

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023
Onkologie: Prostata-Krebs

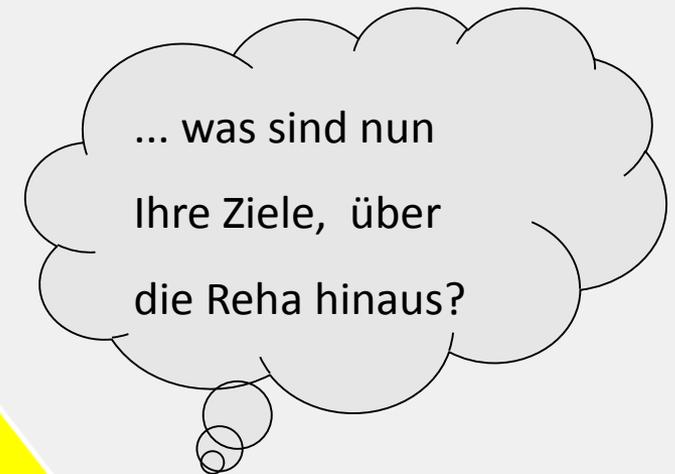
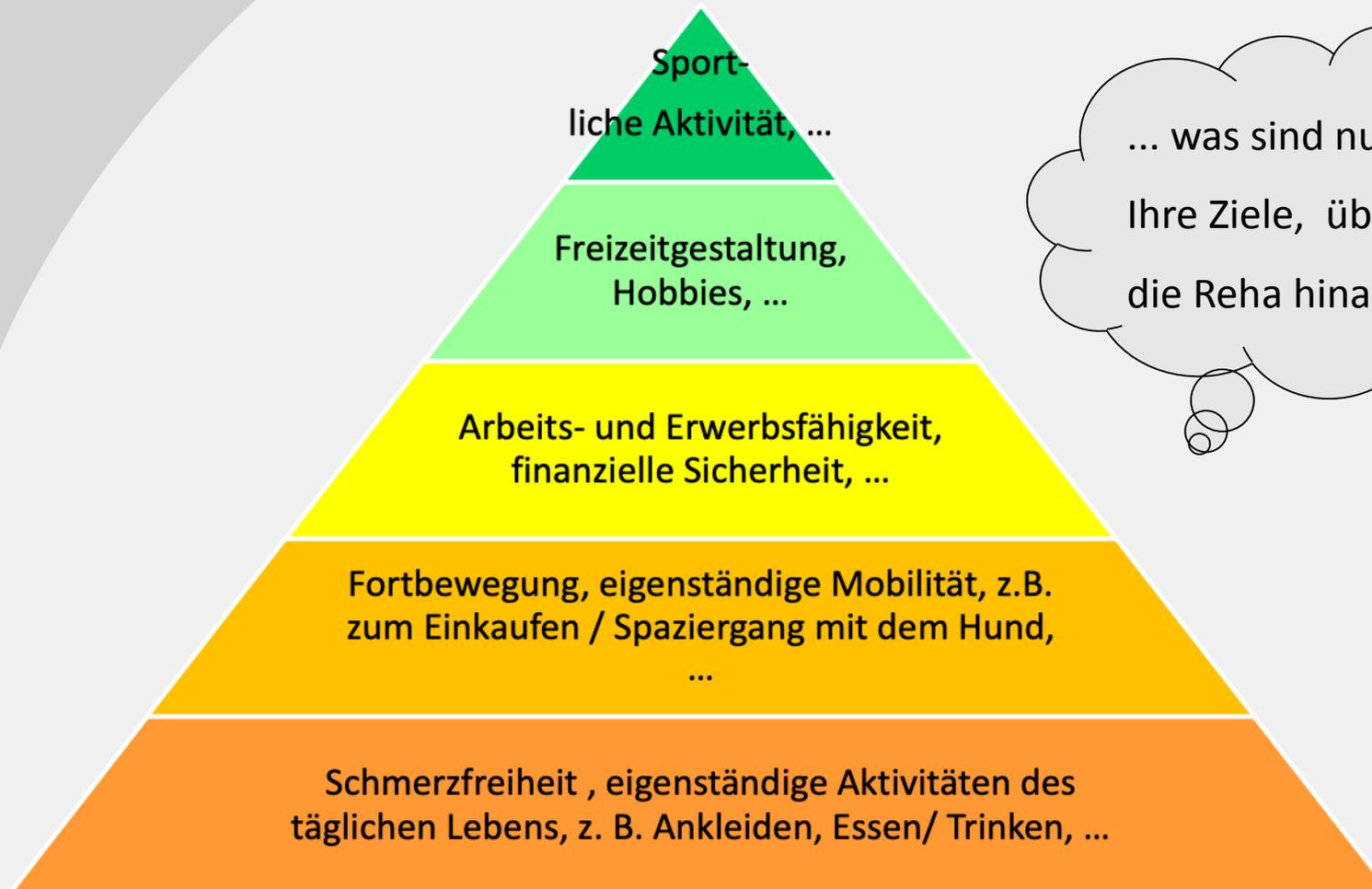


Übersicht

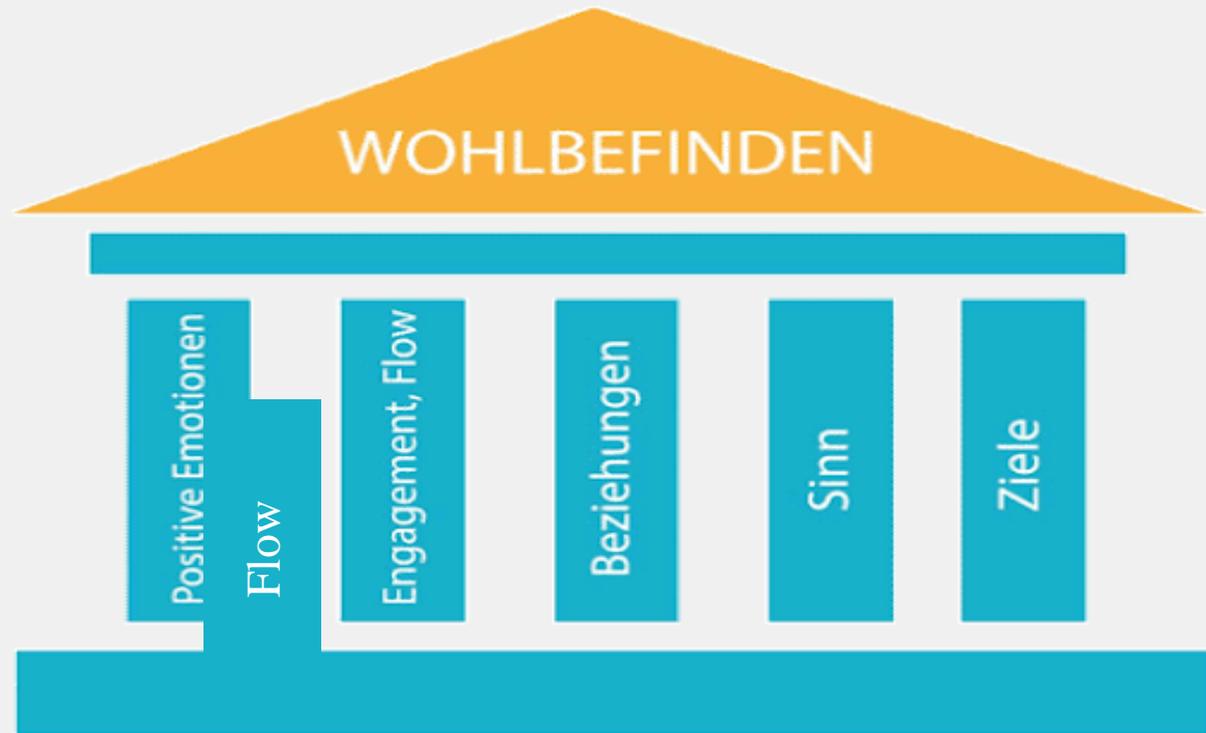
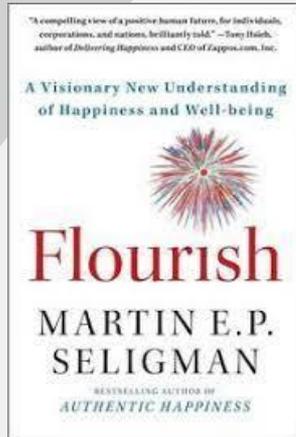
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
2. Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„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, ...)

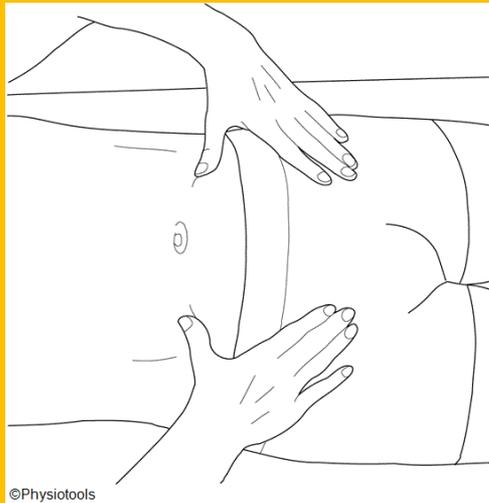
Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)

Übungen für Zuhause



©Physiotools

Trainieren der Beckenbodenmuskulatur gemeinsam mit dem queren Bauchmuskeln in Rückenlage.

Liegen Sie auf dem Rücken.
Atmen sie tief ein und beginnen bei der Ausatmung mit der Anspannung der Beckenbodenmuskulatur und ziehen Sie die untere Bauchmuskulatur nach oben und innen.

Für 10 Sekunden halten. 10 Wdh.

Übungen für Zuhause

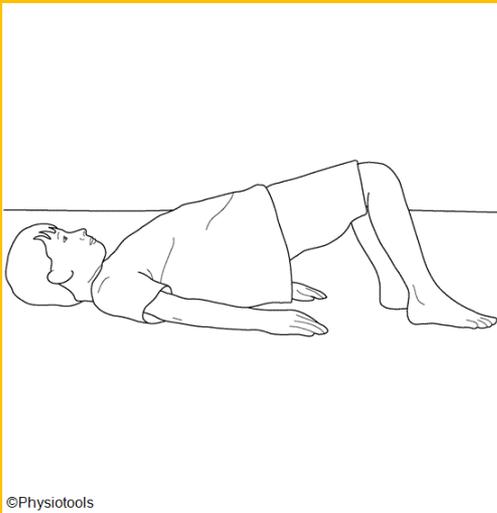


©Physiotools

Abkippen des Beckens nach vorn um die tiefe Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren

Sitzen Sie auf einem Stuhl. Lassen Sie das Becken nach vorn kippen, so dass Ihr Rücken ein wenig weiter nach vorn gewölbt ist. Diese Haltung aktiviert die Beckenbodenmuskulatur spontan. Ziehen Sie gleichzeitig leicht den unteren Bauchbereich ein, und falls nötig, aktivieren Sie den Beckenboden ein wenig mehr.

Übungen für Zuhause



Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an. Halten Sie die Spannung leicht, und ziehen Sie ein wenig den unteren Bauchbereich ein. Heben Sie die Hüften an, und rollen dann den Rücken ab, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.. Entspannen Sie die Beckenbodenmuskulatur.

10 Wdh.

Übungen für Zuhause

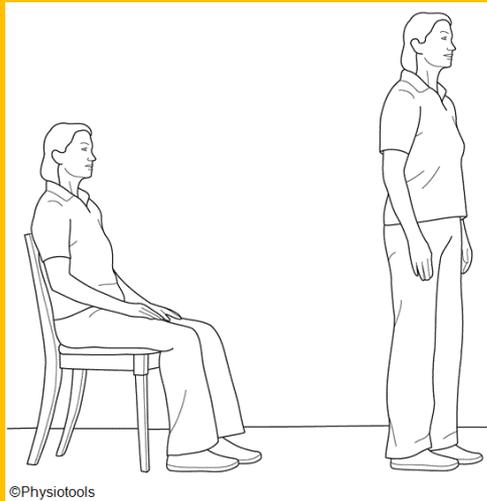


In die Hocke gehen ist eine gute Übung zur Stärkung der unteren Extremitäten und Muskulatur in der Hüftregion.

Spannen Sie den Beckenboden für gesteigerte Stabilität leicht an, und gehen Sie in die Hocke. Gute Kondition in der oberflächlichen Rumpfmuskulatur und den Beinmuskeln ist außerdem für den Beckenboden von Vorteil.

10 Wdh.

Übungen für Zuhause



Sitzen Sie auf einem Stuhl.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, und stehen Sie dann auf, wobei Sie die Beckenbodenmuskulatur angespannt halten. Entspannen Sie sie, und setzen Sie sich.

Wiederholen Sie dies jedes Mal, wenn Sie aufstehen.

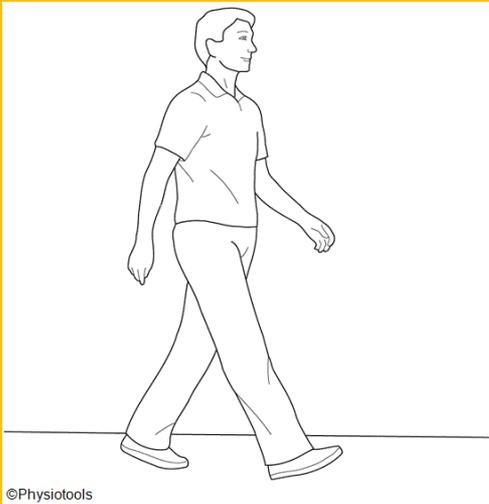
Übungen für Zuhause



Trainieren Sie die Beckenbodenmuskulatur während Sie Treppensteigen.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur leicht an, während Sie treppauf oder -ab gehen. Entspannen Sie sich auf den Treppenabsätzen. Dies ist eine gute Ausdauerübung.

Übungen für Zuhause



Sie können die Beckenbodenmuskulatur im Gehen trainieren.

Spannen Sie im Gehen die Beckenbodenmuskulatur z.B. zwischen zwei Straßenlaternen (etwa 50 Meter) leicht an, und entspannen Sie sie dann zwischen den nächsten zwei Laternen.

Verhalten bei Husten und Niesen:

Drehen Sie sich mit dem Kopf über die Schulter weg, um den Druck auf den Beckenboden zu verringern

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/feststellungsverfahrengrad-der-behinderungschwerbehindertenausweis/> (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



Bleiben Sie dran!

AKTIV TRAINING™

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!