

## Reha-Nachsorge

Sie möchten auch nach Ihrer Reha-Maßnahme Ihre Gesundheit stabilisieren? Sprechen Sie mit unseren Reha-Ärzten während der Maßnahme über die folgenden Nachsorgeprogramme.

Ziele der Nachsorge sind u.a.:

- Festigung und Sicherung des Rehabilitationserfolges
- Stabilisierung und Weiterentwicklung im Alltag und Beruf
- Geübtes und Erlerntes aus dem Nachsorgeprogramm kann direkt zu Hause, am Arbeitsplatz und im Alltag angewandt werden.

### **Nachsorgeprogramme der Deutschen Rentenversicherung (DRV):**

#### Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA):

- 24 bedarfsgerechte Behandlungseinheiten zu jeweils mindestens 90 Minuten
- Kombination aus den Elementen Training / Schulung / Beratung (z.B. 16 Einheiten Sport- und Bewegungstherapie, 8 Einheiten bestehend aus Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Yoga, Pilates oder Autogenes Training)
- Beginn: Innerhalb von 3 Monaten nach der vorherigen Rehabilitation
- Abschluss: Innerhalb von 12 Monaten nach Ende der Rehabilitation
- Ziel: Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer, Schmerzreduktion, Vertiefung von Entspannungstechniken, Begleitung bei der Ernährungsumstellung. Das Erlernte in den Alltag zu übertragen und anzuwenden.
- Mo. – Do.: von 7:00 – 20:00 Uhr / Fr.: 07:00 – 19:00  
Sa.: Jun. – Aug. von 9:00-14:00 Uhr / Sep. – Mai von 9:00–16:00 Uhr

#### Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA):

- 26 gerätegestützte Trainingstermine zu jeweils mindestens 60 Minuten, 1-2 Mal pro Woche
- Beginn: Innerhalb von 4 Wochen (spätestens 6 Wochen) nach der vorherigen Rehabilitation
- Abschluss: Innerhalb von 6 Monaten nach Ende der Rehabilitation
- Ziel: Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer, Schmerzreduktion
- Mo. – Fr.: von 15:00 – 20:00 Uhr

Es entstehen Ihnen keine Kosten und es müssen keine Zuzahlungen geleistet werden. Fahrtkosten werden nach festgelegten Sätzen der DRV erstattet.