Nachsorgeangebote der Deutschen Rentenversicherung

	Digitale Nachsorge zeit- und ortsunabhängig	*analoge Nachsorge in einer von der DRV zugelassenen Einrichtung*		*analoge Nachsorge in einem lizensierten Verein*
	IRENA/ Caspar Health (intensivierte Reha-Nachsorge)	**T-RENA** (trainingsthera-peutische Reha-Nachsorge)	**IRENA** (intensivierte Reha-Nachsorge	**Rehasport**
Wer	Alle DRV – Patientinnen und –Patienten, welche noch im Erwerbsleben stehen und mindestens > 3 Stunden leistungsfähig entlassen werden.			Alle DRV - Patienten
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, so dass sich neue Routinen etablieren.			
Inhalt	Das Training findet zeit- und ortsunabhängig mit der Caspar App und persönlicher therapeutischer Begleitung durch die Caspar Clinic statt. Die Therapieinhalte werden individuell für Sie zusammengestellt. Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrer/m Therapeutin/en über den Chat oder per Telefon in Kontakt zu treten.	Medizinisches Gerätetraining	Medizinisches Gerätetraining und Gruppenangebot, z.B. Entspannung	Das Training findet in lizensierten Vereinen statt (am Heimatort über die Hausärztin/ den Hausarzt zu erfragen).
Hilfsmittel	Zur Durchführung der Übungen benötigen Sie ein Smartphone/ Tablet/ Laptop und eine Internetverbindung. Ansonsten werden keine Hilfsmittel benötigt	Die Hilfsmittel sind abhängig von der (Reha-) Einrichtung		
Dauer	24 x 90 Minuten (Neurologie 36 x 90 Minuten) im Zeitraum von 3-6 Monaten	39 x 60 Minuten im Zeitraum von 6 Wochen – 12 Monaten nach Rehaende	24 x 90 Minuten im Zeitraum von 3-12 Monaten nach Rehaende	1 – 2 Übungseinheiten pro Woche im Zeitraum von 6 Monaten nach Rehaende
Nächste Schritte	Eine Einweisung in die Caspar App erhalten Sie bereits in der Reha-Einrichtung. Ihre Login-Daten behalten Sie über den ganzen Nachsorgezeitraum. Die Einrichtung erstellt für Sie eine Nachsorgeempfehlung und leitet diese an die Caspar Clinic zum Aufnahmegespräch weiter.	Sie erhalten in der Reha eine Nachsorgeempfehlung, mit der Sie sich bei einer Nachsorgeeinrichtung anmelden können. Informationen zu den Einrichtungen finden Sie unter: www.nachderreha.de (siehe Wegweiser).		Sie erhalten eine Verordnung über die DRV von Ihrem Arzt in der Rehaklinik, mit der Sie sich in einer Nachsorgeeinrichtung anmelden können. Eine Folgeverordnung erfolgt über den Hausarzt/ Facharzt über die Krankenkasse.
Start	Sobald Ihre Informationen übermittelt wurden, meldet sich Ihr/e Therapeut/in der Caspar Clinic telefonisch bei Ihnen (Berliner Telefonnummer: 030). Danach können Sie direkt mit der Nachsorge loslegen (Start innerhalb 4 Wochen)	Nach selbstständiger Terminvereinbarung beginnt die Nachsorge innerhalb von 6 Wochen.	Nach selbstständiger Terminvereinbarung beginnt die Nachsorge innerhalb von 3 Monaten.	Nach selbstständiger Terminvereinbarung beginnt die Nachsorge innerhalb von 3 Monaten.

Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Stationsarzt bei der nächsten Visite.

Digitale Reha-Nachsorge mit Caspar & 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 Patientinnen und Patienten, 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 ist während der gesamten Nachsorge für Sie über den Chat oder per fon 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 Ihnen Ansprechpartner der Caspar Clinic gern zur Verfügung!

Sie erreichen die Caspar Clinic unter: 030 12 08 2976
(Mo-Fr 08:00 bis 18:00 Uhr)
Weitere Informationen zur digitalen Reha-Nachsorge finden Sie unter: www.caspar-clinic.de