

## Weitere Angebote im ambulanten Reha-Netzwerk\*:

- **Ambulante medizinische Rehabilitation**
- **Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung**
- **Heilmittelversorgung**
  - Physiotherapie
  - Ergotherapie
  - Physikalische Therapie
  - Bewegungsbad
  - Medizinische Trainingstherapie
- **Alternative Gesundheitsleistungen**
  - Laserbehandlung
  - MediTaping
  - Hot Stone Massage
  - und vieles mehr



\* Angebote sind in den einzelnen Rehaszentren unterschiedlich. Bitte sprechen Sie die Mitarbeiter in Ihrem Rehaszentrum vor Ort an.

## Kontakt



VAMED Rehaszentrum Harburg  
Sand 18-22  
21073 Hamburg  
T +49 40 766-5506  
F +49 40 766-6524  
info.rhhh@vamed-gesundheit.de  
www.vamed-gesundheit.de/harburg



VAMED Rehaszentrum Norderstedt  
Stettiner Straße 16  
22850 Norderstedt  
T +49 40 5233028  
F +49 40 5282405  
info.rzn@vamed-norderstedt.de  
www.vamed-gesundheit.de/norderstedt



VAMED Rehaszentrum Lübeck  
Konrad-Adenauer-Straße 4  
23558 Lübeck  
T +49 451 399-390  
F +49 451 399-3930  
info.rzhl@vamed-luebeck.de  
www.vamed-gesundheit.de/luebeck



Reha-Zentrum Lüneburg  
Uelzener Straße 1-5  
21335 Lüneburg  
T +49 4131 2270-20  
F +49 4131 2270-270  
www.rehaszentrum-lueneburg.de

Sport-Reha Kiel  
Schönberger Straße 5-11  
24148 Kiel  
T +49 431 7206-500  
F +49 431 7206-508  
www.sport-reha-kiel.de

IMPRESSUM  
Verleger: VAMED Rehaszentrum Harburg GmbH  
Sand 18-22, 21073 Hamburg  
Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul



rehaszentren  
HARBURG | NORDERSTEDT | LÜBECK

RUNDUM  
GUT VERSORGT



Jetzt Reha  
und dann ...  
... eine **Nachsorge**  
im ambulanten Reha-Netzwerk

AMBULANTE REHABILITATION



## SIE MACHEN EINE AMBULANTE ODER STATIONÄRE REHA UND MÖCHTEN DEN DURCH DIE REHA EINGETRETENEN ERFOLG WEITER VERBESSERN UND NACHHALTIG SICHERN?

Der behandelnde Arzt/Therapeut in Ihrer Rehaeinrichtung stellt einen Nachsorgebedarf fest und wählt gemeinsam mit Ihnen eine geeignete Nachsorgeform aus.

Egal, ob Patient der Rentenversicherung, Krankenkasse oder Privat, in unseren ambulanten Zentren hat jeder individuelle Möglichkeiten sich gesundheitlich fit zu halten.

### Die Ziele der Nachsorge sind u.a.:

- Verbesserung fortbestehender funktioneller Einschränkungen
- Stabilisierung von Lebensstil- und Verhaltensweisen
- Unterstützung bei der Übertragung der in der Reha vermittelten Strategien in den Alltag

## Nachsorgeprogramme der Deutschen Rentenversicherung

Es gibt zwei Angebote der Reha-Nachsorge:

### „IRENA“/Intensivierte Nachsorge

- i.d.R. für alle Indikationen geeignet
- bedarfsgerecht 24 Behandlungseinheiten, mind. 90 Min.
- kombiniert die in Ihrer Rehabilitation angewandten Elemente wie zum Beispiel Bewegungstherapie, funktionelle Therapien, Entspannungsübungen und/oder Schulungen
- 24 Einheiten, z.B. 24 Einheiten Medizinische Trainings-therapie + 8x z.B. Entspannungen oder Schulungen/Seminare, ggf. Bewegungsbad (einrichtungsabhängig)

**Ziel: das Erlernte in den Alltag zu übertragen und anzuwenden**

### „T-RENA“/Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge

- i.d.R. für alle Indikationen geeignet
- 26 Trainingstermine, 1–2 pro Woche à 60 Minuten
- gerätegestütztes Training
- Durchführung in den Nachmittags- bzw. Abendstunden

### Ihr Weg zur Nachsorge

- Nach Absprache mit Ihrem Reha-Arzt/Therapeut wird eine Nachsorgeform ausgewählt und Sie erhalten eine Empfehlung.
- Sie erhalten bei uns sofort einen Termin.
- Es entstehen Ihnen keine Kosten und es müssen keine Zuzahlungen geleistet werden.
- Auf Antrag des Versicherten werden Fahrkosten erstattet.

## Alternative Programme

### Reha-Sport

ist Bewegungstraining mit dem Ziel, die medizinische Behandlung mit Hilfe von körperlicher Bewegung zu fördern und zu ergänzen. Gilt in der Regel für einen Zeitraum von 18 Monaten, in denen Sie die 50 Einheiten Reha-Sport absolvieren können.

### Ihr Weg zum Reha-Sport

- Ihr niedergelassener Arzt (Hausarzt oder Orthopäde) stellt Ihnen eine Reha-Sport-Verordnung aus.
- Lassen Sie im Rehazentrum prüfen, welche Möglichkeiten der Therapie Sie mit der Reha-Sport-Verordnung erhalten.
- Wir erläutern Ihnen alles Weitere und vereinbaren den ersten Termin mit Ihnen.
- Auch als ergänzende Leistung für Versicherte der DRV möglich.

### VITAL-Training für mehr Gesundheit und Fitness

Die eigene Gesundheit fördern, die Leistungsfähigkeit steigern, aber auch bereits bestehenden gesundheitlichen Störungen aktiv begegnen ... Das VITAL-Training vereint Spaß an der Bewegung mit fundierten medizinischen und sportwissenschaftlichen Aspekten.

Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan von unserem medizinischen Fachpersonal. Im Einzelfall wird von den Krankenkassen ein Teil der Mitgliedschaftskosten übernommen.

Werden Sie Mitglied! Die Rehazentren bieten unterschiedliche Mitgliedsangebote an. Fragen Sie im Rehazentrum Ihrer Wahl.