

Für Patient*innen
mit Krebsdiagnose



myairbag

TRAINING
GEGEN
KREBS



Krebsdiagnose?

Was mir jetzt hilft.

Onkologische Trainings- und
Bewegungstherapie® an meinem
Wohnort!

CIO

Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



UNIKLINIK
KÖLN



Mit fachlicher Unterstützung:

AG Onkologische Bewegungsmedizin

Universität zu Köln ▪ Klinik I für Innere Medizin

Centrum für Integrierte Onkologie Köln ▪ Uniklinik Köln

TRAINING
myairbag GEGEN
KREBS



Was kann die OTT® für mich tun?

Für Patient*innen

ALLER Krebsarten,

Altersgruppen,

Fitnesslevel

Angeleitet.

Individualisiert.

Wissenschaftlich fundiert.



- ✓ Personalisierte, zielgerichtete Trainings- und Bewegungstherapie **direkt am Wohnort**
- ✓ Ausführliches **Anamnesegespräch** und Anpassung des Trainings an Krebsart, Nebenwirkungen, Fitnesslevel und Ziel
- ✓ Deutliche **Reduzierung der Nebenwirkungen** der Krebserkrankung und deren medizinischer Behandlung (u.a. Fatigue, Polyneuropathie, Inkontinenz)
- ✓ **Mehr Lebensqualität** und Stärkung der mentalen Verfassung
- ✓ Ständige Verbesserung der Therapie um **neueste wissenschaftliche Erkenntnisse** durch enge Verbindung zur Forschung an der Uniklinik Köln

Wie sieht ein OTT®-Training genau aus?



Ausführliches **Anamnesegespräch** mit erfahrenen und speziell qualifizierten Therapeut*innen



Erarbeitung eines individuellen **Trainingstherapie-Plans** mit Kraft-, Ausdauer- & Koordinationsübungen



Training eng gekoppelt an **eigene Zielsetzung**, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit



Einbezug **vorhandener Trainingsgeräte** (u.a. Kraftgeräte, Ergometer, Laufbänder) je nach Verfügbarkeit



Regelmäßige Teilnahme: mindestens 1-2x pro Woche, Dauer 3 – 9 Monate



Fortlaufende **Zwischendiagnostiken** und eventuelle Anpassung des Trainingsprogramms



Tipps für eine **Fortführung des Trainings** in der Einrichtung oder zuhause nach erfolgreichem Abschluss

Wie kann ich an der OTT® teilnehmen?

Finden Sie OTT-Therapeut*innen in Ihrer Nähe

Scannen Sie den QR-Code, besuchen Sie unseren Internetauftritt oder fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Ärztin.



Vereinbaren Sie einen Erstgesprächs-Termin

Im Rahmen des Termins besprechen Sie gemeinsam die weiteren Schritte und werden über Vorteile und eventuelle Kosten der OTT® aufgeklärt. In vielen Fällen kann die OTT® unter Einbezug der Krankenkasse abgerechnet werden. Am Ende des Gespräches können Sie ganz frei entscheiden, ob und wann Sie mit Ihrer Trainingstherapie beginnen möchten.

Wie können Sie **uns** erreichen?

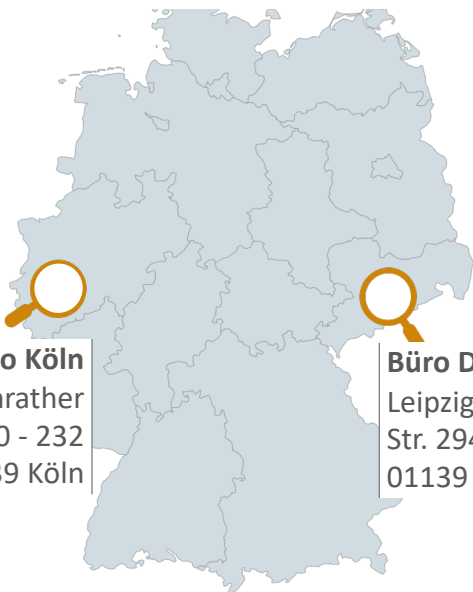
TRAINING **myairbag** GEGEN KREBS



MYAIRBAG

Training gegen Krebs GmbH

OTT® Zertifizierungs- und
Zuweisungsmanagement



Büro Köln

Berrenrather
Str. 230 - 232
50939 Köln

Büro Dresden

Leipziger
Str. 294
01139 Dresden



02 21 / 80 01 08 95



www.myairbag24.de



post@myairbag24.de



[myairbag](#)