das Training wird an medizinischen Kraft- und Ausdauertrainingsgeräten durchgeführt.

Das Angebot der „Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie“ (OTT®) richtet sich an folgende Patientengruppen:

1. Patienten während einer medizinischen Therapie (OP, Chemotherapie, Bestrahlung)

2. Patienten in der Nachsorge mit einer der folgenden Nebenwirkungen:
 - Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN)
 - Lymphödem
 - Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom (Fatigue)
 - Kachexie
 - Osteoporose
 - Nebenwirkungen der Antihormontherapie
 - Harninkontinenz

3. Patienten mit einem chronischen oder palliativen Krankheitsverlauf

Wer leitet das Training?

Das Training wird von Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten der Arbeitsgruppe "Onkologische Bewegungsmedizin" (Leitung: PD Dr. Freerk T. Baumann & PD Dr. Thomas Elter) geleitet. Die Arbeitsgruppe beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Körperliche Aktivität und Sport in der Onkologie“.



Allgemeiner Ablauf

Wir legen großen Wert auf die individuelle Anpassung des Trainings. Deshalb erhalten Sie bei Ihrem ersten Termin bei uns eine ausführliche Diagnostik, in der wir Ihre persönliche Krankheitsgeschichte, Ihre körperliche Verfassung und Ihre Ziele kennen lernen wollen. Hierzu möchten wir Sie bitten, zuvor einen Termin mit uns zu vereinbaren. Wir bitten um Verständnis dafür, dass es aufgrund hoher Nachfrage zu Wartezeiten auf Termine kommen kann. Beim ersten Training an den Geräten werden Sie von einem ausgebildeten Therapeuten angeleitet. Auch im weiteren Verlauf findet eine enge Betreuung durch das Team der OTT® statt, so dass Ihnen jederzeit ein Ansprechpartner zur Verfügung steht.

Ihre Daten

Im Zuge der Erstellung und Anpassung Ihres Trainingsplanes werden von unseren Mitarbeitern persönliche Daten erhoben (z.B. Alter, Größe, Gewicht, Trainingsintensitäten). Die wissenschaftlich relevanten Daten werden im Zuge von Forschungsprojekten zur Entwicklung evidenzbasierter Leitlinien für Assessmentverfahren und Trainingskonzepte für körperliche Aktivität gespeichert und ausgewertet. Ihre Daten werden hierzu zur Generierung einer Kontrollgruppe eingesetzt und anonym den Datenschutzrichtlinien entsprechend behandelt.

Was muss ich zum ersten Termin (Diagnostik und 1. Training) mitbringen?

- Medizinische Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres behandelnden Arztes
- Dokumente, die Ihre Krankheitsgeschichte und Ihre aktuelle gesundheitliche Situation (Kreislauferkrankung und andere Erkrankungen, z.B. Bluthochdruck, Diabetes) darstellen (aktueller Arztbrief, Blutbild etc.).
- Eine Liste mit Medikamenten, die Sie regelmäßig bzw. in letzter Zeit eingenommen haben oder einnehmen.
- Sportkleidung, in der Sie bequem trainieren können. Sportschuhe sollten geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen sein.
- Handtuch, etwas zu Trinken
- Umkleide/ Wechselkleidung: Leider verfügen wir bislang nur über provisorische Umkleide- und Duschköglichkeiten. Es steht ein kleiner Umkleideraum und eine Dusche in den Räumen der Frauenklinik zur Verfügung.

Allgemeine Hinweise zum Ablauf und Gestaltung des Trainings

Im Laufe des Ersttermins möchten wir Sie persönlich kennenlernen und passen das Training individuell auf Sie an.

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen als **allgemeine Orientierung** dienen. Bei Rückfragen zu der Gestaltung Ihrer persönlichen Trainingsinhalte, können Sie sich jederzeit an uns wenden.



- Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse, möchten wir Ihnen zu einem langfristigen Leistungserhalt bzw. –aufbau verhelfen. Dies setzt eine **regelmäßige Teilnahme** an unserem Trainingsprogramm voraus.
- Allgemein empfehlen wir Ihnen **1-2 x pro Woche über einen Zeitraum von mindestens 12 Wochen** zu trainieren. Planen Sie - wenn möglich - zwischen den Trainingseinheiten eine **Regenerationszeit von 1 Tag** ein.
- Falls Sie eine Zeit lang oder gar nicht mehr die Möglichkeit haben bei uns zu trainieren, würden wir uns freuen wenn Sie uns auf freiwilliger Basis die **Gründe für Ihr Fernbleiben** mitteilen würden.
- Um Ihnen Ihren Trainingserfolg aufzuzeigen und Ihr Training auf Ihren aktuellen Leistungsstand anzupassen, führen wir im Abstand von 12 Wochen erneut eine Diagnostik durch, bei der u.a. die Trainingsintensitäten angepasst werden.

Unsere Öffnungszeiten:

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 14:00	Training von 9 – 14 Uhr				
14:00 – 17:00					
17:00 – 20:00			Training 17 – 20 Uhr		

Anfahrt:

Uniklinik Köln - Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe - Brustzentrum (Gebäude 47)
Kerpener Str. 34 (Ecke Robert-Kochstraße / Kerpenerstraße)
50931 Köln

Parksituation: Kostenpflichtige Parkplätze sind in begrenzter Zahl vorhanden. Es wird dennoch empfohlen, die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen

Öffentliche Verkehrsmittel: von Neumarkt kommend: Linie 9, Richtung Sülz, Haltestelle Weyertal

**Wir freuen uns über Ihr Interesse bei uns körperlich aktiv zu werden und unterstützen Sie
gerne bei der Umsetzung Ihrer individuellen Trainingsziele!**

Ihr Team der OTT

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®)

AG "Onkologische Bewegungsmedizin" (Leitung: PD Dr. Freerk Baumann & PD Dr. Thomas Elter)
Ein Projekt des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) Köln/Bonn im Universitätsklinikum Köln
Kerpener Straße 34
50931 Köln
Tel. 0221/478-32993
Fax. 0221/478-97191
ott@uk-koeln.de