

# INHALT

<b>Ich möchte eine Rehabilitation beantragen</b> . . . . .	2
Wie kann ich einen Antrag für eine Rehabilitationsmaßnahme stellen? . . . . .	2
Wer ist mein Kostenträger? . . . . .	2
Wie verläuft die Rehamassnahme? . . . . .	2
Was ist der Vorteil einer ambulanten Rehabilitation? . . . . .	2
Werden meine Fahrtkosten übernommen? . . . . .	2
Gibt es einen Fahrdienst? . . . . .	2
<b>Was erwartet mich bei einer ambulanten Reha?</b> . . . . .	2
Warum und wie gibt es in der Reha Termine bei einem Psychologen? . . . . .	2
Was erwartet mich bei den Seminaren . . . . .	3
Was erwartet mich bei der Sozialberatung? . . . . .	3
Was erwartet mich bei der Ernährungsberatung? . . . . .	3
Was erwartet mich bei der Ergotherapie? . . . . .	3
Was erwartet mich bei der MTT (medizinische Trainingstherapie)? . . . . .	3
Was erwartet mich im Arztgespräch? . . . . .	4
Wo kann ich meine privaten Sachen verstauen? . . . . .	4
Kann ich mich zurückziehen? . . . . .	4
Muss ich Verpflegung mitbringen? . . . . .	4
Was ziehe ich am besten an? . . . . .	4
Was kommt nach der Reha? Kann ich mein Trainingsprogramm bei Ihnen fortführen? . . . . .	4
<b>Informationen zum Irenaprogramm</b> . . . . .	4
Was ist das Irena Programm? . . . . .	4
Ich mache das Irena-Programm. Wie oft kann ich in der Woche im MTT Bereich trainieren? . . . . .	4
Wann kann ich als Irena-Teilnehmer ins Wasser? . . . . .	4
<b>Informationen zum Rehasport</b> . . . . .	5
Wie und wann bekomme ich Rehasport nach der Reha? . . . . .	5
Wie oft in der Woche kann ich als Rehasport-Plus Mitglied an den Geräten trainieren? . . . . .	5
Muss ich für Rehasport selbst zahlen oder wird dieser von der Krankenkasse übernommen? . . . . .	5
Darf ich als Rehasportplus Mitglied auch den Milon-Zirkel benutzen? . . . . .	5
Wieso sind die Wartezeiten für Rehasport-Kurse manchmal so lang? . . . . .	5
Was passiert, wenn ich während der Reha erkrankte? . . . . .	5

## Ich möchte eine Rehabilitation beantragen

### Wie kann ich einen Antrag für eine Rehabilitationsmaßnahme stellen?

Wenn auch Ihr Arzt die Rehabilitation befürwortet, können Sie einen entsprechenden Antrag auf Rehabilitation an die zuständigen Kostenträger richten. Das Formular für die Rentenversicherung finden auf der Seite der Deutschen Rentenversicherung. Bitte füllen Sie für den Krankenkassenantrag das Formular M60/61 gemeinsam mit Ihrem Hausarzt aus.

### Wer ist mein Kostenträger?

Die Kosten für die ambulante Rehabilitation werden von Ihrer Krankenkasse (Zuzahlung 10€ pro Tag) oder Ihrem Rentenversicherungsträger (zuzahlungsfrei) übernommen.

### Wie verläuft die Rehamassnahme?

Sollten Sie sich für eine Therapie bei uns im Haus entscheiden, können Sie von unserer langjährigen Erfahrung und vielfältigen therapeutischen Angeboten profitieren. An Ihrem ersten Tag findet ein Aufnahmegespräch bei einem unserer Ärzte statt, bei welchem ein Befund erhoben wird. Hier wird entschieden, welche Therapieinhalte im Hinblick auf Ihr Krankheitsbild sinnvoll sind und gemeinsam ein individueller Rehabilitationsplan erstellt. Wir arbeiten mit einem multiprofessionellen Team bestehend aus Ärzten, Sozialpädagogen, Psychologen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Ergotherapeuten und Ernährungsberatern. Grundsätzlich finden die Anwendungen und Therapiemaßnahmen im Hause ganztags statt.

### Was ist der Vorteil einer ambulanten Rehabilitation?

Die ambulante und die stationäre Reha sind von den Angeboten und der Komplexität her gleichwertig. Bei einer stationären Reha kommt es zu einem „Tapetenwechsel“, während Sie bei einer ambulanten Reha in Ihrer häuslichen Umgebung bleiben und auch zu Hause schlafen. Beides hat Vorteile. Hinsichtlich einer beruflichen Wiedereingliederung liegt ein Vorteil der ambulanten Reha in der Vernetzung unserer Einrichtung mit Ihnen als Versichertem und Ihrem Betrieb.

### Werden meine Fahrtkosten übernommen?

Sowohl die Rentenversicherung als auch die Krankenkassen erstatten zumeist in Form von Kilometerpauschalen ihre Fahrtkosten. Bitte setzen Sie sich mit ihrem Kostenträger in Verbindung. Bei Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeiter in der Patientenaufnahme.

### Gibt es einen Fahrdienst?

Für Patienten mit medizinischem Bedarf stellt die ambulante Reha Eschler Ihnen einen Fahrdienst bereit. In diesem Fall würden Sie in Kleingruppen von unserem Fahrdienst abgeholt. Die Rentenversicherung übernimmt die Fahrtkosten bis zu einer Anfahrtszeit von 45 Minuten. Zur Anmeldung für den Fahrdienst nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Patientenaufnahme auf.

## 2

### Was erwartet mich bei einer ambulanten Reha?

#### Warum und wie gibt es in der Reha Termine bei einem Psychologen?

Ein psychologisches Gespräch nehmen während der Reha nicht nur Patienten in Anspruch, die psychisch stark belastet sind. Die meisten orthopädischen Patienten leiden unter Schmerzen, Immobilität oder Stress. Die psychologischen Gespräche sind für alle Patienten offen und können unter anderem dabei helfen einen Weg zum Umgang mit Gesundheit und Erkrankung zu finden. Bei uns in der Reha können Sie ohne die bei ambulanten Therapien üblichen, langen Wartezeiten ein vertrauliches Gespräch führen. Zu Beginn der Reha bekommen Sie von uns einen Fragebogen (UKS) ausgehändigt. Wenn Sie Belastungen angegeben haben, sprechen wir Sie persönlich oder per Brief an und bieten Ihnen einen unverbindlichen Gesprächstermin an. Sie können sich aber auch gerne selbst in unserem Rehabüro nach einem Termin bei einer unserer Psychologinnen erkundigen.

## 3

#### Was erwartet mich bei den Seminaren?

In der Reha werden von verschiedenen Fachbereichen Seminare angeboten. Die vielfältigen Infos werden von unseren Patienten als sehr hilfreich bewertet und als Anregungen für den Alltag genutzt.

#### Was erwartet mich bei der Sozialberatung?

In einem persönlichen Gespräch können Sie sich über die Ihnen zustehenden Leistungen wie z.B. Krankengeld, Übergangsgeld, ALG I oder II, Wohngeld etc. informieren. Wir helfen Ihnen, die Ihnen zustehende finanzielle Unterstützung sicher zu stellen. Themen sind zudem u.a. mögliche Erwerbsminderungen, Leistungen der Berufsgenossenschaften, Schwerbehinderung, die zukünftige Berufswegplanung oder die berufliche Rehabilitation. Wir beraten Sie auch bei Fragen zu Anträgen und Formularen oder Verweisen an Hilfseinrichtungen.

#### Was erwartet mich bei der Ernährungsberatung?

Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zu Ihrer Gesundheit bei. Bei uns erhalten Sie eine individuelle Beratung über die Wirkung und den Nährstoffgehalt bestimmter Lebensmittel. Zudem bleibt Raum und Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

#### Eine spezielle Beratung gibt es u.a. zu folgenden Themen:

- Rheuma / Arthrose
- Diabetes
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Osteoporose
- Übergewicht / Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht

#### Was erwartet mich bei der Ergotherapie?

Die Ergotherapie hilft Ihnen in ihrem beruflichen oder privaten Alltag wieder zu Recht zu kommen, wenn bestimmte Funktionen verlorengegangen sind oder neu erlernt werden müssen. In den Einzeltherapiestunden werden im Gespräch mit Ihnen alltägliche Handlungsprobleme erhoben, um anschließend an konkreten Therapiezielen zu arbeiten. In der Gruppentherapie werden diverse Themen (z.B. Hilfsmittel und Gelenkschutz, Narbenbehandlung, Sensibilität, Kraft, Gleichgewicht, rückengerechtes Verhalten, Arbeitstherapie) durchgenommen und Tipps für den Alltag gegeben.

**Gibt es einen Fahrdienst?**

Für Patienten mit medizinischem Bedarf stellt die ambulante Reha Eschler Ihnen einen Fahrdienst bereit. In diesem Fall würden Sie in Kleingruppen von unserem Fahrdienst abgeholt. Die Rentenversicherung übernimmt

die Fahrtkosten bis zu einer Anfahrtszeit von 45 Minuten. Zur Anmeldung für den Fahrdienst nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Patientenaufnahme auf.

**Was erwartet mich bei der MTT (medizinische Trainingstherapie)?**

Die medizinische Trainingstherapie dient dem Aufbau und der Wiederherstellung von muskulären Defiziten, die durch Erkrankungen und Verletzungen des Halte- und Bewegungsapparates aufgetreten sind. In erster Linie werden Beweglichkeit und Muskelkraft durch gezieltes Training, auch an Geräten, aufgebaut. Begleitend wird die Koordination und die Ausdauer trainiert. Sie werden dabei durch unser fachkundiges Personal angeleitet. Jeder Patient erhält eine auf ihn/sie zugeschnittenen Trainingsplan. Zudem sind immer Mitarbeiter auf der Trainingsfläche anwesend, welche Ihnen bei Fragen beratend zur Seite stehen.

**Was erwartet mich im Arztgespräch?**

Wir haben in der Reha in der Regel vier Arztgespräche. Das erste Gespräch dient der Anamnese. Unsere Ärzte stellen Ihnen Fragen zu ihrer Krankengeschichte um einen auf Sie zugeschnittenen Therapieplan erstellen zu können.

**Wo kann ich meine privaten Sachen verstauen?**

In unseren Umkleiden befinden sich abschließbare Spinde.

**Kann ich mich zurückziehen?**

In ihrem Tag gibt es auch immer wieder kurze Ruhepausen. Wir halten im Untergeschoß Ruheräume für Sie bereit.

**Muss ich Verpflegung mitbringen?**

Im Rahmen Ihrer Ganztagsrehabilitation bieten wir Ihnen ein Mittagessen in unserer hauseigenen Cafeteria. Zudem stehen Ihnen eine Kaffee-, sowie ein Snackautomat zur Verfügung.

**Was ziehe ich am besten an?**

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Schwimmsachen mit.

**Muss ich Verpflegung mitbringen?**

Im Rahmen Ihrer Ganztagsrehabilitation bieten wir Ihnen ein Mittagessen in unserer hauseigenen Cafeteria. Zudem stehen Ihnen eine Kaffee-, sowie ein Snackautomat zur Verfügung.

**Was kommt nach der Reha? Kann ich mein Trainingsprogramm bei Ihnen fortführen?**

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Nachsorgeprogramm. Sie können alle therapeutischen Maßnahmen auch als Selbstzahler in Anspruch nehmen.

# 4

## Informationen zum Irenaprogramm

### Was ist das Irena Programm?

IRENA ist ein Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung. Es kann im Anschluss an eine Medizinischen Rehabilitation vom Ärzteteam zum Ende des Aufenthalts in der Rehabilitationseinrichtung empfohlen werden.

### Ich mache das Irena-Programm. Wie oft kann ich in der Woche im MTT Bereich trainieren?

Wenn Sie an der Gruppengymnastik teilnehmen können Sie zudem 2x in der Woche in der MTT trainieren. Sollten Sie nicht an der Gruppengymnastik teilnehmen können Sie gerne 3 x die Woche in der MTT trainieren.

### Wann kann ich als Irena-Teilnehmer ins Wasser?

Montags . . . . .	11.30 Uhr und 17.30 Uhr
Dienstags . . . . .	11.30 Uhr und 17.10 Uhr
Mittwochs . . . . .	9.30 Uhr und 15.30 Uhr
Donnerstags . . . . .	17.00 Uhr
Freitags. . . . .	10.30 Uhr
Samstags . . . . .	11.00 Uhr

# 5

## Informationen zum Rehasport

### Wie und wann bekomme ich Rehasport nach der Reha?

Wenn Ihr Arzt Rehabilitationsport für eine sinnvolle Therapiergänzung hält, wird er Ihnen Rehasport verordnen. Die Verordnung belastet das Budget des Arztes nicht. Der Arzt füllt den Antrag auf Kostenübernahme aus, welchen Sie bei Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen müssen. Krankenkassen sind dazu verpflichtet diesen Antrag zu genehmigen.

### Wie oft in der Woche kann ich als Rehasport-Plus Mitglied an den Geräten trainieren?

Sie können 2x in der Woche in der MTT trainieren.

### Muss ich für Rehasport selbst zahlen oder wird dieser von der Krankenkasse übernommen?

Sofern der Antrag genehmigt ist, übernimmt die Krankenkassen die Kosten.

### Darf ich als Rehasportplus Mitglied auch den Milon-Zirkel benutzen?

Die Rehasportplus Mitgliedschaft ist nur auf die MTT begrenzt. Medifit (der Milon Zirkel und Five) ist eigenständig.

### Wieso sind die Wartezeiten für Rehasport-Kurse manchmal so lang?

Wir bemühen uns die Rehasportkurse nicht zu voll zu machen um die Qualität zu gewährleisten. Derzeit haben wir auf Grund der hohen Nachfrage leider lange Wartezeiten. Wir bemühen uns darum Ihnen entgegenzukommen.

### Was passiert, wenn ich während der Reha erkrankte?

Im Reha Büro unter der Telefonnummer 02841 / 8803 12 oder 8803 15 abmelden. Unter Umständen kann die Reha um die Zeit Ihrer Erkrankung verlängert werden.