Nachsorge

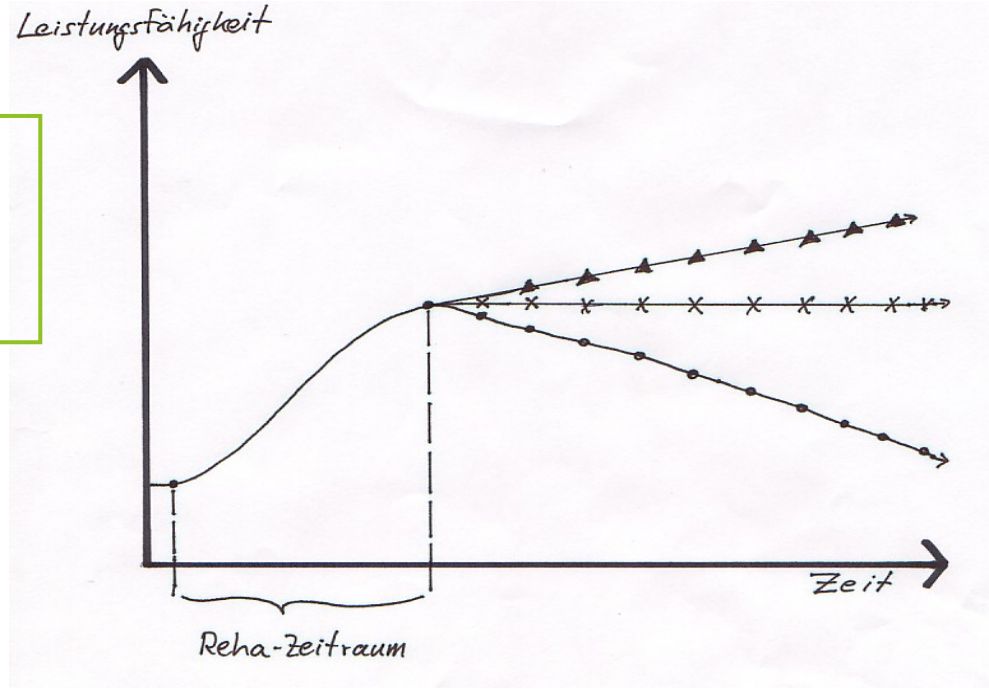
AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Wie kann ich nach der Reha sportlich aktiv bleiben?

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Verlauf der Leistungsfähigkeit

- • = 0x Training
- X = 1-2x Training
- ▲ = 2-3x Training

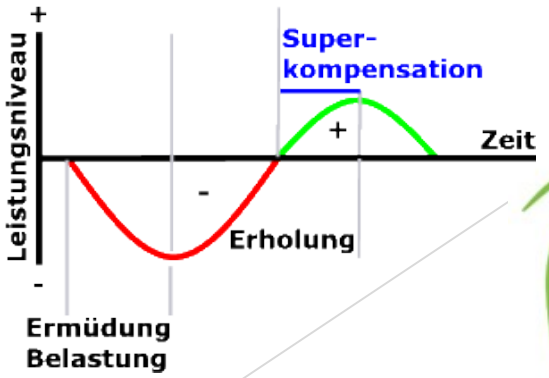


Die Leistungsfähigkeit lässt sich nicht konservieren!!!

Wie viel Bewegung ist notwendig?

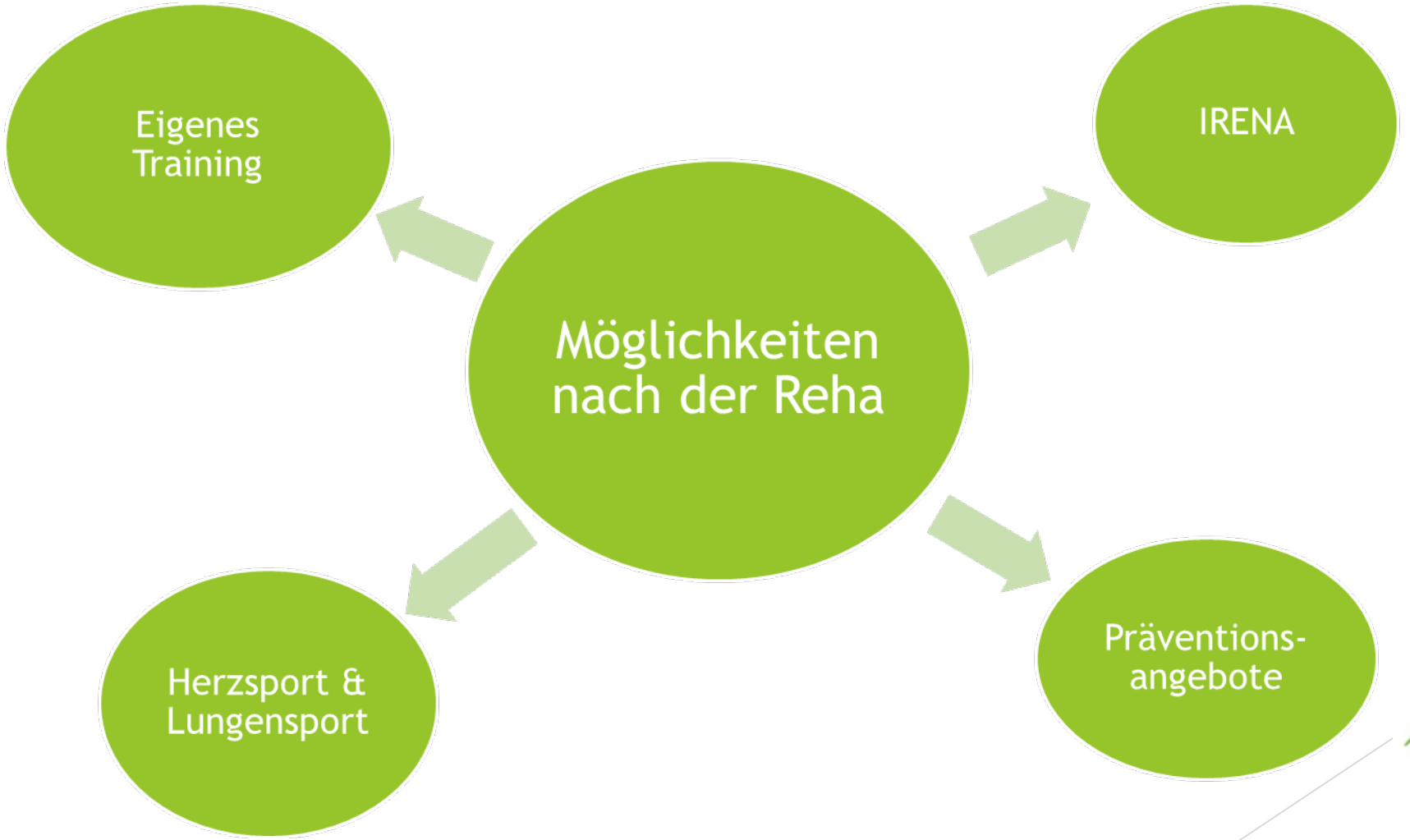
Empfehlung der WHO

- mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität in der Woche
- Zur Steigerung der positiven Gesundheitsfaktoren sind 5 Stunden von Vorteil
- Aktivität sollte dabei über mehrere Tage verteilt werden
- Erholungsphasen beachten!



AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Sie haben die Wahl!



AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Eigenes Training

- Zu Hause
- Fitnessstudio

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Zu Hause

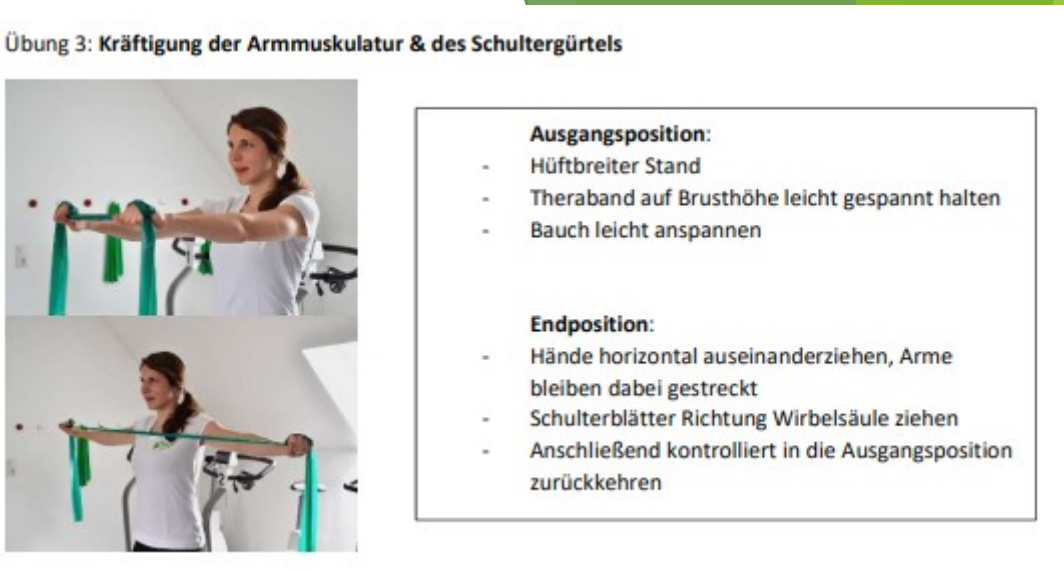
- Ein guter Trainingsplan ist immer ein individueller Trainingsplan
- Guter Trainingsplan – angepasst an den Alltag nach der Reha
- 2-5 Trainingseinheiten optimal
- Einmal ist besser als keinmal
- Kombination Ausdauer-/ Krafttraining
- **moderat** (Trainingspuls beachten)
- Alltagsbewegung (Treppen steigen, Fahrrad fahren, putzen, Gartenarbeit)

→ Klare, realistische Ziele!

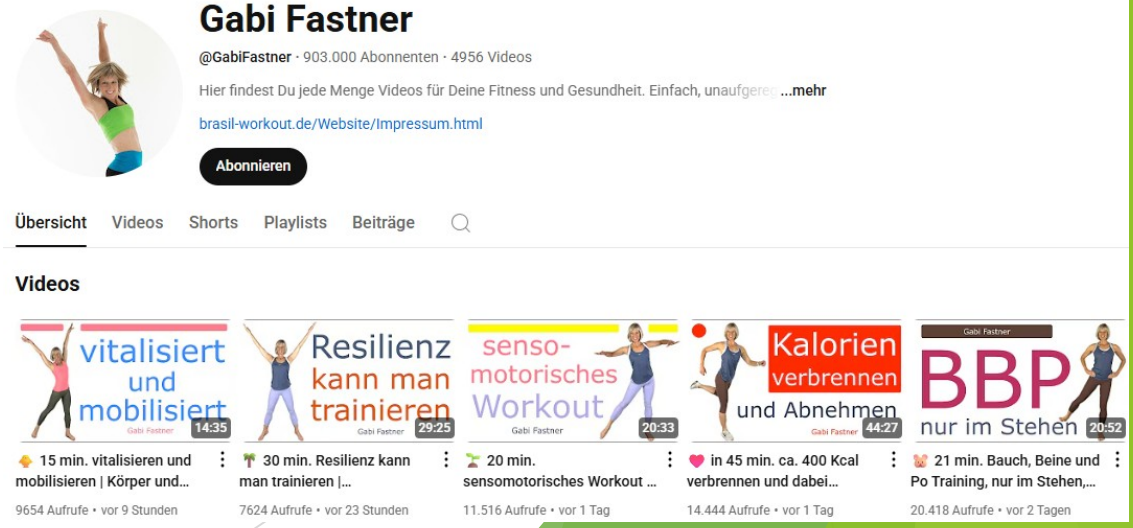
AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Gymnastik für zuhause

- **Gymnastik** lässt sich auch gut **zuhause** durchführen
- **AmKaRe Handouts**
  - Anleitung verschiedener Übungen
  - https://www.amkare.de/patienteninfo/
- Gymnastik auf **YouTube**
  - z.B. Gabi Fastner
  - Gymnastik für unterschiedliche Bereiche
  - Angeleitet mit Video





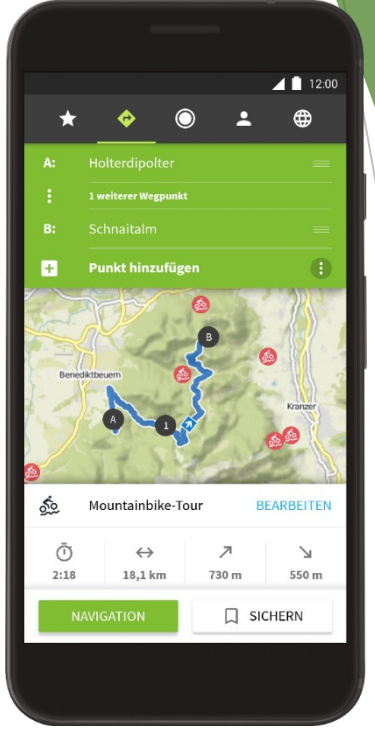


Apps

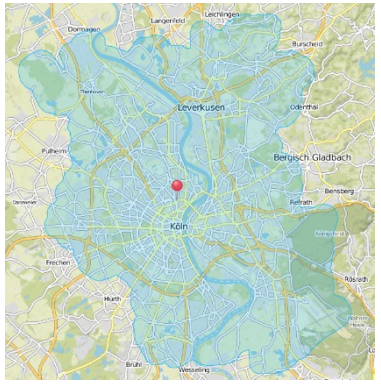

Clock
eBay
Calendar
Instagram
YouTube
Facebook
Viber
Messenger
WhatsApp
Skype
Chrome

Komoot – Fahrrad- und Wandernavi

- Individuelles Planen von Touren (Eingabe eines Start- und Zielpunktes oder einer Rundtour)
- Navigierung von Touren, die die App vorschlägt (+ evtl. Zeitvorgabe)
- Festlegung des Schwierigkeitsgrades (Steigung, Wegbeschaffenheit usw.)
- Berücksichtigung offizieller Rad- und Wanderwege
- Sprachnavigation
- Offline-Version nutzbar
- Kosten



komoot





AmKaRe Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Fitnessstudios



Vorteile:

- Große Ausstattung

→ Kraft- UND Ausdauergeräte

- Austausch mit Gleichgesinnten → Motivation!
- Trainerunterstützung

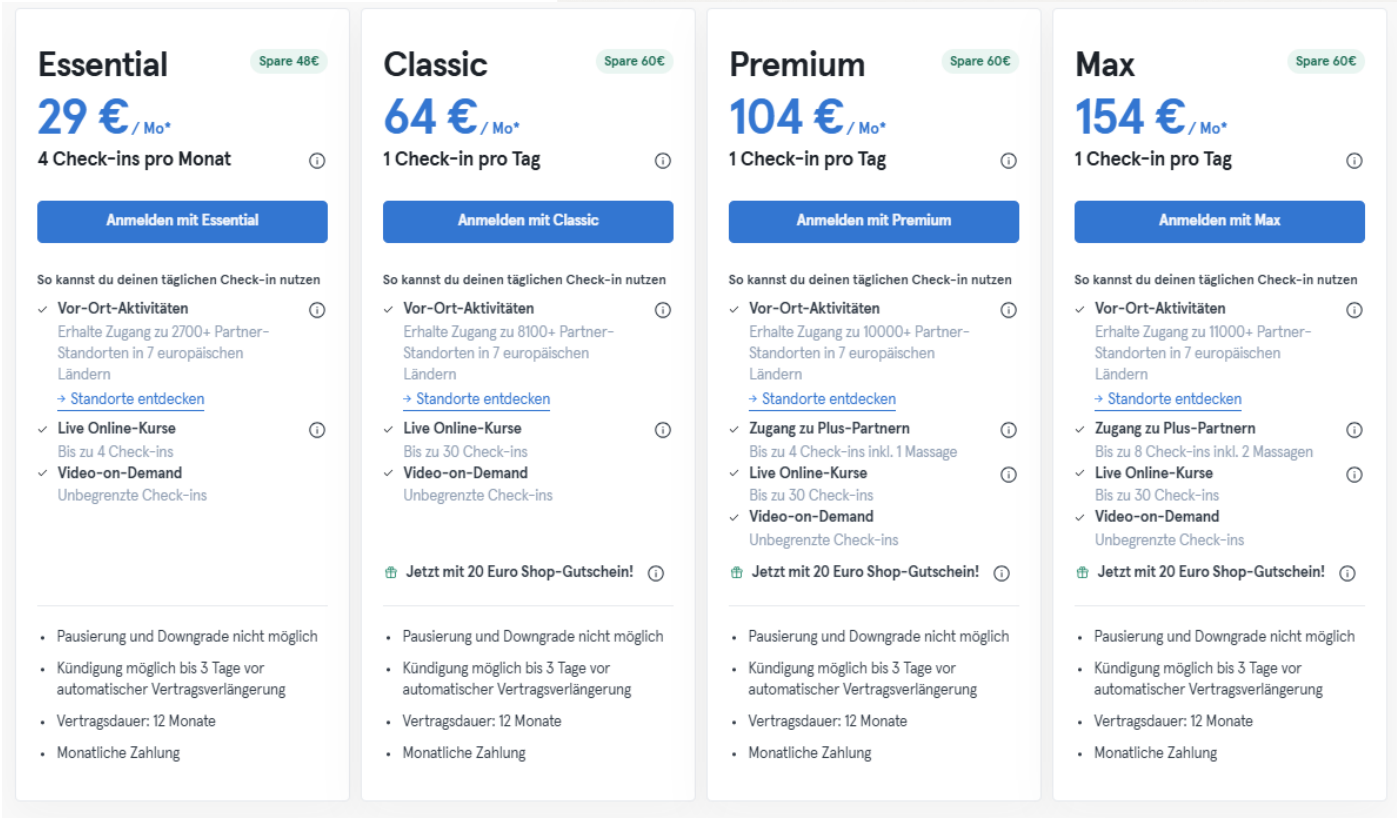
→ Vermeidung von falschen Bewegungsausführungen

→ Ausarbeitung persönlicher Trainingspläne

Urban Sports Club

- Eine Fitness- und Sport-Flatrate (Mitgliedschaftsmodell)
- Breites Angebot
  - Fitnessstudios
  - Yoga
  - Schwimmbäder
  - Tanzkurse und mehr
- Monatliches Abo
- Flexible Nutzung über eine App

URBAN SPORTS CLUB



Essential Spare 48€
29 € / Mo*
4 Check-ins pro Monat
Anmelden mit Essential
So kannst du deinen täglichen Check-in nutzen
- Vor-Ort-Aktivitäten: Erhalte Zugang zu 2700+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern → Standorte entdecken
- Live Online-Kurse: Bis zu 4 Check-ins
- Video-on-Demand: Unbegrenzte Check-ins

- Pausierung und Downgrade nicht möglich
- Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung
- Vertragsdauer: 12 Monate
- Monatliche Zahlung

Classic Spare 60€
64 € / Mo*
1 Check-in pro Tag
Anmelden mit Classic
So kannst du deinen täglichen Check-in nutzen
- Vor-Ort-Aktivitäten: Erhalte Zugang zu 8100+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern → Standorte entdecken
- Live Online-Kurse: Bis zu 30 Check-ins
- Video-on-Demand: Unbegrenzte Check-ins

Jetzt mit 20 Euro Shop-Gutschein!

- Pausierung und Downgrade nicht möglich
- Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung
- Vertragsdauer: 12 Monate
- Monatliche Zahlung

Premium Spare 60€
104 € / Mo*
1 Check-in pro Tag
Anmelden mit Premium
So kannst du deinen täglichen Check-in nutzen
- Vor-Ort-Aktivitäten: Erhalte Zugang zu 10000+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern → Standorte entdecken
- Zugang zu Plus-Partnern: Bis zu 4 Check-ins inkl. 1 Massage
- Live Online-Kurse: Bis zu 30 Check-ins
- Video-on-Demand: Unbegrenzte Check-ins

Jetzt mit 20 Euro Shop-Gutschein!

- Pausierung und Downgrade nicht möglich
- Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung
- Vertragsdauer: 12 Monate
- Monatliche Zahlung

Max Spare 60€
154 € / Mo*
1 Check-in pro Tag
Anmelden mit Max
So kannst du deinen täglichen Check-in nutzen
- Vor-Ort-Aktivitäten: Erhalte Zugang zu 11000+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern → Standorte entdecken
- Zugang zu Plus-Partnern: Bis zu 8 Check-ins inkl. 2 Massagen
- Live Online-Kurse: Bis zu 30 Check-ins
- Video-on-Demand: Unbegrenzte Check-ins

Jetzt mit 20 Euro Shop-Gutschein!

- Pausierung und Downgrade nicht möglich
- Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung
- Vertragsdauer: 12 Monate
- Monatliche Zahlung

Schwimmbäder

- Köln-Bader Vorteilskarten
  - SilberCard: 75€ Vorteil: 10%
  - GoldCard: 200€ Vorteil: 15%
  - PlatinCard: 380€ Vorteil: 20%
- Geburtstagstarif (freier Eintritt)
- Schwerbehinderung (ermäßigter Tarif)







KÖLNBÄDER

AmKaRe Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Exakte Trainingssteuerung: Spiroergometrie

- Mit einer Spiroergometrie bekommt man eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- Belastungstest mit gleichzeitiger Atemgasanalyse und EKG
- Erhalten individueller und exakter Trainingsempfehlungen
- Zusatzleistung (nicht Teil der Reha)
- Auch hier bei AmKaRe
- Kosten ca. 200€
- Ggf. durch Krankenkassen unterstützt







Herzsport

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Herzsport

- Kostenübernahme durch Krankenkasse
- Sporttherapeut und Arzt

- 1 - 2 pro Woche; 60 – 90 Minuten
- **90 Einheiten** (zu absolvieren innerhalb von 24 Monaten)
- Folgeverordnung evtl. weitere Übernahme von **45 Einheiten**
- **Anmeldung** bei Ihrem Herzsportverein

- Ziel ist es, **DAUERHAFT** am Herzsport teilzunehmen → Der Verein sollte daher **wohnortnah** sein

Rehasport-Suche: https://www.brsnw.de/rehasport-suche

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Lungensport

- Kostenübernahme durch Krankenkasse
- Sporttherapeut

- 1 - 2 pro Woche; 60 – 90 Minuten
- **50 Einheiten** (zu absolvieren innerhalb von 18 Monaten)
- **120 Einheiten bei chronischen Atemwegserkrankungen** (zu absolvieren innerhalb von 36 Monaten)

→ Folgeverordnung danach in Einzelfällen möglich

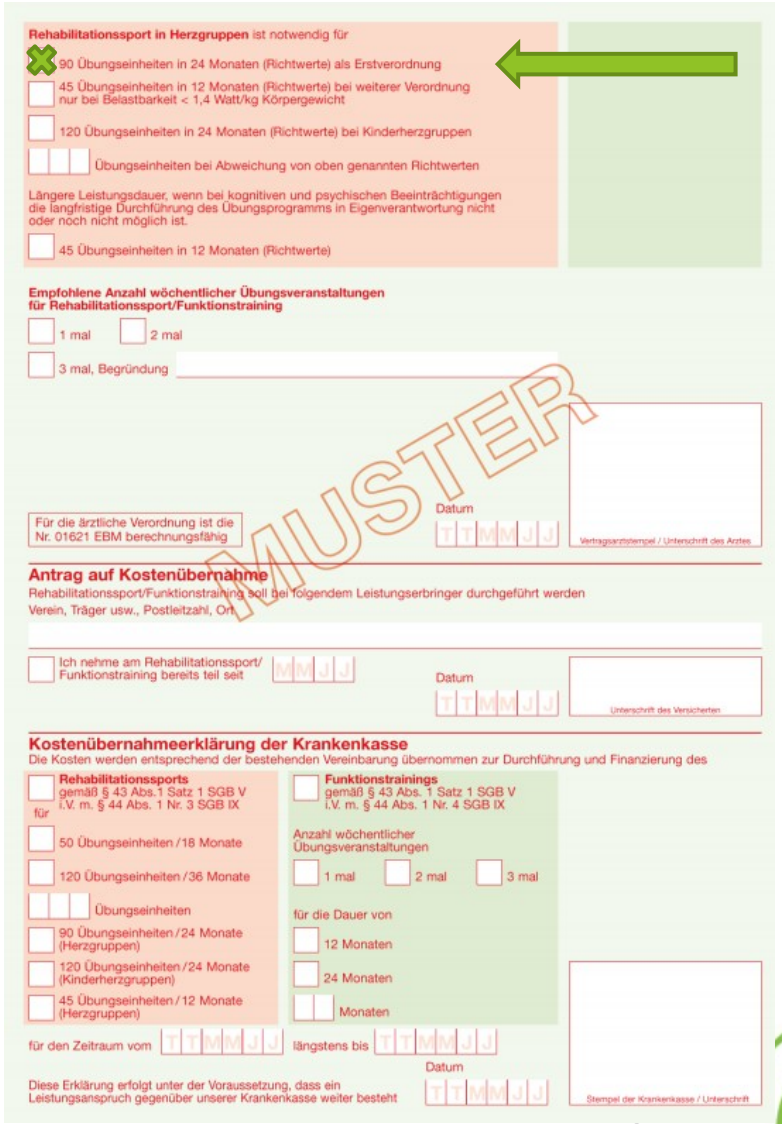
- Ziel ist es, **DAUERHAFT** am Lungensport teilzunehmen → Der Verein sollte daher **wohnortnah** sein

Lungensport online: https://www.lungensport.org/online-lungensport.html

AmKaRe Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Interesse?

- **<u>Voraussetzung</u>**: ärztliche Verordnung, die vom Kostenträger vor Terminbeginn genehmigt werden muss!



Rehabilitationssport in Herzgruppen ist notwendig für

- [x] 90 Übungseinheiten in 24 Monaten (Richtwerte) als Erstverordnung
- [ ] 45 Übungseinheiten in 12 Monaten (Richtwerte) bei weiterer Verordnung nur bei Belastbarkeit < 1,4 Watt/kg Körpergewicht
- [ ] 120 Übungseinheiten in 24 Monaten (Richtwerte) bei Kinderherzgruppen
- [ ] ___ Übungseinheiten bei Abweichung von oben genannten Richtwerten

Längere Leistungsdauer, wenn bei kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen die langfristige Durchführung des Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.

- [ ] 45 Übungseinheiten in 12 Monaten (Richtwerte)

Empfohlene Anzahl wöchentlicher Übungsveranstaltungen für Rehabilitationssport/Funktionstraining

- [ ] 1 mal
- [ ] 2 mal
- [ ] 3 mal, Begründung

Für die ärztliche Verordnung ist die Nr. 01621 EBM berechnungsfähig

Datum T T M M J J

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

MUSTER

Antrag auf Kostenübernahme

Rehabilitationssport/Funktionstraining soll bei folgendem Leistungserbringer durchgeführt werden

Verein, Träger usw., Postleitzahl, Ort

- [ ] Ich nehme am Rehabilitationssport/Funktionstraining bereits teil seit M M J J

Datum T T M M J J

Unterschrift des Versicherten

Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse

Die Kosten werden entsprechend der bestehenden Vereinbarung übernommen zur Durchführung und Finanzierung des

- [ ] **Rehabilitationssports** gemäß § 43 Abs. 1 Satz 1 SGB V i.V. m. § 44 Abs. 1 Nr. 3 SGB IX

für

- [ ] 50 Übungseinheiten / 18 Monate
- [ ] 120 Übungseinheiten / 36 Monate
- [ ] ___ Übungseinheiten
- [ ] 90 Übungseinheiten / 24 Monate (Herzgruppen)
- [ ] 120 Übungseinheiten / 24 Monate (Kinderherzgruppen)
- [ ] 45 Übungseinheiten / 12 Monate (Herzgruppen)

- [ ] **Funktionstrainings** gemäß § 43 Abs. 1 Satz 1 SGB V i.V. m. § 44 Abs. 1 Nr. 4 SGB IX

Anzahl wöchentlicher Übungsveranstaltungen

- [ ] 1 mal
- [ ] 2 mal
- [ ] 3 mal

für die Dauer von

- [ ] 12 Monaten
- [ ] 24 Monaten
- [ ] ___ Monaten

für den Zeitraum vom T T M M J J längstens bis T T M M J J

Diese Erklärung erfolgt unter der Voraussetzung, dass ein Leistungsanspruch gegenüber unserer Krankenkasse weiter besteht

Datum T T M M J J

Stempel der Krankenkasse / Unterschrift

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Präventionsangebote



Präventionskurse der Krankenkassen

- Mögliche Kurse:
  - Entspannung
  - Nordic Walking
  - Aquafitness
  - Yoga
  - Rückenschule
  - Ernährungsberatung
  - Usw.

- Dauer: 8-12 Wochen (1x/Woche à 1 Stunde)
- Rückerstattung…
  - …bei mindestens 80% Teilnahme
  - …für 1-2 Kurse pro Jahr
  - …der Kosten bis zu 100%

➡ eigene Krankenkasse kontaktieren!

IRENA

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

IRENA

- Intensive Rehabilitationsnachsorge
- Kostenübernahme durch Deutsche Rentenversicherung
- Nur zugelassen in lizenzierten Einrichtungen
- Berufsbegleitend
- Beginn innerhalb von 3 Monaten nach Reha-Ende
- Sporttherapeut und Arzt
- 24 Einheiten, 90 Minuten
- Multimodales Modell
  - Sport
  - Medizin
  - Ernährung
  - Psychologie

www.nachderreha.de

AmKaRe Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Irena-Zeiten

Kardiologisch

- Montag: 17:30 Uhr
  19:00 Uhr
- Dienstag: 17:30 Uhr
- Mittwoch: 16:00 Uhr
  19:00 Uhr
- Donnerstag: 16:00 Uhr

Pneumologisch

- Montag: 17:30 Uhr
- Mittwoch: 17:30 Uhr

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

RV Fit

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung.

Für wen?

Alle Berufstätigen, die etwas für ihre Gesundheit tun und Erkrankungen vorbeugen möchten.

Wie und wo?

Bei AmKaRe findet RV Fit ambulant und in mehreren Phasen statt. Alle Infos auf unserer Webseite.

Wer zahlt's?

Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung.

Alle Infos:

www.amkare.de/
rvfit-gesundheitspraevention-bei-amkare

0221 888 789 96
rvfit@amkare.de

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße



Physiotherapie auf Rezept & Privat

Unsere Leistungen:

- Krankengymnastik (KG)
- **Krankengymnastik am Gerät (KGG)**
- Wärmetherapie
- Lymphdrainage
- Atem-Physiotherapie
- Krankengymnastik bei Mukoviszidose

Termine:

Tel.: 0157 3827 1915

physio@amkare.de

AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Wie schaffe ich Routinen?

- Starte so klein, dass du nicht scheitern kannst
  - Klein anfangen, aber täglich durchführen
- Mach es offensichtlich
  - Pass deine Umgebung so an, dass es leicht wird
- Mach es attraktiv
  - Verbinde deine Routine mit etwas positivem
- Mach es einfach
  - Versuche Barrieren und Hindernisse abzubauen
- Mach es befriedigend
  - Baue Belohnungen ein



AmKaRe
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

SMART Ziele setze

S Spezifisch
- Ziel ist konkret, unmissverständlich und detailliert beschrieben

M Messbar
- Das Ziel kann quantitativ oder qualitativ beurteilt werden

A Attraktiv
- Das Ziel ist wünschenswert

R Realistisch
- Das Ziel kann mit den vorhandenen Ressourcen erreicht werden

T Terminiert
- Das Ziel soll in zeitlichem Rahmen evaluiert werden

AmKaRe Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße



Macht weiter – Aber richtig!