

Am Tag der Aufnahme, spätestens jedoch am Folgetag, findet die Einführung in die Medizinische Trainingstherapie (MTT) statt.

Sportbekleidung sowie ein großes Handtuch zum Unterlegen auf den Trainingsgeräten werden dazu unbedingt benötigt.

Bei den weiteren Terminen werden Sie an Gruppentherapien wie Wassergymnastik oder Qi-Gong teilnehmen können.

## BEISPIELPLANUNG

24 Termineinheiten sind zu verplanen.

Zusätzlich zum Kernmodul Bewegungstherapie (MTT/Ausdauertraining/Bewegungsbad) müssen 8 Therapieeinheiten aus den anderen Therapiefeldern gewählt werden, welche von Ihnen frei kombinierbar sind.

### 16 x MTT/Ausdauertraining

- + 2 x Funktionelles Arbeitsplatztraining
- + 2 x Entspannungsverfahren
- + 2 x Training von Aktivitäten des tgl. Lebens
- + 2 x Ernährungsberatung

### 16 x MTT/Ausdauertraining

- + 4 x Funktionelles Arbeitsplatztraining
- + 4 x Entspannungsverfahren

## WAS MUSS ICH TUN, UM EINE REHANACHSORGE ZU ERHALTEN?

Fragen Sie Ihren Arzt spätestens bei der Entlassuntersuchung der Rehabilitation danach. Dieser kann die Notwendigkeit und den Sinn einer Rehanachsorge in Ihrem individuellen Fall beurteilen und ggf. eine entsprechende Verordnung ausstellen. Die Verordnung kann nur von einem Arzt während Ihrer Rehabilitation ausgestellt werden!

Weitere Informationen erhalten Sie als Patient im Zentrum für Integrierte Rehabilitation (ZIR) der Kliniken RKU von Ihren behandelnden Rehanachsorgeärzten, im Sekretariat des ZIR (Bauteil B, 1. Stock, Zimmer 1.114) oder in der Abteilung Sporttherapie (Bauteil A, Untergeschoss).

## REHANACHSORGE, UND DANN?

Suchen Sie nach Beendigung Ihrer Nachsorgemaßnahme nach einer Möglichkeit weiter an Ihrer Fitness und Ihrem körperlichen Wohlbefinden zu arbeiten, werden Sie vielleicht in unserem ansässigen Verein Rehaktiv e.V. fündig. Im Rahmen einer Mitgliedschaft können Sie die Medizinische Trainingstherapie weiterhin nutzen, an speziellen Gesundheits- und Fitnesskursen teilnehmen und sich in unserer Saunalandschaft regenerieren.



Zentrum für Integrierte Rehabilitation  
RKU – Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm

PATIENTENINFORMATION

## IRENA

Intensivierte Rehabilitations-Nachsorge



RKU-Nr. 109300 - 04/2019 - V2

UNIVERSITÄTS- UND  
REHABILITATIONSKLINIKEN ULM

**RKU**

## NACHSORGE

Die Intensivierte Rehabilitations-Nachsorge (IRENA) der DRV Bund, der DRV Schwaben und der DRV Baden-Württemberg ist ein Anschlussprogramm, welches nach einer erfolgreich abgeschlossenen orthopädischen Rehabilitation in Anspruch genommen werden kann.

Ziele dieser Anschlussmaßnahme sind die nachhaltige Sicherung sowie weitere Verbesserung der positiven Effekte und Erfolge der vorangegangenen Rehabilitation. Diese Maßnahme erfolgt in der Regel berufsbegleitend.

## MODALITÄTEN

Bei dem orthopädischen Nachsorgeprogramm dürfen Sie in der Regel bis zu 24 Termine wahrnehmen. Die möglichen Module werden bei der Entlassung durch den Arzt festgelegt.

Das IRENA-Programm muss 12 Wochen nach Beendigung der Rehabilitation begonnen werden und soll spätestens 12 Monate nach Reha-Ende abgeschlossen sein. Damit die Nachsorge jedoch effektiv genutzt wird, empfehlen wir eine Durchführung in 3 bis 4 Monaten.

Das Programm muss aus unterschiedlichen **Modulen** zusammengesetzt sein. Dabei müssen, begleitend zur Bewegungstherapie, mindestens 8 Therapieeinheiten in anderen Fachbereichen wahrgenommen werden.

Alle Module können im ZIR berufsbegleitend sowohl tagsüber als auch in den Abendstunden durchgeführt werden.

Insgesamt werden Sie bei jedem Nachsorgetermin eine Therapiezeit von insgesamt 90 Minuten zur Verfügung haben.

Zum Ende der jeweiligen Maßnahme erhalten Sie eine **ärztliche Abschlussuntersuchung**. Dieser Termin muss wahrgenommen werden, damit Ihrem Kostenträger relevante Informationen zugeleitet werden können.

## MODULE UND THERAPIEFELDER

- MTT/Ausdauertraining/Bewegungsbad
- Funktionelles Arbeitsplatztraining
- Entspannungsverfahren/psychologische Gruppenarbeit
- Training von Aktivitäten des täglichen Lebens
- Ernährungsberatung

## ABLAUF UND INHALTE

Am Aufnahmetag haben Sie in unserem Hause zunächst einen Termin zu einer ärztlichen Eingangsuntersuchung.

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

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.

Für die berufsbegleitend ausgerichtete Reha-nachsorge bieten wir speziell folgende zusätzliche Therapiezeiten an:

Montag - Donnerstag	17.30 – 19.30 Uhr
Freitag	15.00 – 17.30 Uhr
Samstag	14.00 – 16.00 Uhr

**Termine können aber auch tagsüber wahrgenommen werden!**

Eine vollständige Termin- und Modulübersicht erhalten Sie in der Sporttherapie oder per Post mit der Einladung zum Nachsorgeprogramm.