

## Vortrag Nachsorge

- Die Zeit nach der Rehabilitation -

Ostseeklinik Schönberg-Holm - Sozialdienst

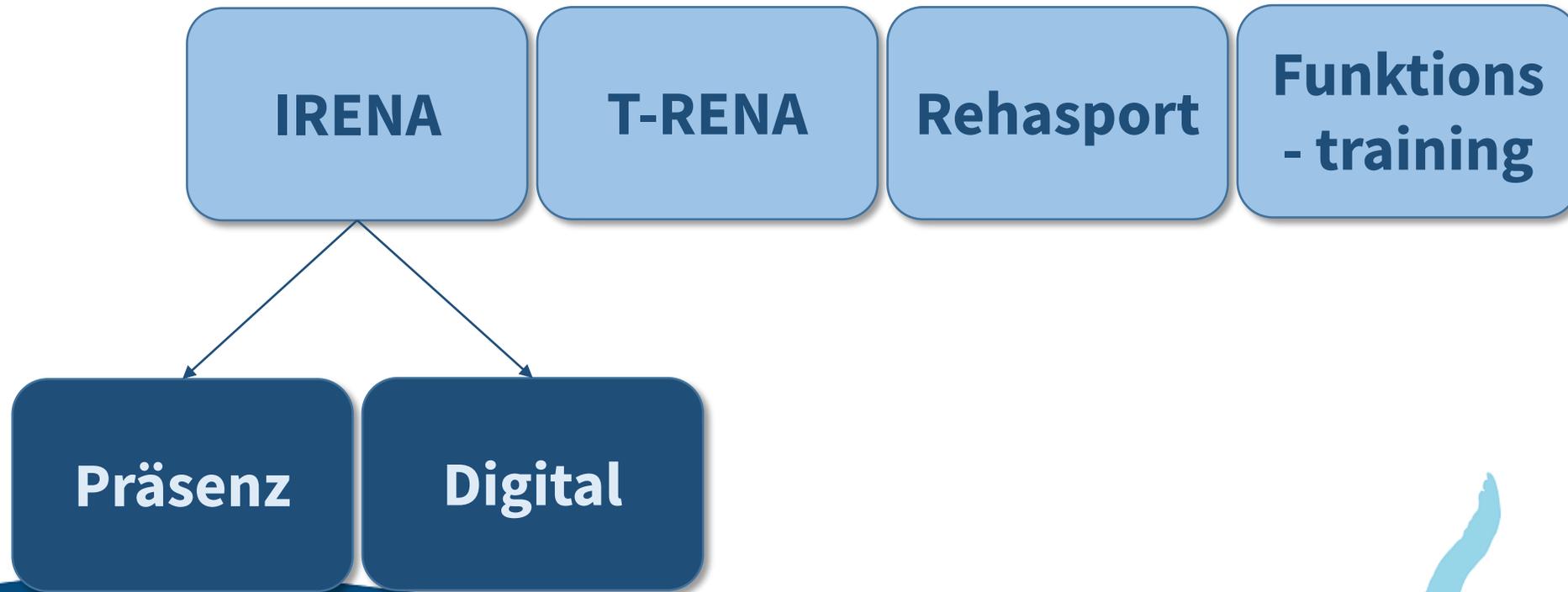


## Themenüberblick

- Nachsorgeangebote
- Wie finde ich das richtige für mich?
- Und so geht´s



## Programme in der Übersicht



## Nachsorgeprogramm IRENA

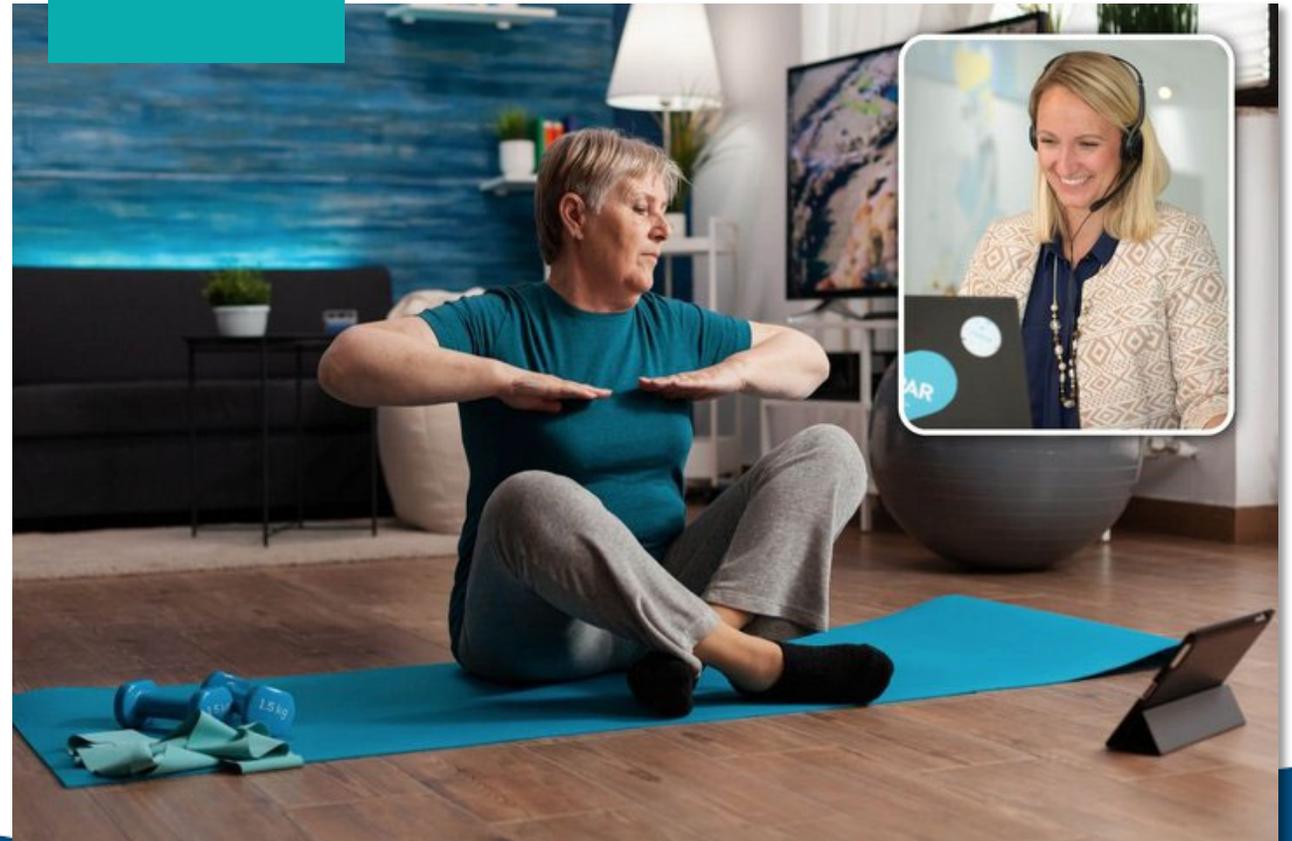
<h3>IRENA</h3> <p>(intensivierte Rehabilitationsnachsorge)</p>	<h3>Digitale IRENA</h3> <p>(Intensivierte Rehabilitationsnachsorge digital)</p>
<p><b>Auswahl von mind. 2 der 3 Therapiefelder</b></p> <p>I – Sport- und Bewegungstherapie</p> <p>II – Stressbewältigung, Entspannungstraining, Begleitung durch den Sozialdienst bei beruflichen Fragestellungen, Ergotherapie</p> <p>III – Motivationsförderung/Verhaltensänderung, Ernährungsberatung</p>	
<p>Orthopädie, Herz, Lunge Nur bei entsprechender Belastbarkeit!</p>	<p>Orthopädie, Herz, Lunge <b>Nur bei ärztlicher Unbedenklichkeit!</b> <b>Achtung: Contra-Indikationen!</b></p>
<p>24 Termine a 90 min, 1-2x pro Woche</p>	<p><b>24 Termine a 90 min, jedoch freie Einteilung und Stückelung pro Woche</b></p>
<p>Beginn innerhalb von 3 Monaten</p>	<p><b>Beginn innerhalb von 3 Monaten</b></p>
<p>Ärztliches Aufnahme-/Abschlussgespräch sowie Begleitung/Betreuung durch Therapeuten vor Ort</p>	<p><b>Ärztliches Aufnahme-/Abschlussgespräch sowie Betreuung durch ein interdisziplinäres Therapeutenteam via Chat/Telefon</b></p>
<p>Fahrtkostenerstattung von 5 Euro pro Termin</p>	<p><b>Keine Fahrtkostenerstattung 😊</b></p>
<p>Anbietersuche ausschließlich über: <a href="http://www.nachderreha.de">www.nachderreha.de</a></p>	<p><b>Ostseeklinik Schönberg</b></p>

## Nachsorgeprogramm IRENA

- Hohe Flexibilität
- Regelmäßiger Kontakt via Telefon/Chat

**Wichtig:** Endgerät muss vorhanden sein

## CASPAR Digitale Reha-Nachsorge



## Nachsorgeprogramm T-RENA

### T-RENA

(Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge)

**Ausschließlich Muskelaufbau- und Ausdauertraining NUR an Geräten**

**Orthopädie**  
**Herz, Lunge -> nur mit orthopädischer Beidiagnose**

**26 Termine a 60 min, 1-2x pro Woche**  
**→ 1x verlängerbar!**

**Beginn innerhalb von 6 Wochen**

**Einweisung ins Training**

**Fahrtkostenerstattung von 5 Euro pro Termin**

**Anbietersuche ausschließlich über:**  
**[www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de)**

## Nachsorgeprogramm IRENA / T-RENA

Anbietersuche



## Nachsorgeprogramm IRENA / T-RENA

## Anbietersuche

The screenshot shows the 'Nachsorge finden' (Find aftercare) page on the website of Deutsche Rentenversicherung. The page has a green header with the title 'Hier finden Sie Ihr Nachsorgeprogramm'. Below the header, there is a section titled 'Hinweise zur Nutzung des Formulars' (Instructions for use of the form) which states that fields marked with an asterisk are mandatory. The form itself contains several dropdown menus and a text input field:

- Wählen Sie eine Nachsorgeleistung\*** (Select an aftercare service): A dropdown menu with 'Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (T-RENA)' selected.
- Wie soll die Leistung durchgeführt werden?\*** (How should the service be performed?): A dropdown menu with 'Nachsorge mit Präsenztermin' selected.
- PLZ\*** (Postal code): A text input field.
- Nachsorgeangebote im Umkreis von** (Aftercare offers within a radius of): A dropdown menu with '10 km' selected.

At the bottom of the form is a blue button labeled 'Suchen' (Search).



## Rehasport / Funktionstraining

### Rehasport

### Funktionstraining

**Rehasport:** leichtes Sport- und Bewegungstraining in der Gruppe, auch im Wasser möglich

**Funktionstraining:** „Krankengymnastik“ in der Gruppe, Trocken-/Wassergymnastik

Orthopädie: orthopädischer Rehasport  
Herz: Herzsport  
Lunge: Lungensport

Nur orthopädische PatientInnen mit entzündlichen Gelenkerkrankungen

Verordnung über 6 Monate, 1-2 mal pro Woche à 45-60 Minuten

Beginn innerhalb 3 Monate nach Reha-Ende  
-> Weiterverordnung über den Haus-/Facharzt möglich!

Herzsport in Anwesenheit eines Arztes

Sportvereine, amb. Rehasentren, Physiotherapiepraxen, Krankenhäuser u.a., teilweise Fitnesscenter  
-> Müssen über die DRV abrechnen können!

Keine Fahrtkostenerstattung

**Anbietersuche:** Google-Suche oder Vorort-Erkundigung, Liste der DRV im Internet: G0854, Lungensport ausschließlich: [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

## Und so geht's

Ostseeklinik Schönberg-Holm LAUFZETTEL INNERE MEDIZIN

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Zimmer-Nr.: \_\_\_\_\_

**1. Vom Arzt ausfüllen**

Aus ärztlicher Sicht bitte **alle möglichen Optionen** ankreuzen:

ICD orthopädische Begleitdiagnose:

- IRENA
  - In einer Rehaklinik mit entsprechender Indikation
  - In einer orthopädischen Rehaklinik (nur mit orthopädischer Beidiagnose und wenn aus ärztlicher Sicht voll belastbar!)
- Digitale IRENA („Multimodale Tele-Reha-Nachsorge“)
 

In der jeweiligen Indikation; wenn die Anwesenheit anderer Personen aus gesundheitlichen Gründen nicht zwingend erforderlich ist und die Vitalparameter selbständig gemessen werden können! Kardiopatienten: Ergometrie-Daten ergänzen!

**Hocker (nur Pneumol)**     25Watt     50Watt     75Watt
- TRENA
  - Es besteht wenigstens eine orthopädische Begleitdiagnose!
- Rehabilitationssport
  - Lungensport
  - Herzsport: Watt max \_\_\_\_, HF max \_\_/Min., RR max \_\_\_\_mm Hg, Trainingspuls \_\_/Min., unter Beta-Blocker:
    - ja     nein
  - Auch orthopädischer Rehasport möglich (nur mit orthopädischer Begleitdiagnose und wenn aus ärztlicher Sicht voll belastbar!)

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**2. Vom Patienten ausfüllen: Nachsorgeanbieter**

a. Gewünschter Anbieter – **NUR** anzugeben bei **IRENA** oder **TRENA** und erst nach vorheriger telefonischer Abklärung der Kapazität und des Aufnahmeprinzips!

Name Nachsorgeanbieter: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

b. Häufigkeit – **NUR** anzugeben bei **Rehabilitationssport**

1x pro Woche     oder     2x pro Woche

---

**3. Nachsorgesprechstunde:** Montag bis Freitag: 11.30 – 12.30 Uhr

- ➔ Raum: E0.05 – E0.09. Immer dort, wo das große rote Schild „Nachsorgesprechstunde“ hängt.
- ➔ **ohne** Anmeldung
- ➔ Bei **TRENA** bitte den **Trainingsplan mitbringen!**

➤ Nach vorheriger Klärung mit dem Arzt (1.) sowie Ausfüllen des Patientenfeldes (2.) erfolgt bei uns die Antragstellung!



## Und so geht's

### Ablauf:

- 1. Arzt**
- 2. Anbieter**
- 3. Nachsorgesprechstunde**



## Und so geht's

### Formalitäten:

- Reha-Nachsorge ist **freiwillig** – es ist ein Angebot
- Keine Nachteile für Versicherte bei Nichtinanspruchnahme

**Bitte überprüfen Sie, ob und welche Nachsorge für Sie in Frage kommt!**



## Und so geht`s

### Formalitäten:

- Nur **ein** Nachsorgeangebot von uns ausstellbar
- **IRENA/TRENA nicht** ab Antrag einer Alters**rente** oder bei voller Erwerbsminderungs**rente**
- **Keine extra Bewilligung** der DRV
- **Unterlagen** bei Entlassung oder nach Abreise per Post



## Und so geht's

### Formalitäten:

**Achtung: In die Nachsorgesprechstunde kommen vor Rehaentlassung!**

**Rehasport :** muss **während** der Reha ausgestellt werden!

**Digitale IRENA:** muss **während** der Reha ausgestellt werden!

**IRENA/T-RENA:** muss **während** der Reha vorbereitet werden!  
⇒ kann nur in dem Fall bis zu max. vier Wochen nach Reha ausgestellt werden!





## Sie möchten eine Nachsorge in Anspruch nehmen? Sie haben noch Fragen?

Unsere Sprechzeiten sind

**Montag bis Freitag, 11.30 – 12:30 Uhr**

Wo: E005-E009 - siehe „Offene Sprechstunden“ an Pinwand bzw. großes rotes Schild





**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit  
und einen guten  
Reha-Verlauf!**

