

DER WEG ZUR TEILNAHME

Interessierte Patienten sprechen ihren Arzt an, der bereits über das Bewegungsprogramm informiert wurde durch einen gesonderten Arztbrief der Einrichtung an den regionalen Mediziner.

Bei den zugelassenen Einrichtungen liegen Informationen zum Kursbeginn und ein Termin für einen Informationstag vor. Dort erfolgt die Anmeldung.

Die Patienten sind Selbstzahler und zahlen den Beitrag direkt an die Einrichtung. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn über eine Rückerstattung ihrer persönlichen Krankenversicherung. Über Dauer der Kurse und die Gebühren informiert das Einlegeblatt der entsprechenden Indikation.



Ihr betreuender Therapeut / Ihre betreuende Einrichtung

INNOVATIVE BEWEGUNGS- PROGRAMME IM DISEASE- MANAGEMENT.

DEUTSCHER VERBAND
FÜR GESUNDHEITSSPORT
UND SPORTTHERAPIE E. V.



EIN WICHTIGER BAUSTEIN BEWEGUNG FÜR CHRONISCH ERKRANKTE

Im Leistungsangebot des Disease Management (DMP) ist der Baustein Bewegung kaum berücksichtigt. Der DVGS entwickelte ein verhaltensorientiertes Bewegungsprogramm für DMP-Patienten. Die DAK startete im Herbst 2007 mit dem ersten Piloten für die Indikation Brustkrebs, der wissenschaftlich begleitet wurde. Nach den sehr positiven Evaluationsergebnissen folgten Bewegungsprogramme für weitere DMP-Indikationen. Die bestätigend positiven Evaluationsergebnisse führt zur flächendeckenden Ausweitung der Bewegungsprogramme bundesweit für alle gesetzlichen Krankenkassen.

Das innovative Bewegungsprogramm wird für folgende Indikationen angeboten:

- Mammakarzinom
- Diabetes mellitus Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Co-Morbidität Adipositas

Auf den folgenden Seiten stellen wir das Bewegungsprogramm detailliert vor.



TRAINIEREN-LERNEN-ERLEBEN DAS BIOPSYCHOSOZIALE KURSKONZEPT

Es handelt sich um ein kontrolliertes, standardisiertes Bewegungsprogramm bei dem teilnehmenden Patienten nachhaltig zu Bewegung und Sport motiviert werden und mehr gesundheitliche Kompetenz erhalten.

Das biopsychosoziale Kurskonzept besteht aus:

- Bio = dem Körper, motorisch
- Psycho = der psychisch-mentalene Ebene
- Sozial = der sozial-emotionalen Ebene

motorische Komponente „bio=Trainieren/Handeln“

- Blutdruckregulation und allgemeine Stimulierung des Herz/Kreislaufsystems.
- Erlangen und Erhalten der Muskelkraft
- Stabilisation von Kraft, Ausdauer und Koordination.
- Erlangung der Alltagsaktivitäten

kognitive Komponente „kognitiv=lernen“

- Wissenvermittlung über Krankheit
- Erlernen, mit der Krankheit um zu gehen (Compliance)
- Kenntnisvermittlung über Hilfsmöglichkeiten (z. B. Rehasport, Vereinsangebote)

psychosozialer Komponente „sozial-emotional = Erleben“

- Appell an die Eigenverantwortung.
- Förderung des sozialen Miteinanders.
- Partizipation (Alltag, Freizeit und Beruf).
- Positives gemeinschaftliches Erleben von Bewegung und Sport.
- Förderung der Motivation der Patienten.
- Reduzierung von Angst und Depressivität
- Förderung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls.
- Nutzen der eigenen Stärke

Der Kurs ist individuell auf die Bedürfnisse des Teilnehmers und der jeweiligen Erkrankung abgestimmt. Zu Beginn erhalten die Patienten Informationen zum Krankheitsbild, auch in Verbindung mit Bewegung.

Der praktische Teil beinhaltet folgende Kursziele:

- Förderung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordinationfähigkeit.
- Verbesserung der Ausdauer und Fitness.
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems.
- Stärkung von Rücken- und Laufmuskulatur.
- Aufbau von Arm- und Beinmuskulatur.

Die Kursteilnehmer lernen beispielsweise folgende Bewegungsarten und -techniken kennen:

- Walken
- Nordic-Walking
- Ballspiele
- Kräftigungsgymnastik
- Entspannungstechniken
- Wassergymnastik

