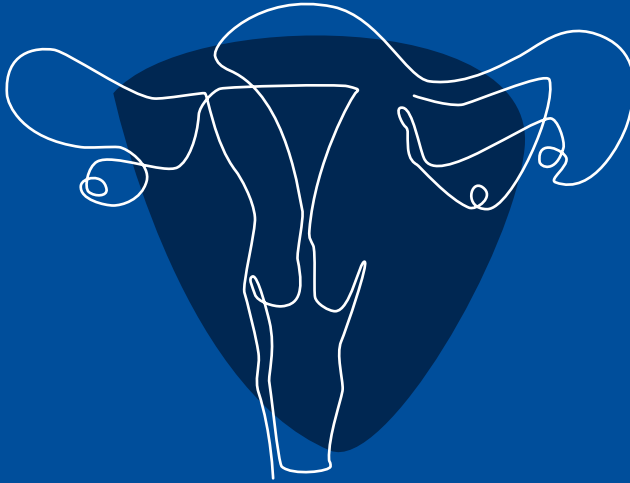




Patientinneninformation

Gynäkologisch- onkologische Prähabilitation

Zur körperlichen und mentalen Stärkung
vor Ihrer Behandlung

GynERAS Plus – Programm

Klinik für Gynäkologie
mit Zentrum für onkologische Chirurgie (CVK)

Version 1.0 Patientinneninformation, Gynäko- logisch-onkologische Prähabilitation, GynERAS Plus – Programm, Gynäkologische Onkologie, CVK	Letzte Überprüfung: 01.08.2024	Nächste Überprüfung: 01.08.2026
Erstellt: M. Lee, H. Thorau	Geprüft: M. Lee	Freigegeben: Prof. Dr. med. J. Sehouli

Vorwort

Liebe Patientin, liebe An- und Zugehörige,

um Patientinnen und Patienten bestmöglich auf die Behandlung einer onkologischen Erkrankung vorzubereiten, wurde ein Konzept entwickelt, welches diese körperlich und mental stärken und optimal auf eine bevorstehende Behandlung vorbereiten soll, die sog. **Prähabilitation**. Vor allem für Menschen, die vorerkrankt und weniger gut körperlich belastbar sind, stellt diese Art der „**Rehabilitation vor der Behandlung**“ (**Prähabilitation**) eine wichtige Säule in der Gesamtbehandlung dar.

Die körperliche Leistungs- und Funktionsfähigkeit der Patientinnen soll so erhalten bleiben bzw. gestärkt werden, sodass die Krebstherapie, z. B. eine Operation oder medikamentöse Behandlung, besser bewältigt werden kann und mögliche Komplikationen reduziert werden. In einigen Fällen wird eine Operation oder medikamentöse Therapie zum Beispiel dadurch erst möglich, dass der körperliche Allgemeinzustand verbessert wird. In Verbindung mit dem international etablierten ERAS®-Konzept sind Sie somit bestmöglich für eine Operation gewappnet.

Neben ernährungsmedizinischen und physiotherapeutischen Maßnahmen gehört die Optimierung der Blutwerte zum Prähabilitationsprogramm. Um den Herausforderungen mental besser begegnen zu können, ist auch eine psychoonkologische Anbindung der Patientinnen vorgesehen. Gern stellen wir Ihnen im Detail unser Prähabilitationsprogramm vor.

Phasen der Prähabilitation

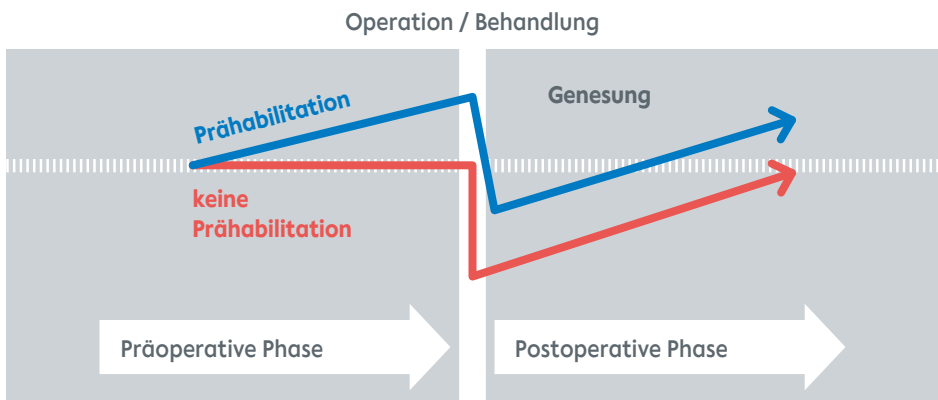
1. Baseline-Assessment: Erhebung des IST-Zustands

Nachdem Sie in der Sprechstunde in der gynäkologischen Ambulanz gewesen sind oder während eines stationären Aufenthaltes, wird unsere spezialisierte Pflegefachkraft (GynERAS-Nurse) mit Ihnen sprechen, ein paar kurze Tests mit Ihnen machen und Blut abnehmen. Somit können wir eine erste Einschätzung Ihres körperlichen Zustandes erlangen.

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde bestätigt, dass Patient:innen in einem verminderten körperlichen und mangelernährten Zustand stark von einer Prähabilitation profitieren. Die Ausgangsbedingungen werden dadurch verbessert. Somit sinkt auch das Risiko für Komplikationen.

Wenn wir einen Unterstützungsbedarf bei Ihnen feststellen sollten, wird Ihnen ein individuelles Prähabilitationsprogramm angeboten. Dabei sind wir auf Ihre **aktive Mitarbeit** angewiesen.

Unsere GynERAS-Nurse wird in Ihrer Begleitung eine zentrale Rolle einnehmen.



2. Ziel und Umsetzung der Prähabilitation

Das Ziel besteht darin, Risikofaktoren vor einer Operation oder beispielsweise vor/nach einer Chemotherapie zu minimieren. Dabei werden Sie in Ihrem Ernährungszustand, in Ihrer körperlichen Fitness und auch psychologisch unterstützt.

Eine gute Anleitung und Beratung während des Prähabilitationsprogramms haben weiterhin zum Ziel, dass Patient:innen eine erhöhte Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit im Umgang mit Ihrer Erkrankung erreichen. Je nachdem, wie Ihr körperlicher Zustand es zulässt, und wann der Beginn der Behandlung geplant ist, kann die Dauer der Prähabilitation eine bis mehrere Wochen dauern. Dies wird individuell auf Sie abgestimmt und hängt z. B. davon ab, ob noch weitere Untersuchungen für die Therapieplanung notwendig sind. Wir möchten Sie dabei unterstützen, den Zeitraum vor Therapiebeginn optimal zu nutzen.



Ernährung

Mit einem Ernährungsscreening ermitteln wir, ob bei Ihnen ein Beratungsbedarf besteht. Bei Mangelernährung oder großem Gewichtsverlust führen wir eine Bio-impedanzmessung (BIA-Messung) durch und ermitteln dadurch ihre Körperzusammensetzung. Dies hilft uns dabei Ihren Ernährungszustand einzuschätzen und Mangelernährungszustände frühzeitig zu erkennen. Gegebenenfalls erhalten Sie in der Prähabilitationsphase eine **eiweiß- und kalorienreiche Trinknahrung** oder Infusionen.

Vollwertige Ernährung – was ist das?

Aus medizinischer Sicht ist eine Vollwertkost eine besonders ausgewogene Ernährung. Sie basiert vor allem auf Obst, rohem oder gedünsteten Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreideprodukten und Milcherzeugnissen. Verzichtet wird dabei weitgehend auf tierische Produkte, ebenso auf raffinierten Zucker, künstliche Zusatzstoffe und industriell hergestellte Erzeugnisse.

Generell empfehlen wir für die Zeit vor der Operation eine vollwertige Ernährung. Bitte verzichten Sie auf Diäten oder spezielles Fasten.



Bewegungstherapie

Um dem Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft entgegenzuwirken, erhalten Sie ein auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Fitnessprogramm unter Berücksichtigung Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit **ambulant** in der Charité am Campus Mitte oder am Campus Benjamin Franklin mit den Kolleg:innen der Physiotherapie in einer speziellen Sportgruppe zu trainieren. Außerdem bieten wir die Sportgruppen auch für unsere Patientinnen während des **stationären** Aufenthaltes an.

Für die Vorbereitung auf die Operation geht es primär um:

- **Kraftübungen, Gleichgewichtsübungen** (damit Sie nach der OP schneller wieder aufstehen können)
- **Ausdauertraining** im „aeroben Bereich“, bei dem Ihre Herzfrequenz nicht zu hoch ist
- **spezielle Zusatzübungen**, wenn ein bestimmter Bereich Ihres Körpers besonderes Training benötigt, wie z. B. beim Atemtraining oder in der Koordination
- **Atemtherapie**



Kleines Übungsprogramm

Ellenbogenflexion mit Gewicht - Bizepscurl

3 Sätze / 15 Wiederholungen /
0,5 kg Gewicht

Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie ein Gewicht, mit der Handfläche nach vorne, in der Hand. Lassen Sie den Oberarm angelegt und heben Sie das Gewicht zur Schulter. Senken Sie das Gewicht wieder ab und wiederholen Sie die Übung.

1



2



Trizeps Dips auf Armlehne

3 Sätze / 15 Wiederholungen /
5 Sek. halten

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Armlehnen. Drücken Sie sich hoch, indem Sie die Ellenbogen strecken. Drücken Sie ihre Schultern dabei so weit es geht nach unten. Setzen Sie sich kontrolliert wieder hin.

1



2



Kniebeugen (Squats)

3 Sätze / 15 Wiederholungen /
5 Sek. halten

Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme für ein besseres Gleichgewicht nach vorne. Beugen Sie die Knie, schieben Sie die Hüften nach hinten und lehnen Sie den Oberkörper nach vorne, so als würden Sie sich auf den Stuhl setzen. Kommen Sie der Sitzfläche so nach wie möglich, ohne sie zu berühren. Achten Sie auf ihr Gleichgewicht. Ihre Beine sollten keinen Kontakt zum Stuhl haben. Stehen Sie wieder auf, indem Sie Ihre Gesäßmuskeln anspannen. Wiederholen Sie die Übung und achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.

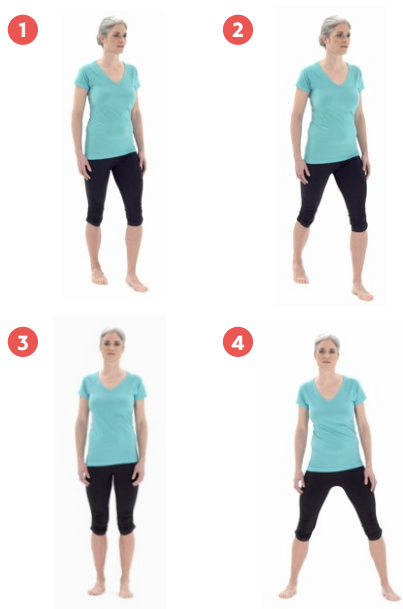


Ausfallschritte vorwärts und seitlich

3 Sätze / 15 Wiederholungen

Stehen Sie aufrecht. Stellen Sie sich auf Ihr bevorzugtes Bein (1) und machen Sie mit dem anderen Bein zwei Schritte nach vorne (2).

Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition (3) und machen Sie nun zwei Schritte zur Seite (4).



Blutwerte

Unsere Ärztinnen und Ärzte schauen sich des Weiteren Ihre Blutwerte an. Gegebenenfalls werden Sie kontaktiert, wenn die Blutbildung unterstützt werden kann oder einzelne Laborwerte optimierbar sind.

Alkohol- oder Nikotinentwöhnung

Wenn Sie Unterstützung bei einer Alkohol- oder Nikotinentwöhnung benötigen, sprechen Sie uns bitte an. Generell wäre es ratsam, das Rauchen und den Alkoholenuss bereits mehrere Tage vor der Operation zu unterlassen.

Mentale Gesundheit

Um Sie psychologisch und emotional zu stärken und Ressourcen zu aktivieren, gibt es die Möglichkeit ambulant die psychoonkologische Sprechstunde zu besuchen. Sollten Sie stationär vor einer möglichen Operation oder Systemtherapie aufgenommen worden sein, wird Sie die Psychoonkologin der Station kontaktieren.

Wir bieten Ihnen zusätzliche Unterstützungsangebot auf unserer Website an, die sie unter folgendem Link erreichen:

frauenklinik.charite.de/forschung/studien/studien_versorgungsforschung/kore_innovation/



Folgende Unterstützungsangebote finden Sie dort:

- Informationsvideos zur Behandlung von Eierstockkrebs von Prof. Dr. med. J. Sehouli
- Eine Übersicht zu Selbsthilfegruppen und guten Informationen bezüglich des Eierstockkrebses
- Angeleitete Entspannungstechniken (Atemmeditation, eine Übung aus dem Autogenen Training, Gedankenreisen) und kleine Qigong-Übungen für die Zeit der Chemotherapie

Weitere Hilfsangebote für Patientinnen, An- und Zugehörige

- **Ambulante psychoonkologische Begleitung**
an der Charité Campus Mitte
Terminvereinbarung unter T +49 30 540 564 222 oder
per E-Mail an: cccc-psychoonkologie@charite.de



- Bei der **Berliner Krebsgesellschaft e.V.**
können Sie einen Termin vereinbaren für ein psycho-
onkologisches Gespräch: T +49 30 270 007 270
[www.berliner-krebsgesellschaft.de/krebsberatung/
psychosoziale-krebsberatung/](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de/krebsberatung/psychosoziale-krebsberatung/)
- **Cancer-Hotline** des Charité Comprehensive Cancer
Center (CCCC) bei organisatorischen Fragen rund um
die onkologische Behandlung an der Charité
T + 49 30 450 564 222 | Mo-Do 9-15 Uhr, Fr 9-12 Uhr
- Unter der Internetseite von psychoonkologie.berlin/
finden Sie eine Liste mit ambulanten
Psychoonkolog:innen und Beratungsstellen

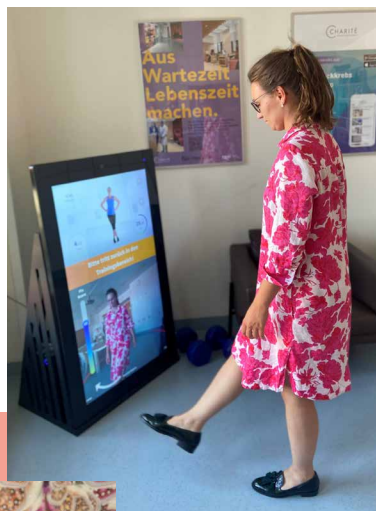


3. Aktive Mitarbeit

Während Ihrer gesamten Behandlungsphase stehen Sie im Mittelpunkt Ihrer persönlichen Therapie und spielen eine aktive Rolle in Ihrem Genesungsprozess.

Um Sie körperlich und mental optimal unterstützen zu können, benötigen wir Ihre aktive Mitarbeit.

Das Prähabilitationsprogramm bietet eine solide, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Möglichkeit, gut für sich selbst zu sorgen und sich und den eigenen Körper selbst zu unterstützen.



Notizen

[illegible]

Notizen

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of three parallel lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These lines are evenly spaced across the entire page to guide letter formation and alignment.

Impressum

Herausgeber

Charité - Universitätsmedizin Berlin
Charitéplatz 1 | 10117 Berlin | www.charite.de
Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation
Unternehmenskommunikation@charite.de

V. i. S. d. P.

Charité - Universitätsmedizin Berlin
Klinik für Gynäkologie mit Zentrum für
onkologische Chirurgie
Campus Virchow-Klinikum (CVK)
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Jalid Sehouli

Gestaltung

Charité | ZMD

Druck

K+L DruckenPlus GmbH Berlin

Anfahrtshinweis

Campus Virchow Klinikum (CVK)
Frauenklinik
Besuchsadresse: Mittelallee 9
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin

Gynäkologische Station W35

T + 49 30 450 564 125

Bildnachweis

© DoctorLawyerPrints.etsy.com	(Titelbild)
© Charité	(Seite 4, 5)
© LunaStar / stock.adobe.com (Generiert mit KI)	(Seite 6)
© Kzenon / stock.adobe.com	(Seite 7)
© 01.2 Best of Prähabilitation	(Seite 8, 9)
© Charité	(Seite 12)

Version 1.0

Patientinneninformation, Gynäkologisch-onkologische Prähabilitation,
GynERAS Plus – Programm, Gynäkologische Onkologie, CVK | Stand: 11/2024

