

## Nachsorge-App unterstützt Krebspatienten dabei aktiv zu bleiben

**Viele Krebspatienten sind wegen Corona verunsichert und vermeiden den Besuch von Fitnessstudios oder Sportgruppen. Die [Nachsorge](#)-App, die vom Onkologischen Schwerpunkt Stuttgart und vom Krebsverband Baden-Württemberg entwickelt wurde, unterstützt Patienten neben der Organisation von Arztterminen sowie nützlichen Adressen und Informationen zusätzlich mit einem Bewegungsprogramm. So können Betroffene auch von Zuhause aus aktiv bleiben. Außerdem neu: die App kann auch von Patienten mit Darmkrebs- oder [Prostata](#)-Diagnose genutzt werden.**

Gemeinsame Pressemitteilung des NCT Heidelberg, des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V. und des Onkologischen Schwerpunktes Stuttgart

Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums ([DKFZ](#)), des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD) und der Deutschen Krebshilfe ([DKH](#)).

„Bewegung und Sport sind während und nach einer Krebserkrankung die beste begleitende Therapie“, sagt Joachim Wiskemann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg und Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD), wo das Bewegungsprogramm für die [Nachsorge](#)-App entwickelt wurde. Mit Bewegung und Sport könne beispielsweise das Risiko einer erneuten Erkrankung gesenkt werden, das [Fatigue-Syndrom](#) der anhaltenden Müdigkeit werde wesentlich verbessert oder Probleme mit dem Lymphsystem würden abgemildert. „Das sind alles Faktoren, die sich auf die Lebensqualität der Krebspatienten auswirken und darauf, wie schnell sie nach der Erkrankung wieder arbeiten können“, sagt Wiskemann. Die App soll den ersten Kontakt zur Bewegung erleichtern. Wenn intensivere Beratung oder persönliche Betreuung notwendig sind, können sich die Betroffenen jederzeit an das Netzwerk OnkoAktiv ([www.netzwerk-onkoaktiv.de](http://www.netzwerk-onkoaktiv.de)) oder an eine der 14 Krebsberatungsstellen in Baden-Württemberg wenden.

Die vom Onkologischen Schwerpunkt Stuttgart in Zusammenarbeit mit dem Krebsverband Baden-Württemberg nun erweiterte Nachsorge-App unterstützt Krebspatienten nicht nur beim Sport. Sie hilft auch, Termine zu organisieren und wichtige Informationen an einem Ort zu bündeln. In der App ist der individuell empfohlene Nachsorge-Rhythmus hinterlegt. Diesem können weitere eigene Arzttermine hinzugefügt werden. Ein individuell zu verwaltender Medikamentenplan erinnert Patienten an die Einnahme. Auch Arztberichte und Befunde können in der App hinterlegt und direkt in eine persönliche Patientenakte integriert werden. Darüber beinhaltet die Anwendung wichtige Informationen zur Nachsorge sowie für Krebspatienten relevante aktuelle Veranstaltungshinweise und zentrale Kontaktadressen in Baden-Württemberg. Eigene Adressen können ebenfalls hinzugefügt werden. Die App funktioniert offline. Es werden keine Daten ohne eine aktive Einwilligung der Nutzer an den Server übermittelt.

„Wir freuen uns sehr, dass diese tolle Anwendung jetzt einem größeren Kreis von Krebspatienten zur Verfügung steht“, sagt Friedhelm Brinkmann, Geschäftsführer des Onkologischen Schwerpunktes

Stuttgart. „Neben Brustkrebs sind Darm- und Prostatakrebs sehr häufig auftretende Krebsarten. Alles, was den Patienten Erleichterung verschafft, ist unterstützenswert.“

Ulrika Gebhardt, Geschäftsführerin des Krebsverbands Baden-Württemberg lobt das praktische Terminmanagement: „Unserer Erfahrung nach ist es für Patienten beim Thema Nachsorge von großer Bedeutung zu wissen, welche Termine nun anstehen. Und uns ist es wichtig, die Patienten auch nach der überstandenen Erkrankung weiterhin optimal zu begleiten.“ Auch Gebhardt ist begeistert vom Bewegungsprogramm: „Damit tragen wir dazu bei, die Lebensqualität der Krebspatienten zu steigern.“

### **Nachsorge-App**

Link Android: [https://play.google.com/store/apps/details?id=de.osp\\_stuttgart.app&hl=gsw](https://play.google.com/store/apps/details?id=de.osp_stuttgart.app&hl=gsw)

Link IOS: <https://apps.apple.com/de/app/nachsorge-app-f%C3%BCr-brustkrebs/id1396468089>

### **Krebsverband Baden-Württemberg e.V.**

Der Krebsverband Baden-Württemberg gehört zur Deutschen Krebsgesellschaft und ist bereits seit 80 Jahren aktiv. Seine Hauptaufgabe sieht der Verband in der [Prävention](#) sowie in der Information und Beratung von Betroffenen. Mithilfe der vom Krebsverband intensiv betriebenen Vernetzung aller an einer Krebsbehandlung beteiligten Akteure wie onkologische Tumorzentren, Schwerpunktkliniken, Psychologen, Rehasentren oder auch Selbsthilfegruppen soll den Patienten eine optimale Therapie ermöglicht werden.

### **[Onkologischer Schwerpunkt Stuttgart](#)**

Der Onkologische Schwerpunkt Stuttgart steht mit seinen Mitgliedern, den zehn Stuttgarter Kliniken mit Organkrebs- sowie Onkologischen Zentren für Kompetenz und Qualität in der Krebsversorgung in Stuttgart. Im Schwerpunkt wird seit mehr als 30 Jahren das Netzwerk für fachübergreifenden Austausch zwischen Kliniken, niedergelassenen Ärzten und anderen an der Behandlung von Krebspatienten Beteiligten koordiniert.

### **Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg**

Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums ([DKFZ](#)), des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD), der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe. Ziel des NCT ist es, vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung möglichst schnell in die Klinik zu übertragen und damit den Patienten zugutekommen zu lassen. Dies gilt sowohl für die Diagnose als auch die Behandlung, in der Nachsorge oder der [Prävention](#). Die Tumorambulanz ist das Herzstück des NCT. Hier profitieren die Patienten von einem individuellen Therapieplan, den fachübergreifende Expertenrunden, die sogenannten Tumorboards, erstellen. Die Teilnahme an klinischen Studien eröffnet den Zugang zu innovativen Therapien. Das NCT ist somit eine richtungsweisende Plattform zur Übertragung neuer Forschungsergebnisse aus dem Labor in die Klinik. Das NCT kooperiert mit Selbsthilfegruppen und unterstützt diese in ihrer Arbeit. Seit 2015 hat das NCT Heidelberg in Dresden einen Partnerstandort. In Heidelberg wurde 2017 das Hopp-Kindertumorzentrum (KiTZ) gegründet. Die Kinderonkologen am KiTZ arbeiten in gemeinsamen Strukturen mit dem NCT Heidelberg zusammen.

### **Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)**

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1.300 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können.

Beim Krebsinformationsdienst ([KID](#)) des DKFZ erhalten Betroffene, interessierte Bürger und Fachkreise individuelle Antworten auf alle Fragen zum Thema Krebs.

Gemeinsam mit Partnern aus den Universitätskliniken betreibt das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) an den Standorten Heidelberg und Dresden, in Heidelberg außerdem das Hopp-Kindertumorzentrum KiTZ. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums an den NCT- und den DKTK-Standorten ist ein wichtiger Beitrag, um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Krebspatienten zu verbessern. Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.

### **Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD)**

Das Universitätsklinikum Heidelberg ist eines der bedeutendsten medizinischen Zentren in Deutschland; die Medizinische Fakultät der Universität Heidelberg zählt zu den international renommierten biomedizinischen Forschungseinrichtungen in Europa. Gemeinsames Ziel ist die Entwicklung innovativer [Diagnostik](#) und Therapien sowie ihre rasche Umsetzung für den Patienten. Klinikum und Fakultät beschäftigen rund 13.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und engagieren sich in Ausbildung und Qualifizierung. In mehr als 50 klinischen Fachabteilungen mit fast 2.000 Betten werden jährlich rund 80.000 Patienten voll- und teilstationär und mehr als 1.000.000-mal Patienten [ambulant](#) behandelt. Gemeinsam mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum und der Deutschen Krebshilfe hat das Universitätsklinikum Heidelberg das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg etabliert, das führende onkologische Spitzenzentrum in Deutschland. Das Heidelberger Curriculum Medicinale (HeiCuMed) steht an der Spitze der medizinischen Ausbildungsgänge in Deutschland. Derzeit studieren ca. 3.700 angehende Ärztinnen und Ärzte in Heidelberg.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“