

Was bedeutet IRENA? Was ist ASP?

Die „Intensivierte Reha-Nachsorge“ (IRENA) von DRV Bund und DRV Schwaben sowie das „Ambulante Stabilisierungs-Programm“ (ASP) der DRV Baden-Württemberg sind Anschlussprogramme der Deutschen Rentenversicherer, welche nach einer erfolgreich abgeschlossenen medizinischen Rehabilitation in Anspruch genommen werden können.

Die Verordnung einer solchen Anschlussmaßnahme erfolgt durch einen Arzt noch während Ihres Aufenthaltes in der Rehabilitationsklinik.

Ziel dieser Anschlussmaßnahmen ist die weitere Verbesserung sowie nachhaltige Sicherung des Erfolges der vorangegangenen Rehabilitation.

Im Zentrum für Integrierte Rehabilitation (ZIR) der Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm (RKU) können **IRENA / ASP** derzeit im Anschluss an eine orthopädische Rehabilitation durchgeführt werden.

In der Regel können Sie 24 Termine wahrnehmen. Die Trainingshäufigkeit liegt bei einem auf der Verordnung angegebenen Trainingszeitraum von 8 – 12 Wochen bei 2 – 3 Einheiten pro Woche.

Das **ASP** muss spätestens 12 Monate nach der zugrunde liegenden Rehabilitation abgeschlossen werden.

Die **IRENA** hingegen muss bereits 6 Monate nach der medizinischen Rehabilitation abgeschlossen sein.

Beide Maßnahmen können im ZIR sowohl tagsüber als auch berufsbegleitend in den frühen Abendstunden durchgeführt werden.

Ablauf und Inhalte

Am Aufnahmetag haben Sie in unserem Hause zunächst einen Termin zu einer Eingangsuntersuchung bei einem der Rehabilitationsärzte des ZIR.

Nach der ärztlichen Aufnahme vereinbaren Sie mit unserem Zentralen Terminmanagement Ihre weiteren Termine. Das Zentrale Terminmanagement befindet sich im Untergeschoss, direkt vor der Trainingstherapie.

Wir möchten Sie dringend darum bitten, sich schon vor Ihrem Aufnahmetag Gedanken darüber zu machen, wie Sie Ihre Termine über den gesamten Zeitraum legen können.

Nur unter dieser Voraussetzung kann die Terminvereinbarung zügig und verlässlich erfolgen.

Die Termine können vormittags und nachmittags, sowie zur berufsbegleitenden Therapie auch in den Abendstunden und samstags stattfinden.

Termine berufsbegleitende Therapie

Mo – Do	17.30 – 19.30 Uhr
Fr	15.30 – 17.30 Uhr
Sa	14.00 – 16.00 Uhr

Meist findet am Tag der Aufnahme, spätestens jedoch am Folgetermin, die Einführung in die Medizinische Trainingstherapie (MTT) statt. Sportkleidung sowie ein großes Handtuch zum Unterlegen auf den Trainingsgeräten werden dazu unbedingt benötigt.

Die MTT ist bei uns im Hause der zentrale Bestandteil im Rahmen von **IRENA** und **ASP**. Am Aufnahmetag findet in unserem gut ausgestatteten Trainingszentrum die individuelle Einweisung durch einen unserer Sportlehrer – und im Zuge dessen – die Erstellung Ihres persönlichen Trainingsplanes statt.

Bei den Folgeterminen werden Sie an weiteren Gruppentherapien wie Funktionsgymnastik, Wassergymnastik, Walking oder QiGong teilnehmen.

Insgesamt werden Sie so bei jedem Nachsorgetermin eine Therapiezeit von insgesamt 120 Minuten erhalten.

Im Rahmen von **IRENA-** und **ASP-** Maßnahmen sind keine Einzeltherapien vorgesehen!

Zum Ende der **IRENA-** oder **ASP-** Maßnahme erhalten Sie einen Termin zur ärztlichen Abschlussuntersuchung. Dieser Termin muss unbedingt wahrgenommen werden, damit Ihrem Kostenträger relevante Informationen übertragen werden können. Auch wenn die Maßnahme vorzeitig beendet werden sollte, ist dieser Termin verpflichtender Bestandteil des Programms.

Was muss ich tun, um an IRENA oder ASP teilnehmen zu können?

Fragen Sie Ihren Arzt während oder am Ende Ihrer Rehabilitationsmaßnahme nach **IRENA** beziehungsweise **ASP**. Dieser kann die Notwendigkeit und den Sinn der Rehabilitations-Nachsorge in Ihrem individuellen Fall beurteilen und gegebenenfalls eine entsprechende Verordnung ausstellen. Die Verordnung kann nur von einem Arzt Ihrer Rehabilitationsklinik ausgestellt werden. In einer solchen Verordnung muss die für die Durchführung vorgesehene Einrichtung bereits konkret benannt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie als Patient im Zentrum für Integrierte Rehabilitation (ZIR) des RKU von Ihren behandelnden Rehabilitationsärzten, im Sekretariat des ZIR (1. Stock, Bauteil B, Zi. 1.114) oder in der Sporttherapie.

Vielleicht suchen Sie nach Abschluss Ihrer IRENA / Ihres ASP nach einer Möglichkeit, weiter an Ihrer Fitness und Ihrem körperlichen Wohlbefinden zu arbeiten?!

In unserem im Hause integrierten Verein **Rehaktiv e.V.** haben Sie dazu Gelegenheit.

Im Rahmen einer Mitgliedschaft können Sie die Medizinische Trainingstherapie weiterhin nutzen, an unseren Gesundheits- und Fitnesskursen teilnehmen und sich anschließend in unserer Saunalandschaft regenerieren.

Unser aktuelles Kursprogramm erhalten Sie am Zentralen Terminmanagement und in der Sporttherapie.

Fragen zum Rehaktiv e.V. beantworten Ihnen unsere Sporttherapeuten jederzeit gerne.

Sie finden uns im UG der RKU – Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm

Rehaktiv e.V.
Oberer Eselsberg 45
89081 Ulm

Zentrum für Integrierte Rehabilitation (ZIR)

Patienteninformation IRENA / ASP

