



## Vorbereitung auf die Zeit nach Ihrer Rehabilitation

### Deutsche Rentenversicherung – Reha Nachsorge

#### **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**

- **Multimodulares Angebot – Kombination aus 3 Therapiefeldern**
- 24 Termine, 90 Minuten, 1-2x pro Woche binnen 12 Monaten
- Beginn spätestens 3 Monate nach Beendigung der Reha Maßnahme
- Keine Verlängerung möglich
- Auch in der Aggertalklinik möglich (2x pro Woche)

#### **IRENA Digital - ProTheraFit**

- Appgesteuertes Nachsorgeprogramm der Aggertalklinik mit eigenem Endgerät
- Kombination aus den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Entspannung
- 90 Minuten, täglich möglich für 24 Wochen, zeitlich und räumlich flexibel nutzbar
- Einweisung und Trainingsmöglichkeiten in der Aggertalklinik
- Zuhause Betreuung durch unsere Therapieabteilung (Videocalls/Chat)

#### **T-Rena - Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge**

- **Gerätegestütztes Training – Verbesserung Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer**
- 39 Termine, 60 Minuten, 2x pro Woche binnen 12 Monaten
- Beginn spätestens 3 Monate nach Beendigung der Reha Maßnahme
- keine Verlängerung möglich
- auch in der Aggertalklinik möglich

#### **Rehasport**

- **Bewegungstherapeutisches, Sozialorientiertes Gruppenangebot - Kombination aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination**
- 45 Minuten, 1-2x pro Woche für 6 Monate
- Beginn spätestens 3 Monate nach Beendigung der Reha Maßnahme
- Ggf. Weiterführung mit Verordnung über die gesetzliche Krankenkasse (§ 64 SGB IX)

#### **Adressen zur Umsetzung**

**IRENA / T-RENA** [www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de)

**Rehasport** [Formular G0854](#) (Deutsche Rentenversicherung)

#### **Allgemeine Informationen**

[https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/reha-nachsorge\\_node.html](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/reha-nachsorge_node.html)



## **Vorbereitung auf die Zeit nach Ihrer Rehabilitation**

### *Gesetzliche Krankenversicherung*

#### **Rehasport (§ 64 SGB IX)**

- **Bewegungstherapeutisches, Sozialorientiertes Gruppenangebot - Kombination aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination**
- 45 Minuten, 1-2x pro Woche in der Regel 50 Einheiten/ 18 Monate (Indikation Orthopädie)
- Verordnung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt am Wohnort (Muster 56)
- Genehmigung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse
- Kontaktadressen für Rehabilitationssport Formular G0854 (DRV)

#### **Präventionskurse (§ 20 SGB V)**

- **In den Bereichen: Sport, Suchtprävention, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung**
- Dauer und Einheiten abhängig vom gewählten Angebot
- Keine Verordnung notwendig
- Bei Kursteilnahme > 80 % anteilig oder vollständige Erstattung Ihrer Kursgebühr
- Informationen zur Kursangeboten in Ihrer Wohnortnähe und zur Kostenübernahme finden Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse

#### **Physiotherapie**

- Verordnung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt am Wohnort
- Umsetzung durch Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten am Wohnort

#### **Eigeninitiative möglich durch:**

Nordic Walking, Fahrradfahren, Vereinssport, Fitnessstudio, Übungen aus der Einzeltherapie, Schule, Kleingruppen, Entspannungstherapie, Schwimmen

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!**

*Ihr Therapieteam der Aggertalklinik*