

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023

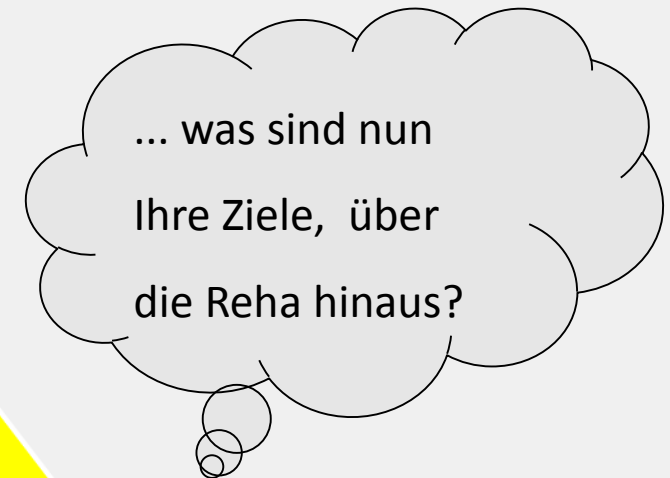
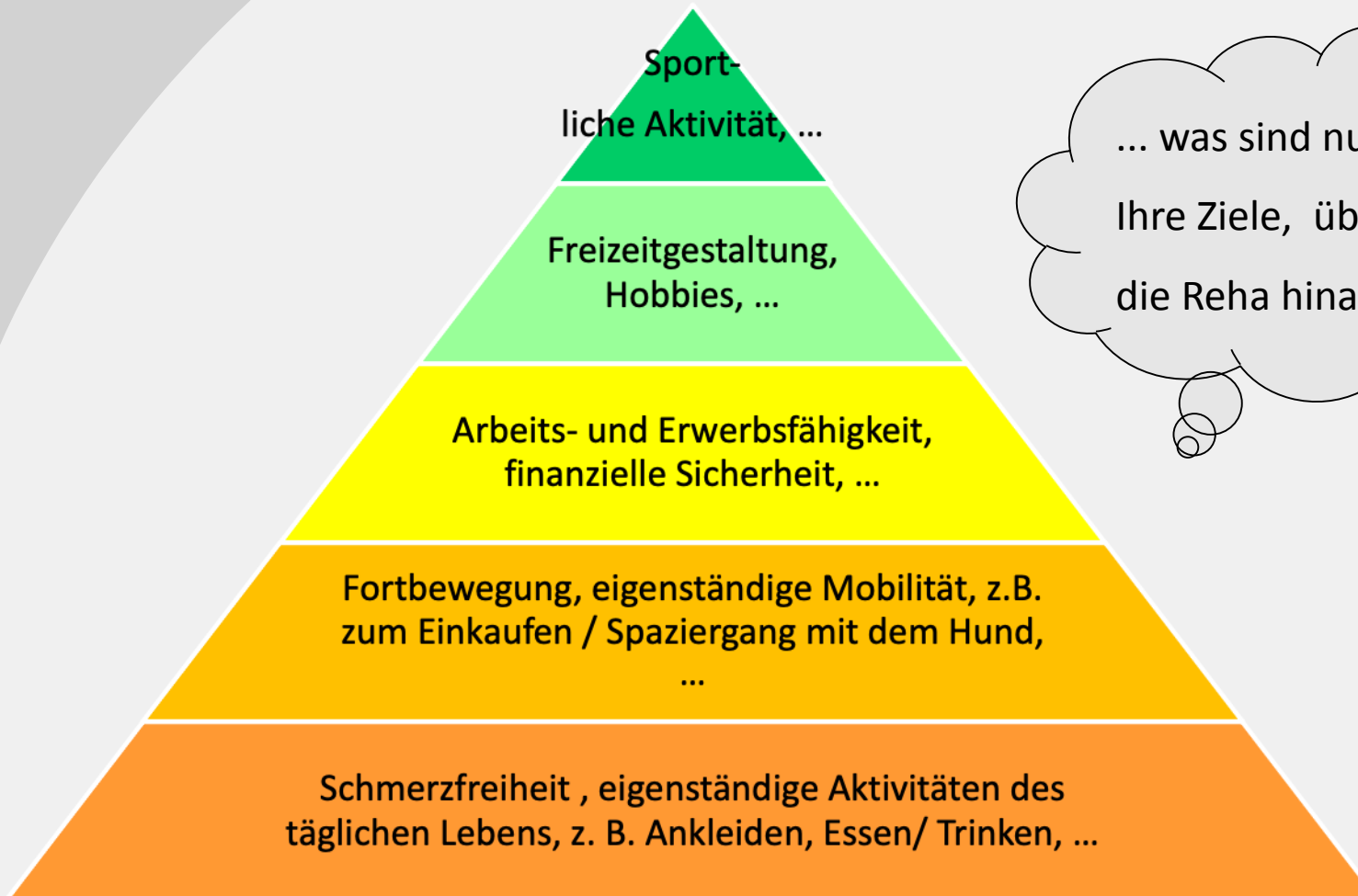
Neurologie: Kognitive Beeinträchtigungen

Übersicht

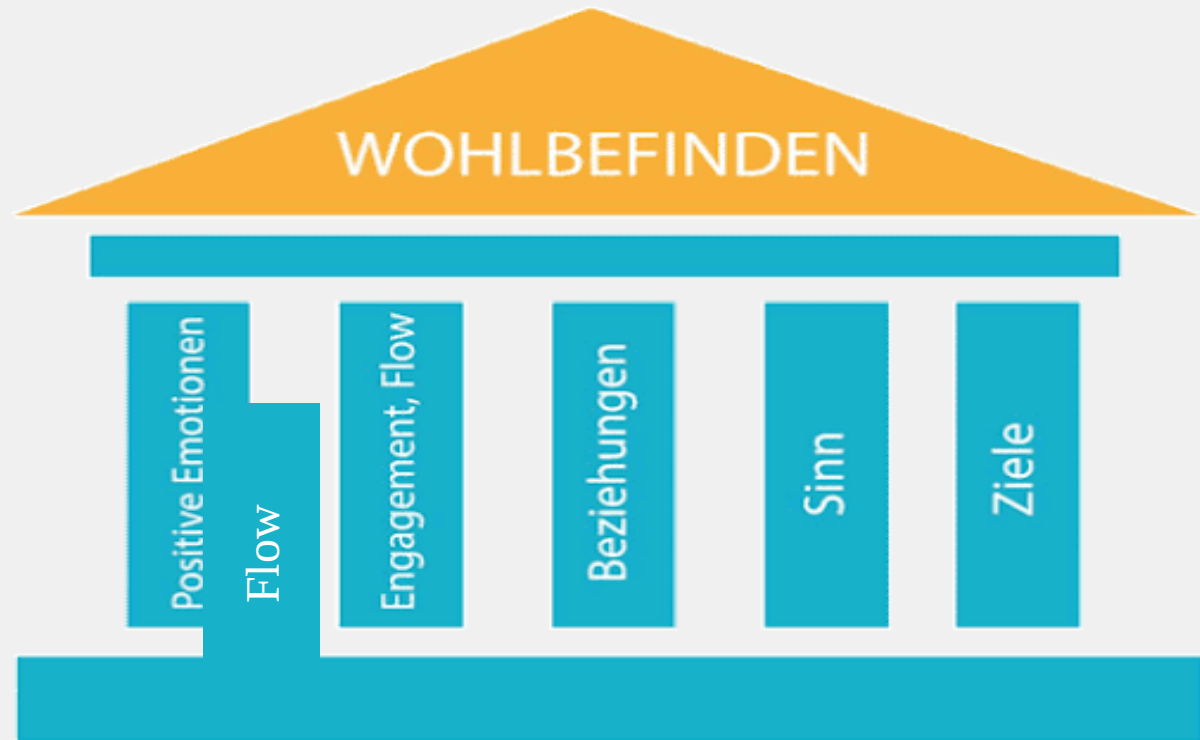
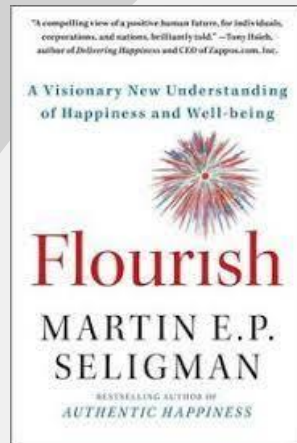
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
2. Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

Meine persönliche Schatzkiste

Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,
Eigenschaften, Erfahrungen...)

Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,
Arbeitsplatz etc.)



Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

I. Kurzfristige Strategien

Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

II. Langfristige Strategien

Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren
reduzieren**

**Ressourcen
stärken**

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)

Kognitives Training für Zuhause



Auch nach Ihrer Zeit in der Sieg Reha können Sie das kognitive Training im Eigentaining zu Hause fortsetzen.

Die Abteilung für Neuro-psychologie hat Ihnen hierzu eine **Übersicht mit bewährten kognitiven Trainingsprogrammen** zusammengestellt. Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Wir wünschen viel Spaß beim Training!

Kognitives Training für Zuhause

RehaCom®



www.hasomed.de/produkte/rehacom

- Modular aufgebautes umfangreiches Therapiesystem für die computerbasierte kognitive Therapie
- 35 Therapiemodule in 27 Sprachen
- 1-Monatspaket 14,90 € / 3-Monatspaket 29,70 €
- mit dem RehaCept als personalisiertem Trainingsplan

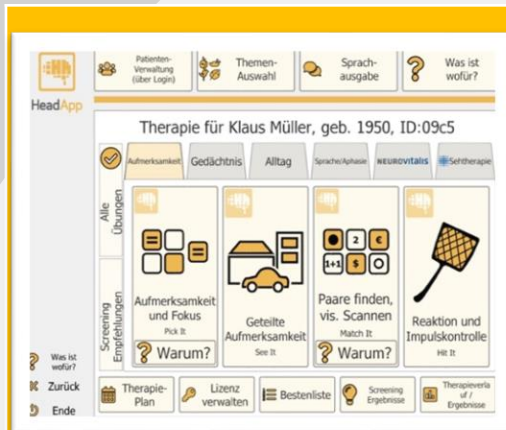
Kognitives Training für Zuhause



www.dmsg.de/ms-kognition

- Stärkung der kognitiven Fähigkeiten für Menschen mit Multipler Sklerose und für alle anderen Interessierten
- Wissenschaftlich fundierte Übungen für Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen
- Kostenlose App oder kostenloses Training im Browser

Kognitives Training für Zuhause



www.headapp.com



- Kognitive Therapie bei allen Arten von Hirnschädigungen
- Training von Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache und Alltag
- 3-Monats-Lizenz 39 €

NEUROvitalis

www.headapp.com/de/neurovitalis

- Screening, Vorbeugung und Behandlung von geriatrischen Erkrankungen des Gehirns
- 3-Monats-Lizenz kostet 27 €
- HeadApp & NEUROvitalis zusammen kosten 59 € für 3 Monate

Kognitives Training für Zuhause

lumosity®



www.lumosity.com

- Über 30 Übungen in den Bereichen Geschwindigkeit, Gedächtnis, Konzentration, Flexibilität, Problembewältigung und Mathe
- Kostenlose Basis-Version: täglich 3 variierende Spiele
- Mit Abo jederzeit Zugriff auf alle über 30 Spiele
- Monatsabo 11,95 € oder Jahresabo 59,95 €, 14 Tage kostenlos probieren

Kognitives Training für Zuhause

Fang mich!



www.preier-neurosoft.com/Trainingsprogramme/Gratis-Training-Fang-mich/

Einfaches & aktivierendes Trainingsspiel, das das Reaktionstempo steigern kann und die selektive Aufmerksamkeit fördert

Außerdem gutes Training bei Neglect, da es auch Feedback zur Seitenverteilung gibt

Kostenlose Nutzung auf der Website

Kognitives Training für Zuhause



www.neuronation-med.de

- Personalisiertes Training: Kognitive Trainingssitzungen (23 Übungen), Gesundheitsinformationen und Entspannungsanleitungen
- Kann von der Krankenkasse bezahlt werden

Kognitives Training für Zuhause



www.neuronation.com

- Hocheffektives Gedächtnistraining mit über 30 zielgerichteten Übungen
- Wissenschaftlich bewiesen und fundiert
- Bereiche Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Verarbeitungsgeschwindigkeit und logisches Denken
- App: 7 Tage kostenlos, dann 71,41 € für 12 Monate (bzw. 49,99 € bei aktuellem Rabatt)

Kognitives Training für Zuhause

Fresh Minder



www.freshminder.de

- Breites Spektrum an mentalen Fähigkeiten auf spielerische Weise und mit viel Spaß trainieren
- Fresh Minder 2, 3 & 4 bieten je 8 - 15 Trainingsprogramme am PC (29 – 43 € für eine Lizenz)
- Einzelne Programme als kostenlose Apps im Google Play Store (nicht im Apple Store): Schneller Klick, Pfadfinder, Memio Mix, Wortanfang

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin kann Ihnen **die zuvor beschriebenen Programme per Heilmittelverordnung** verschreiben, sodass Ihre Krankenkasse die Kosten womöglich übernimmt!

Weitere Hinweise zur Möglichkeiten der Nachsorge:

Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0515, G0518)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

Nachsorge-Programme der DRV :

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
 - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
 - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
 - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
 - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV (www.rv-fit.de) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
 - Verordnung: niedergelassener Arzt
 - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
 - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
 - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
 - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
 - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
 - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
 - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
 - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
 - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder <https://lsjv.rlp.de/de/unsere-aufgaben/menschen-mit-behinderungen/feststellungsverfahren/grad-der-behinderungschwerbehindertenausweis/> (RLP)

Bleiben Sie dran!



Gesundheitssport

Programm 2023







SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH
 an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis
www.siegreha.de

:: Medizinisches Gerätetraining
 :: Gesundheitsberatung
 :: Präventionskurse

Gesundheitssport_2023_final.indd 1 18.10.22 15:18

Trainingsunterstützung für Zuhause





Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00 €
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €












www.siegreha.de
 Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!