

Pressemeldung

25.04.2022

Das persönliche Krebsrisiko senken mit OnkoPräv

Durch eine gesunde Lebensweise kann das Risiko an Krebs zu erkranken nachhaltig gesenkt werden. Hier setzt das Präventionsprogramm OnkoPräv der Deutschen Rentenversicherung an. Entwickelt wurde das Modellprojekt gemeinsam von der DRV Baden-Württemberg, der Rehaklinik Überruh, dem Krebsverband Baden-Württemberg e.V. und dem BRCA-Netzwerk, das Hilfe bei familiären Krebserkrankungen bietet. OnkoPräv richtet sich gezielt an alle, die ein genetisch bedingtes erhöhtes Krebsrisiko haben und kann in der Trainingsphase dank App-Unterstützung unabhängig von Zeit und Ort durchgeführt werden.

Krebs gehört weltweit zu den häufigsten ersten Erkrankungen. Allein in Deutschland werden jährlich 500.000 onkologische Erkrankungen neu diagnostiziert. Dabei entfallen 5 – 10 Prozent auf genetisch bedingte Krebserkrankungen, denen mit gezielter Prävention entgegengewirkt werden kann.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich das individuelle Krebsrisiko durch Bewegung, gesundheitsfördernde Ernährung und einen guten Umgang mit Stress positiv beeinflussen lässt. Dies gilt besonders für Menschen mit einer genetischen Vorbelastung für onkologische Erkrankungen. Hier setzt das gemeinsam von der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg, dem Krebsverband Baden-Württemberg e.V., der Rehaklinik Überruh sowie dem BRCA-Netzwerk entwickelte Präventionsprogramm OnkoPräv an und unterstützt Betroffene dabei, aktiv und gesund zu bleiben und das individuelle Krebsrisiko zu senken. Um dies zu erreichen, erlernen die Teilnehmenden gesunde Lebens- und Arbeitsstrategien. Neben der Prävention stellt die Vorsorge und Früherkennung ein weiteres wichtiges Modul in dem Präventionsprojekt dar. In Online-Seminaren wird zur Selbstabstastung der Brust sowie zur Vorsorge und Früherkennung bei Darmkrebs informiert. „Wir freuen uns sehr, diesem Personenkreis endlich eine gezielte Unterstützung anbieten zu können“, so Prof. Uwe Martens, Vorstandsvorsitzender des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V.

Ein zentraler Bestandteil des Programms sind digitale Elemente, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer flexibel in ihren Berufs- und Lebensalltag einbinden können. Möglich macht dies eine App, die gemeinsam mit dem Unternehmen Profession Fit angeboten wird und zu der die Teilnehmenden kostenfreien Zugang erhalten.

Nach der 6 tägigen Startphase in der Rehabilitationsklinik Überruh, in der individuelle Präventionsziele und Verhaltensänderungen erarbeitet werden, startet die begleitete Eigenaktivitätsphase für 3 Monate. In dieser Phase wird eigenverantwortlich trainiert – mit direkter Unterstützung durch die Rehaklinik Überruh. Hier kommen sowohl die die

Präventions-App als auch telefonische Unterstützung zum Einsatz. Alle Übungen sind an das individuelle Trainingsniveau der Teilnehmenden angepasst. Damit die Teilnehmende eine Trainings-Routine entwickeln erfolgt die 3-monatige Eigenaktivitätsphase, in dieser Phase erfolgt ein selbstständiges Training. Abgerundet wird das Programm durch eine 3 tägige Auffrischungsphase vor Ort in der Rehaklinik Überruh. In der Abschlussuntersuchung wird festgestellt, wie sich das Wohlbefinden verändert hat. Darüber hinaus werden Strategien vermittelt, wie die persönlichen Ziele erreichbar bleiben und das Erlernte nachhaltig in den Alltag übertragen werden kann.

Weitere Informationen:

Einen Antrag für OnkoPräv und weitere Informationen erhalten alle Interessierten auf der Internetseite der Rehaklinik Überruh, bei der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg oder dem Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. klärt auf, senkt durch Projekte zur Prävention das Risiko an Krebs zu erkranken, setzt sich für eine optimale onkologische Versorgung ein und begleitet Erkrankte sowie deren Angehörige in dieser herausfordernden Zeit.

Der Krebsverband ist die Landeskrebsgesellschaft von Baden-Württemberg. Die Landeskrebsgesellschaften sind in allen Bundesländern vertreten und haben ein breit gefächertes Angebot aus Beratungen, Workshops und Kursen für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen. Zusätzlich wird im Turnus von 2 Jahren mit der Offenen Krebskonferenz der bundesweit größte Patientenkongress veranstaltet, immer in einem anderen Bundesland. Ziel ist es, Betroffenen hochwertige und gesicherte Informationen zum Leben mit einer Krebserkrankung bereitzustellen.