

## Anlage 2 – Behandlungsablauf und Leistungsinhalt

zum Vertrag zur besonderen Versorgung „Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie“ (OTT)

---

### § 1 Grundsätzliche Informationen

#### (1) Umfang des Versorgungsangebotes

Die Behandlung im Rahmen des Versorgungsangebotes umfasst 24 Trainingseinheiten der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®). Für einen reibungslosen Ablauf der Behandlung ist die Bildung eines sektorenübergreifenden und interdisziplinären Netzwerkes (Vertragsärzte, Krankenhäuser und Trainingseinrichtungen) wichtig.

#### (2) Beginn des Versorgungsangebotes

Die Behandlung im Rahmen dieses Versorgungsangebotes kann direkt nach Diagnosestellung sowie während der laufenden Therapie der Grunderkrankung erfolgen. Darüber hinaus können Patienten ebenso in der Nachsorge (bspw. bei anhaltenden Nebenwirkungen) oder innerhalb der palliativen Behandlung am Versorgungsangebot teilnehmen.

#### (3) Pausieren aus gesundheitlichen Gründen

Patienten können während der Behandlung aus gesundheitlichen Gründen pausieren. Die Trainingsintervention muss jedoch im vorgesehen Leistungszeitraum von maximal zwei Jahren nach der Einschreibung erfolgen.

#### (4) Wechsel der Trainingseinrichtung

Ist dem Patienten nicht mehr möglich bei der gewählten Trainingseinrichtung zu trainieren, kann er die Trainingseinrichtung wechseln. An dem Leistungsanspruch gemäß § 1 Abs. 1 ändert sich hierdurch nichts.

#### (5) Beurteilung der Leistungsfähigkeit

Die folgenden Testungen bilden die Basis der Trainingssteuerung. Sie werden durch die Trainingseinrichtungen erbracht.

##### a) Ausdauertest „30-15 Intermittent FitnessTest“

##### 1. Informationen und Voraussetzungen

- Die Durchführung erfolgt auf einem Fahrradergometer.
- Der Puls ist während der Durchführung jede Minute zu messen.

##### 2. Durchführung der Testungen und Abbruchgründe

- Der Patient beginnt bei 30 Watt Widerstand. Jede Minute wird der Widerstand um 15 Watt erhöht bis der Patient subjektiv ausbelastet wird (Borgskala < 17) oder einer der folgenden Abbruchgründe eintritt:

## Anlage 2 – Behandlungsablauf und Leistungsinhalt

zum Vertrag zur besonderen Versorgung "Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie" (OTT)

---

- kardiopulmonale Problematik (Hyperventilieren, Herzrhythmusstörungen),
  - orthopädische Problematik (akute Gelenk- oder Muskelschmerzen),
  - objektive Überlastungsparameter (Kaltschweiß, Weißes Mund-Nase-Dreieck, Schwindel).
- In den genannten Fällen sollte der Test sofort abgebrochen werden.
  - Andernfalls wird nach der Ausbelastung bei geringem Widerstand (nach therapeutischen Ermessen) noch 2-3 Minuten zur Pulsnormalisierung weitergefahren.

### 3. Trainingsintensität:

Die maximal erreichte Wattstufe wird als Referenzwert genommen, anhand derer in der Trainingsplanung mit einem Faktor von 0,5-1,0 die Trainingsintensität festgelegt wird.

Beispiel:

Maximal erreichte Wattzahl = 150W

Grundlagenausdauer = (Faktor 0,5-0,6): 150W x 0,6

→ 90W als Trainingsintensität

### b) Krafttest „Hypothetisches Eight Repetition Maximum (h8RM)“

#### 1. Informationen und Voraussetzungen

- Aufwärmen: Sollte der Patient nach dem Ausdauer-Test noch nicht aufgewärmt sein, soll dieser sich vor der Testung mindestens vier Minuten auf dem Fahrradergometer aufwärmen.
- Geräte: Für den Krafttest sollte je nach Krebserkrankung Gerät für die unteren oder oberen Extremitäten (z. B. Knieextension, Leg press, Beinbeuger, Brustpresse) verwendet werden. Das gewählte Gerät ist für die Verlaufsbetrachtung beizubehalten.

#### 2. Durchführung

Am Testungsgerät wählt der Therapeut zunächst ein Gewicht, das nach Einschätzung des Therapeuten vom Patienten etwa 10 mal bewegt werden kann. Es werden nur korrekt ausgeführte Bewegungen gezählt, sowie Bewegungen die den vollen, individualisierten Bewegungsumfang bedienen. Gewicht und Wiederholungszahl werden dokumentiert und das h8RM mittels Skala nach Gießing (2003) berechnet.

#### 3. Berechnung h1RM/ h8RM nach Gießing 2003

(Trainingsgewicht (in kg): Prozentwerte der Maximalleistung) x 100%  
= h1RM; bzw. x 80,54% = h8RM

## Anlage 2 – Behandlungsablauf und Leistungsinhalt

zum Vertrag zur besonderen Versorgung "Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie" (OTT)

---

### c) Gleichgewichtstest „Einbeistand“

#### 1. Informationen und Voraussetzungen:

- Die Testung erfolgt sowohl auf dem linken als auch auf dem rechten Bein.
- Durchführung in Barfuß oder in Socken auf einer Isomatte oder vergleichbarem Untergrund.
- Schweregrade:
  - Erste Stufe: Einbeistand mit Augen geöffnet über max. 30 Sekunden.
  - Zweite Stufe: Einbeistand mit Augen geschlossen über max. 30 Sekunden.

#### 2. Durchführung

- Die Arme werden vor der Brust verschränkt und müssen während der Testung in dieser Position beibehalten werden. Das Spielbein (Bein in der Luft) wird an die Wade des Standbeins angelehnt und muss während der Testung den Kontakt zur Wade des Standbeines behalten. Die Zeitmessung wird gestartet, sobald das Spielbein die Wade des Standbeines berührt.
- Die Zeitmessung endet, wenn der Patient:
  - die Arme benutzt und die verschränkte Armposition auflöst.
  - den Kontakt des Spielbeins zur Wade des Standbeins verliert.
  - das Standbein bewegt (rotieren, hüpfen o.ä.).
  - das Maximum von 30 Sekunden verstreicht.
  - die Augen bei Stufe 2 geöffnet werden.
- Jede Stufe wird abwechselnd zweimal pro Bein durchgeführt (erster und zweiter Versuch). Zwischen den Versuchen müssen mindestens 15-20 Sekunden Pause gemacht werden

## Anlage 2 – Behandlungsablauf und Leistungsinhalt

zum Vertrag zur besonderen Versorgung „Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie“ (OTT)

### d) Beurteilung der Leistungsfähigkeit

Funktionsbereich	Testverfahren	Ergebnis vor der Trainingsintervention		Ergebnis nach der Trainingsintervention	
Ausdauer	30-15 Intermittent Fitness Test (Angabe max. Wattstufe und Herzfrequenz)	Wattstufe	Herzfrequenz	Wattstufe	Herzfrequenz
Kraft	Hypothetisches 8RM (Angabe des h8RM) Gerät: _____	Untere Extremität	Obere Extremität	Untere Extremität	Obere Extremität
Gleichgewicht	„Einbein-stand“ Test	Angabe in Sekunden		Links	Rechts
		Stufe 1	1.Versuch		
			2.Versuch		
		Stufe 2	1.Versuch		
			2.Versuch		

## § 2 Behandlungsablauf für den Vertragsarzt und das Krankenhaus

### (1) Aufklärung und Einschreibung

#### a) Teilnahmevoraussetzungen prüfen

Der Vertragsarzt übernimmt die Identifikation der geeigneten Patienten gemäß Anlage 3 (Teilnahmevoraussetzungen).

#### b) Aufklärung des Patienten

Er übernimmt die Aufklärung des Patienten über die Vertragsinhalte sowie den Behandlungsablauf und erläutert die Vertragsziele des Versorgungsangebotes, die speziell auf die medizinische Situation des Patienten anwendbar sind. Des Weiteren informiert der Vertragsarzt den Patienten über die positive Wirkung gezielter körperlicher Betätigung im Allgemeinen sowie speziell bei dem vorliegenden Krankheitsbild. Auf Patientenwunsch werden auch die Angehörigen in die Planung und Steuerung miteinbezogen.

#### c) Einschreibung

Nach erfolgter Aufklärung wird der Patient, vorbehaltlich seiner Einwilligung, in das Versorgungsangebot mittels der Erklärung zur Teilnahme (Anlage 4) eingeschrieben. Das **Original** wird der zuständigen Krankenkasse zugesandt. Der Vertragsarzt händigt dem Patienten die von der Krankenkasse zur Verfügung gestellten Informationsmaterialien aus.

## Anlage 2 – Behandlungsablauf und Leistungsinhalt

zum Vertrag zur besonderen Versorgung „Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie“ (OTT)

---

- d) Dokumentation  
Für die Trainingsplanung sind die folgenden vier Hauptfaktoren relevant: Krebsentität, Stadium der Erkrankung, Behandlungsphase und Nebenwirkungen (Psyche und Physis). Daher sind die notwendigen Befunde dem Patienten für die Trainingseinrichtung in Kopie auszuhändigen.
- e) Überleitung an die Trainingseinrichtung  
Der Vertragsarzt legt gemeinsam mit dem Patienten fest, welche Trainingseinrichtung die „Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie“ im Rahmen dieses Versorgungsangebotes übernimmt. Dazu bedient er sich der Leistungserbringerliste, die unter folgender Email-Adresse angefordert werden kann: [bkk-ott@uk-koeln.de](mailto:bkk-ott@uk-koeln.de). Dem Patienten sind die Kontaktdaten der Trainingseinrichtung auszuhändigen. Bei der Überleitung ist sicherzustellen, dass die zuständige Trainingseinrichtung alle notwendigen und zweckdienlichen medizinischen und psychosozialen Informationen über den Patienten erhält.
- f) Verzahnung der Abläufe  
Sämtliche Abläufe und Maßnahmen sind auf sonstige geplante Behandlungen des Patienten abzustimmen.

### § 3 Behandlungsablauf für die Trainingseinrichtung

#### (1) Allgemeines

- a) Die Bewegungsempfehlungen gemäß OTT® (Onkologischer Trainings- und Bewegungstherapie) sind zu berücksichtigen.
- b) Die Trainingseinheit ist in Form der „Onkologischen Trainings- und bewegungstherapie“ durch einen Mitarbeiter entsprechend der Strukturvoraussetzungen (§ 3 Abs. 2 Anlage 6) in den nach § 124 SGB V zugelassenen Räumlichkeiten der Trainingseinrichtung zu erbringen.
- c) Bei der Dauer, Form und Anzahl der Trainingseinheiten sind stets die Wünsche, Vorlieben und körperlichen bzw. psychosozialen Fähigkeiten des Patienten zu berücksichtigen.

## Anlage 2 – Behandlungsablauf und Leistungsinhalt

zum Vertrag zur besonderen Versorgung „Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie“ (OTT)

---

### (2) Trainingsintervention

#### a) Überleitung vom einschreibenden Leistungserbringer

Nachdem der Patient eingeschrieben wurde, kontaktiert der Patient die gewählte Trainingseinrichtung. Die Trainingseinrichtung gewährleistet nach Überleitung vom Vertragsarzt bzw. vom Krankenhaus eine Terminvereinbarung innerhalb von 10 Tagen.

#### b) Trainingsplanerstellung

Für die Erstellung des Trainingsplans ist die Beurteilung der Leistungsfähigkeit erforderlich sowie die aktuellen Befunde. Die Testungen sind entsprechend § 1 Abs. 5 durchzuführen.

#### c) Trainingseinheiten

Das Training umfasst 24 Einheiten mit einem Richtwert von je 50 Minuten. Das Training erfolgt während der ersten 12 Einheiten mit intensiver Betreuung einzeln oder in Gruppen von bis zu fünf Personen. Dabei dient die erste Trainingseinheit primär der Beurteilung der Leistungsfähigkeit sowie die Trainingsplanerstellung. Die zweiten 12 Einheiten erfolgen einzeln oder in Gruppen von bis zu fünf Personen mit verringerter Betreuungsintensität, um den Patienten auf eine eigenständige Fortführung des Trainings vorzubereiten. Die letzte Trainingseinheit dient primär der Abschlussbeurteilung der Leistungsfähigkeit mittels standardisiertem Testverfahren.

#### d) Abschlussgespräch

Das Abschlussgespräch beinhaltet die Anleitung zum selbstständigen und eigenmotivierten Fortführen der körperlichen Betätigung mit einer konkreten Handlungsempfehlung, die den Vorlieben und Fähigkeiten des Patienten entspricht sowie die Motivation zu mehr Aktivität im Alltag (Gartenarbeit, Spazieren etc.). Zusätzlich weist er den Patienten bei entsprechender Eignung auf das Angebot des Rehabilitationssports sowie auf entsprechende Angebote von Sportvereinen hin und vermittelt entsprechende Ansprechpartner. Je nach Krebserkrankung informiert er den Patienten über das mögliche Home-base-Training.

## **Anlage 2 – Behandlungsablauf und Leistungsinhalt**

zum Vertrag zur besonderen Versorgung „Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie“ (OTT)

---

### **(3) Abbruch**

Das Training kann vom Patienten oder von der Trainingseinrichtung jederzeit abgebrochen werden. Eine Wiederaufnahme des Trainings zur Inanspruchnahme der restlichen Trainingseinheiten ist innerhalb von einem Jahr nach der Einschreibung möglich.