

# Digitale Reha-Nachsorge



---

## Gestärkt in die Zukunft: Unsere Digitale Reha-Nachsorge

Nicht immer ist es einfach, nach einem Reha-Aufenthalt das Erreichte und Gelernte erfolgreich in den Alltag zu integrieren. Viele Betroffene wünschen sich im Anschluss an ihre Rehabilitation Unterstützung, um ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren oder sogar weiter zu verbessern. Mit dem Nachsorgeprogramm IRENA der Deutschen Rentenversicherung werden Sie in unserer Klinik auch im Anschluss an Ihre Rehabilitationsmaßnahme gut betreut. Da wir unser Nachsorgeprogramm digital und mit App-Unterstützung anbieten, ist die Teilnahme unabhängig von Ihrem Wohnort möglich.

### Unsere Digitale Reha-Nachsorge

- STÄRKT DEN REHA-ERFOLG**  
Übertragen Sie das Gelernte in den Alltag und stärken Sie Ihren Reha-Erfolg.
- BERUFSBEGLEITEND**  
Unser Nachsorge-Programm passt sich Ihrem Berufsalltag an.
- DIGITAL**  
Sie sind unabhängig von Zeit und Ort: Unsere App macht's möglich.
- KOSTENLOS**  
Für Ihre Reha-Nachsorge müssen Sie nichts bezahlen.

### Therapeutische Inhalte der digitalen Reha-Nachsorge:

- Sport- und Bewegungstherapie unter dem Motto „Bewegung, die Spaß macht“ mit Impulsen für das Selbsttraining aus den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination.
- Klinische Psychologie zur Erhaltung der Motivation, Selbstreflexion, Umsetzung von Problemlösungsstrategien und Rückfallprophylaxe, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.
- Ernährungsberatung auf Grundlage renommierter Fachgesellschaften, Rezepte, LOGI-Infos, Ernährungsfallen (z.B. Zucker).
- Informationen aus dem Bereich der Sozialberatung.

### Wer hat Anspruch?

IRENA richtet sich an alle Patient\*innen der Deutschen Rentenversicherung (Bund und Länder) sowie der Knappschaft-Bahn-See. Voraussetzung ist, dass die Patient\*innen bereits eine Rehabilitationsmaßnahme absolviert haben (stationär oder ganztägig ambulant).

Da die Reha-Nachsorge dank App-Unterstützung digital oder hybrid durchgeführt wird, kann sie unabhängig vom Wohnort in unserer Rehaklinik durchgeführt werden.

### Verordnung:

Bereits während der laufenden Rehabilitationsmaßnahme muss eine Nachsorge-Empfehlung durch den behandelnden Arzt erfolgen. Betroffene sollten also bereits während ihres Reha-Aufenthalts mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme am digitalen Nachsorgeprogramm sprechen. Mit der Nachsorge-Empfehlung können sich die Interessierten in unserer Rehaklinik melden.

### Dauer und Ablauf:

Die Reha-Nachsorge wird digital und berufsbegleitend durchgeführt. Beginn ist spätestens innerhalb von 4 Wochen nach der absolvierten medizinischen Rehabilitation. Möglich sind maximal 24 Therapieeinheiten innerhalb von 12 Monaten (inkl. ärztliches Aufnahme- und telefonisches Abschlussgespräch).

### Kosten:

Die Kosten übernimmt die Deutsche Rentenversicherung bzw. die Knappschaft-Bahn-See. Das digitale Nachsorge-Programm findet berufsbegleitend statt und ein Anspruch auf Übergangsgeld besteht nicht.

## Digitale Reha-Nachsorge - gestärkt in die Zukunft

Informieren Sie sich gerne direkt bei uns über die Möglichkeiten einer digitalen Reha-Nachsorge: Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten.

### Rehaklinik Höhenblick

Fachklinik für Innere Medizin,  
Orthopädie und Rheumatologie

Leopoldstraße 23, 76530 Baden-Baden  
Tel. 07221 - 909 - 0, Fax: 07221 - 909 - 678  
E-Mail: [info@rehaklinik-hoehenblick.de](mailto:info@rehaklinik-hoehenblick.de)  
[www.rehaklinik-hoehenblick.de](http://www.rehaklinik-hoehenblick.de)

**Chefärztin: Dr. med. Cornelia Schopp**



Zertifiziert nach  
QMS-REHA®



Ausgezeichnet vom Netzwerk  
**Selbsthilfefreundlichkeit  
und Patientenorientierung  
im Gesundheitswesen**

**Station  
Ernährung**  
Vollwertige Verpflegung  
in Krankenhäusern und Rehakliniken

