

Nachsorgeangebote - klassisch und digital

Digitale Reha-Nachsorge <i>zeit- und ortsunabhängig</i>		Klassische Reha-Nachsorge <i>in einer Reha-Einrichtung</i>	
Konzept	IRENA*	IRENA*	T-RENA**
Wer	Alle DRV Patient*innen mit einer positiven Erwerbsprognose haben im Anschluss an eine Rehabilitation Anspruch auf ein Nachsorgeangebot.		
Ziel	Eine Reha-Nachsorge soll Sie dabei unterstützen, die Erfolge aus der vorangegangenen Rehabilitation langfristig zu sichern und zu stärken. Neu erlernte Verhaltensweisen sollen in den Alltag überführt und dort geübt werden, sodass sich neue Routinen etablieren.		
Durchführung	Das Training findet zeit- und ortsunabhängig mit der Caspar App und persönlicher therapeutischer Begleitung durch die Caspar Clinic, digitales Centrum für Gesundheit, statt. Die Therapieinhalte werden individuell für Sie zusammengestellt. Sie haben die Möglichkeit mit Ihrer/m Therapeut*in über den Chat oder per Telefon in Kontakt zu treten.		Das Training findet zu festgelegten Zeiten in einer Gruppe vor Ort in einer Reha-Einrichtung statt.
Inhalt	Inhalte sind z.B. Übungs-/Trainingstherapie, Entspannungstherapie, Schulungen und Ernährung. Die Therapieinhalte werden individuell für Sie zusammengestellt.		Inhalte sind z.B. Übungs-/ Trainingstherapie, Entspannungstherapie, Schulungen und Ernährung. Nur Übungs-/ Trainingstherapie.
Trainingsausstattung	Zur Durchführung der Übungen benötigen Sie ein Smartphone / Tablet / Laptop und eine Internetverbindung. Ansonsten wird keine Trainingsausstattung benötigt.		Die Trainingsausstattung ist abhängig von der Reha-Einrichtung.
Dauer	24 x 90 Minuten (Neurologie 36 x 90 Minuten) zu beenden in 3 (Neurologie 4) bis 12 Monaten.		24 x 90 Minuten (Neurologie 36 x 90) zu beenden in 3 (Neurologie 4) bis 12 Monaten. 26 x 60 Minuten zu beenden in 6 Monaten (bei Verlängerung 12 Monaten).
Nächste Schritte	Eine Einweisung in die Caspar App erhalten Sie bereits in der Reha-Einrichtung. Ihre Logindaten behalten Sie den ganzen Nachsorgezeitraum. Die Einrichtung erstellt für Sie eine Nachsorge-Empfehlung und leitet diese an die Caspar Clinic zum Aufnahmegespräch weiter.		Sie erhalten in der Reha-Einrichtung eine Nachsorge-Empfehlung, mit der Sie sich bei einer Nachsorgeeinrichtung anmelden können. Informationen zu den Einrichtungen finden Sie unter: www.nachderreha.de
Start	Sobald Ihre Informationen übermittelt wurden, meldet sich Ihr/e Bezugstherapeut*in der Nachsorge telefonisch bei Ihnen (Berliner Telefonnummer: 030). Danach können Sie direkt mit der Nachsorge loslegen (Start innerhalb von 3 Monaten).		Nach selbstständiger Terminvereinbarung beginnt die Nachsorge: innerhalb von 3 Monaten nach Ende der Rehabilitation innerhalb von 6 Wochen, nach Ende der Rehabilitation

* IRENA = Intensivierte Rehabilitationsnachsorge // ** T-RENA = Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge

Digitale Reha-Nachsorge mit Caspar und der Caspar Clinic

Häufige Fragen & Antworten

Ist die Nachsorge kostenpflichtig?

Nein. Wenn Sie erwerbsfähig sind, haben Sie Anspruch auf eine Nachsorgeleistung der Deutschen Rentenversicherung. Diese übernimmt in vollem Umfang die Kosten.

Welche Voraussetzungen muss ich für eine Nachsorge erfüllen?

Jede/r Patient*in der DRV kann im Anschluss an eine Rehabilitationsmaßnahme eine Nachsorge erhalten. Ausgeschlossen sind Patient*innen, die bereits einen Altersrentenantrag gestellt haben, sowie Rentenversicherte, die mit einer Leistungsfähigkeit von unter 3 Stunden auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt aus der Reha entlassen werden.

Kann ich gleichzeitig digitale und klassische Reha-Nachsorge nutzen?

Dies ist nicht möglich. Jedoch können Sie die digitale Reha-Nachsorge mit Physiotherapie kombinieren.

Wie setzt sich eine Behandlungseinheit/ ein Modul der digitalen Nachsorge zusammen?

Neben individuell zusammengestellten Trainingsübungen aus der Bewegungs- und Sporttherapie sind Seminare, Vorträge, Schulungen, Entspannungsübungen und Ernährungsinhalte in den Behandlungseinheiten enthalten. Ein Modul besteht aus insgesamt 90 Minuten Therapieinhalt, kann jedoch auf mehrere Einheiten aufgeteilt werden.

Was passiert, wenn ich Urlaub habe?

Der Vorteil der digitalen Nachsorge ist, dass Sie diese zeit- und ortsunabhängig durchführen können, also auch im Urlaub. Jedoch ist eine Unterbrechung von maximal 6 Wochen möglich.

Was unterscheidet die digitale von der klassischen Nachsorge?

- **Keine Wartezeiten:** Sie starten direkt im Anschluss an Ihren Reha-Aufenthalt.
- **Hohe Flexibilität:** Sie trainieren wann und wo es Ihnen am besten passt.
- **Individuelle Pläne:** Die Inhalte der Nachsorge sind individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Dabei nutzen Sie auch Übungen, die Sie bereits aus der Reha kennen.

Wie funktioniert die therapeutische Betreuung in der digitalen Reha-Nachsorge?

Ihr/e persönliche/r Therapeut*in der Caspar Clinic, unseres digitalen Centrums für Gesundheit, ist während der gesamten Nachsorge für Sie über den Chat oder per Telefon erreichbar. Ihr Trainingsplan wird fortlaufend an Ihren aktuellen Leistungs- und Genesungszustand angepasst.

Welches Equipment benötige ich für die digitale Reha-Nachsorge?

Sie benötigen eine Internetverbindung und ein elektronisches Gerät wie Smartphone, Computer/Laptop oder Tablet. Für das Training genügen ein Stuhl und zwei Flaschen. Je nach Programm stellt Ihnen die Caspar Clinic zum Beginn der Therapie auch noch ein Theraband zur Verfügung. Wenn Sie noch weiteres Trainingsmaterial besitzen wie zum Beispiel eine Matte oder Hanteln, kann Ihr/e persönliche/r Therapeut*in dieses gerne in Ihren Trainingsplan integrieren.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung!

Sie erreichen die **Caspar Clinic**, unser digitales Centrum für Gesundheit, unter:

030 12 08 2976 (Mo-Fr 08:00 bis 18:00 Uhr)
patientenbetreuung@caspar-clinic.de

Weitere Informationen zur digitalen Reha-Nachsorge finden Sie unter: www.caspar-clinic.de

CASPAR