

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023
Onkologie: Brustkrebs

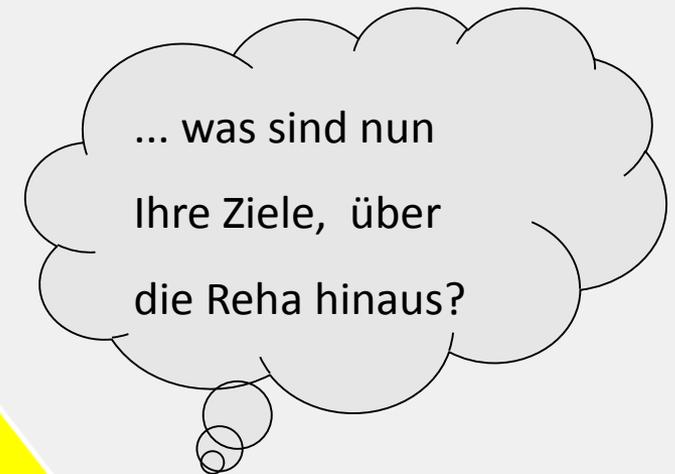
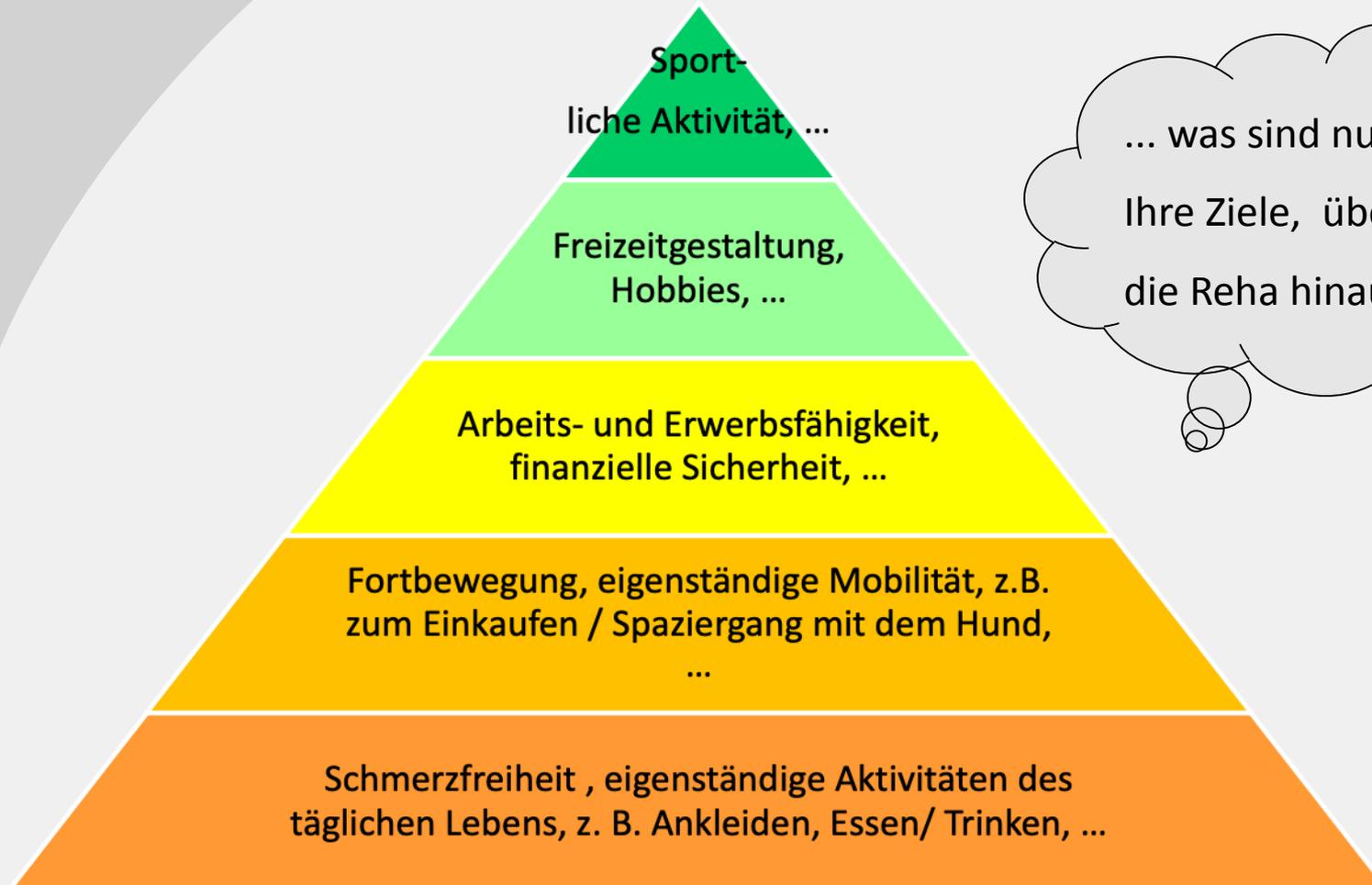


Übersicht

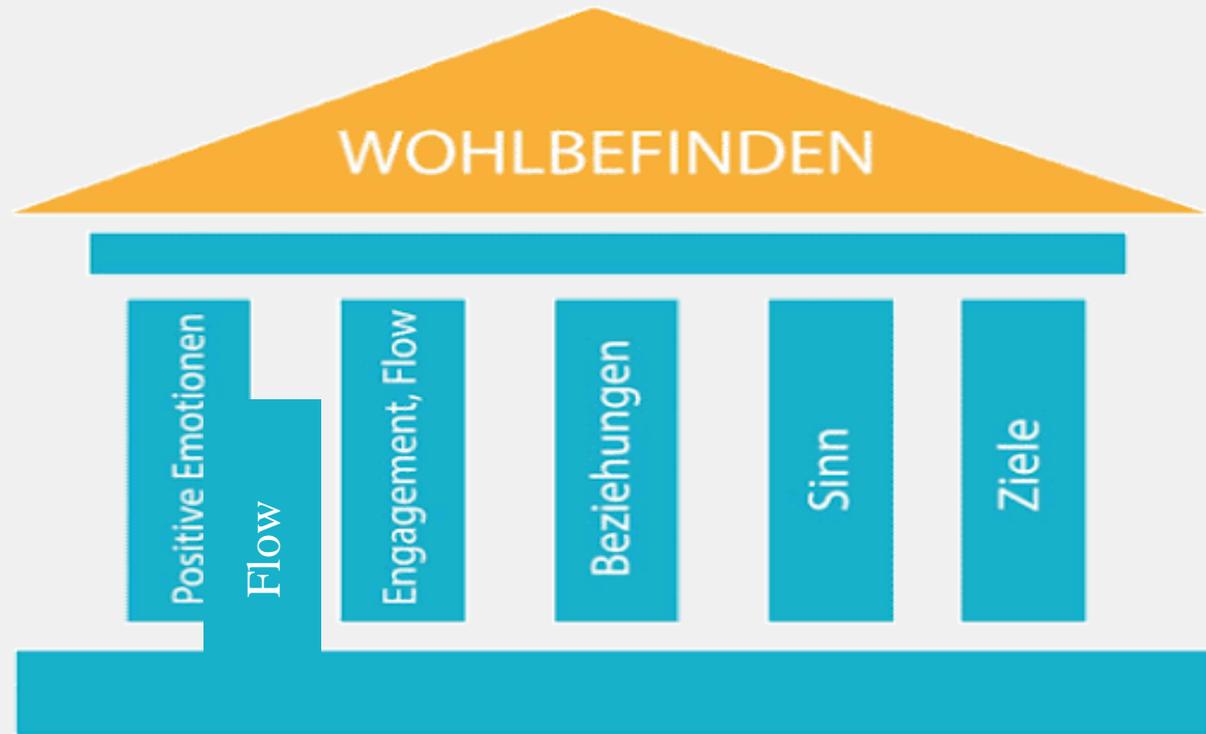
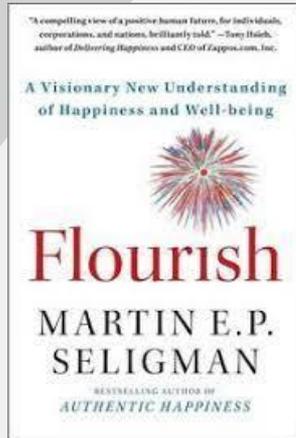
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
2. Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„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**

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)

Übungen für Zuhause



©Physiotools

Schulterabduktion in die Horizontale

Stehen Sie aufrecht, die Arme seitlich neben sich. Heben Sie einen Arm seitlich bis in die Horizontale; die Bewegung wird vom Daumen angeführt. Senken Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie 15 mal.

Übungen für Zuhause



©Physiotools

Schulterflexion in die Horizontale

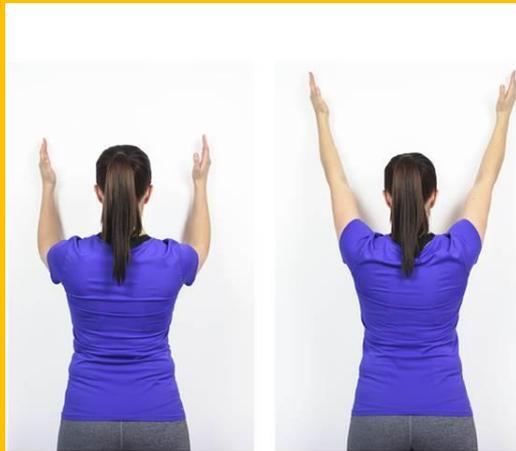
Stehen Sie aufrecht, die Arme seitlich neben sich.

Heben Sie einen Arm nach vorn bis in die Horizontale; die Bewegung wird vom Daumen angeführt. Senken Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie 15 mal

Übungen für Zuhause

Wandgleiten



©Physiotools

Stehen Sie aufrecht mit dem Gesicht zur Wand. Die Unterarme liegen gegen die Wand, die Handflächen zeigen zueinander. Aktivieren Sie Rumpf und Gesäß, und halten Sie während der gesamten Übung die Wirbelsäule in neutraler Position.

Lehnen Sie sich gegen die Wand, und lassen Sie Ihre Arme bis etwa 165 Grad (Y-Position) nach oben gleiten. Die Schulterblätter gleiten nach außen, die Schultern bleiben unten. Wenn Sie die Y-Position erreicht haben, heben Sie die Arme leicht von der Wand weg. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause



Schulterflexion in Rückenlage

Liegen Sie auf dem Rücken.

Heben Sie einen Arm nach oben und über Ihren Kopf. Führen Sie den Arm dabei dicht am Ohr vorbei.

Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause



Schulterbeugung mit Hilfe eines Seils

Hängen Sie ein Seil z.B. über eine geöffnete Tür und halten Sie in jeder Hand ein Seilende.

Schieben Sie den Arm an der Tür hinauf.
Assistieren Sie mit der anderen Hand. Achten Sie darauf, die Schulter in die Gelenkpfanne gezogen zu halten.

Wiederholen Sie 15 mal

Übungen für Zuhause

Diagonale Schulterbeugung

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Boden, die Füße flach aufgestellt. Der übende Arm liegt mit der Handfläche nach außen zeigend leicht neben dem Körper. Der andere Arm liegt entspannt neben dem Körper.



©Physiotools

Führen Sie den Arm nach oben und dann auf die andere Seite. Drehen Sie ihn gleichzeitig nach außen, sodass die Handfläche schließlich nach innen zeigt. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10 mal

Hinweise der Sozialberatung & 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-behinderung-schwerbehindertenausweis/> (RLP)
- Beratung zur Erkrankung, Behandlung, finanzielle Unterstützung.
 - www.krebshilfe.de Adresse: krebshilfe@infonetz-krebs.de; Tel. 0800-80708877 (kostenfrei!)
 - Krebsberatung Rhein-Sieg: krebsberatung@caritas.de
 - Gynäkologische Krebserkrankung Deutschland e.V



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

Gesundheitshelft_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 €




SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT

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!