

Reha-Sport wird als Sachleistung der gesetzlichen Krankenkassen, der Rentenversicherung und der Unfallversicherung angeboten. Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten gegebenenfalls auf Anfrage. Eine verpflichtende Mitgliedschaft im Sportverein ist nicht erforderlich, wird aber von den Rehabilitations- und Kostenträgern begrüßt.

Muster 56:

Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport

Vorderseite

Verordnung vom Arzt

Die Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Sie können die Verordnung bereits von Ihrem Arzt in der Reha-Einrichtung bekommen – fragen Sie einfach danach.

Aus der Verordnung müssen die Diagnose, ggf. die Nebendiagnosen und das Rehazi hervorgehen.

Bewilligung durch die Rehabilitations- und Kostenträger

Die Verordnung muss vom Kostenträger, d.h. von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse, der gesetzlichen Rentenversicherung oder der gesetzlichen Unfallversicherung genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung beim Kostenträger vorab zur Bewilligung ein. Der Kostenträger prüft, ob die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen vorliegen sowie die verordnete Maßnahme medizinisch notwendig und geeignet ist. Der Kostenträger teilt dem Antragsteller mit, wo er eine geeignete Reha-Sportgruppe finden kann.



Rückseite

Genehmigt werden in der Regel 50 Trainingseinheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten. Der Arzt legt die Dauer der Teilnahme fest und empfiehlt geeignete Sportarten. Bringen Sie die ärztliche Verordnung zur ersten Reha-Sportstunde mit und geben Sie diese Ihrem Übungsleiter. Auch im Anschluss an die verordneten Trainingseinheiten können Sie weiterhin Reha-Sport betreiben. Es besteht bei einer weiteren medizinischen Notwendigkeit die Möglichkeit einer nochmaligen ärztlichen Verordnung oder Sie nehmen freiwillig am Sport in der Gruppe in Verbindung mit einer Eigenbeteiligung an den Sportverein teil. Sie können natürlich auch eine Mitgliedschaft im Sportverein in Erwägung ziehen.

Sportarten

Je nach Krebsart und Behandlungsphase eignen sich verschiedene Sportarten und Bewegungsformen. Grundsätzlich können insbesondere Ausdauersportarten betrieben werden. Als Rehabilitationssportarten gelten u.a.

Bewegungsspiele **Schwimmen**
Gymnastik
Yoga **Walken** **Radfahren**
Spaziergehen **Pilates**

Weitere geeignete Bewegungsformen können sein:

Die Intensität und Dauer der Belastung sollten Sie zunächst gering halten und sich langsam herantasten. In besonderen Krankheitsphasen ist Sport nicht zu empfehlen. Halten Sie unbedingt stets Rücksprache mit Ihrem Arzt, was Sie sich zumuten können.

Während der Chemotherapie: Das Erschöpfungssyndrom als Folge der Chemotherapie ist bei regelmäßig sporttreibenden Patienten weit weniger stark ausgeprägt – täglich dreißig Minuten Bewegung während der Therapie scheinen bereits wahre Wunder zu bewirken.

Nachsorge/Rehabilitation: Bewegungstherapie und Sport spielen hier eine wichtige Rolle. Der allgemeine Gesundheitszustand wird gestärkt und ein neues Körpergefühl und -bewusstsein kann entstehen.

Weiterführende Informationen: Auf der Seite der Deutschen Krebshilfe e.V.

finden Sie ein umfangreiches PDF zum Thema „Bewegung und Sport bei Krebs“ – mit genauen Empfehlungen zu spezifischen Bewegungsformen:

http://www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Blaue_Ratgeber/048_bewegung_sport.pdf

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (BVS)



Als Fachverband für Rehabilitationssport bietet der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BVS) Bayern betroffenen Personengruppen über seine Vereine eine vom Gesetzgeber etablierte und von der gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherung finanzierte Möglichkeit, ärztlich verordnete, gesundheitssportliche Angebote in Anspruch zu nehmen.

Um den hohen Anforderungen an den Rehabilitationssport Rechnung zu tragen, bietet der BVS Bayern für Gruppenleiter im Rehabilitationssport eine qualitativ hochwertige Ausbildung für die verschiedenen Krankheitsbilder an. Neben einer bestmöglichen Ausbildung will der BVS Bayern ein flächendeckendes rehabilitationssportliches Angebot für möglichst viele Indikationen etablieren. Daher ist es erklärtes Ziel des BVS Bayern, die Anzahl seiner Rehabilitationssportgruppen – insbesondere für die Indikation Sport mit Krebserkrankten – deutlich auszubauen.

Herausgeber

Health Care Bayern e.V., Züricher Str. 27, 81476 München, www.healthcare-bayern.de

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V., Landesgeschäftsstelle Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Redaktionelle Mitarbeit und Prüfung von

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V., Professor Dr. Wolfgang Kemmler, Vizepräsident RehaSport

Health Care Bayern e.V., Prof. Dr. Friedrich Wilhelm Schwartz, Vorstandsmitglied und Leiter des Arbeitskreises Prävention

MOP Elisenhof, Dr. W. Abenhardt, Onkologe

Aktiv gegen Krebs



Sport und Bewegung nach einer Krebserkrankung

Warum Bewegung?

Insbesondere mit der Diagnose Krebs, während und nach der Behandlungstherapie, ist es wichtig, nicht den Kontakt zu sich und seinem Körper zu verlieren. Bewegung fördert den Heilungsprozess, stärkt Körper und Abwehrkräfte, Körperwahrnehmung sowie Koordination und Ausdauer – diese Erkenntnis hat sich in den vergangenen Jahren vermehrt durchgesetzt.

Ein Weg dahin kann über Bewegung und Sport führen, alleine oder in der Gruppe. Sport kann Ihre Energiequelle werden und einen positiven Einfluss auf Ihren Körper und Ihre Seele haben. Bewegung schafft Stabilität und ein ausgeprägtes Körpergefühl. Sie stärkt das Selbstbewusstsein, aktiviert die Selbstheilungskräfte und kann so die Lebensqualität wieder erheblich steigern.

Mit regelmäßigen Spaziergängen in der Natur können Sie sich bereits viel Gutes tun: Hier gibt es den Sauerstoff, den Ihre Zellen so dringend benötigen. Hier aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und Ihr Körper schüttet jede Menge Glückshormone aus.

Sport hilft nicht nur bei einer Krebserkrankung: Nicht-Betroffene senken durch regelmäßige Bewegung das Risiko, an Krebs zu erkranken.



Reha-Sport

Die Teilnahme am Reha-Sport ist kostenfrei, sofern Sie vom Arzt verordnet und vom Kostenträger genehmigt wurde und keine darüber hinausgehenden Leistungen in Anspruch genommen werden.

Sie können den Sport in einer Reha-Sportgruppe betreiben; in dieser erleben Sie Gemeinschaft und können mit anderen Teilnehmern positive Erfahrungen teilen. Für Krebspatienten gibt es spezielle Reha-Sportgruppen (Krebssportgruppen). Aber auch Sportvereine, Fitnessstudios oder Praxen bieten vermehrt Reha-Sport an. Oder fragen Sie direkt in Ihrer Klinik nach; eventuell gibt es auch dort ein entsprechendes Angebot.

Die Anerkennung der Gruppen bzw. Vereine erfolgt in Bayern durch die „ARGE Rehabilitationssport“:

Geschäftsstelle der ARGE Rehabilitationssport
Ansprechpartnerin: Heidemarie Kempf
Telefon: 089 62 730-279
E-Mail: heidemarie.kempf@by.aok.de

Definition und Rechtsgrundlage

Rehabilitationssport ermöglicht es Patienten mit drohender oder eingetretener Behinderung infolge einer Erkrankung eigenverantwortlich und weitgehend selbstständig Einfluss auf ihren gesundheitlichen Status auszuüben. Rehabilitationssport oder das inhaltlich verwandte Funktionstraining werden als „ergänzende Leistung“ zur Rehabilitation und Teilhabe im Rahmen des ärztlich verordneten Rehabilitationssports in Gruppen unter ärztlicher Betreuung, fachkundiger Anleitung und Überwachung näher definiert. Als Konsequenz ergibt sich somit ein Rechtsanspruch auf Rehabilitationssport und Funktionstraining.

Verordnung

Eine Vielzahl von insbesondere chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf Systems, Stoffwechsels sowie Krebserkrankungen gelten als Indikation für den Rehabilitationssport. Ausgehend von der Verordnung des ambulanten Rehabilitationssports durch den behandelnden Arzt und der Genehmigung durch den Rehabilitationsträger (gesetzliche Krankenkasse, gesetzliche Rentenversicherung, gesetzliche Unfallversicherung) wird Rehabilitationssport als gesundheitsorientiertes, indikationsspezifisches sportliches Training in Gruppen durchgeführt, das ganzheitlich auf die Situation der Betroffenen einwirken soll.



Ziele

Neben den unmittelbaren indikationsspezifischen Effekten werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität verbessert sowie Selbstbewusstsein, Kontrollkompetenz und Handlungswissen erhöht. Die Sportgruppe spielt zudem im Rahmen der Rehabilitation und Teilhabe am Leben eine tragende Rolle. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist ein weiterer Bestandteil des Erfolgsmodells Rehabilitationssport.

Sportgruppen in der Krebsnachsorge

Informationen können Sie bei dem Rehabilitationsträger bzw. Kostenträger (gesetzliche Krankenkasse, gesetzliche Rentenversicherung) erfragen. Dieser gibt Informationen über die Teilnahmebedingungen und Tipps, wo eine geeignete Gruppe gefunden werden kann.

Rehabilitanten, Interessierte, Angehörige und Ärzte, die Betroffene in Sportgruppen weitervermitteln möchten, können sich auch an die Landesgeschäftsstelle des BVS Bayern wenden.

Adressen und einen bayernweiten Überblick finden Sie hier:

Behinderten- und Rehabilitations-
Sportverband Bayern e.V.
BVS Bayern e.V.
Landesgeschäftsstelle
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Ansprechpartnerin: Juliana Mangold
Telefon: 089 54 41 89-12
E-Mail: mangold@bvs-bayern.com
Internet: www.bvs-bayern.com >
Rehasport>Liste der Anbieter>PLZ>
Indikation“Krebsnachsorge“

Andere (Reha-)Sportgruppen

Sie möchten nicht in eine offizielle Krebssportgruppe? Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Sportverein nach – oft gibt es dort eine Abteilung für Reha-Sport. Auch in den Psychosozialen Beratungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. können Sie gezielt Angebote für den Reha-Sport in Ihrer Region erfragen.