

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023

Neurologie: Kognitive Beeinträchtigungen

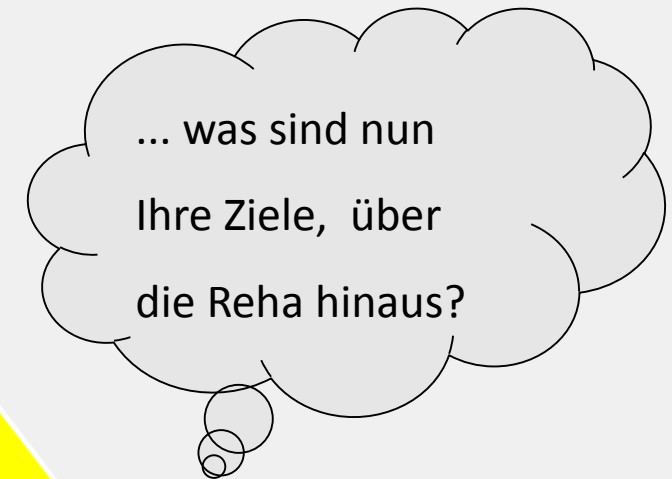
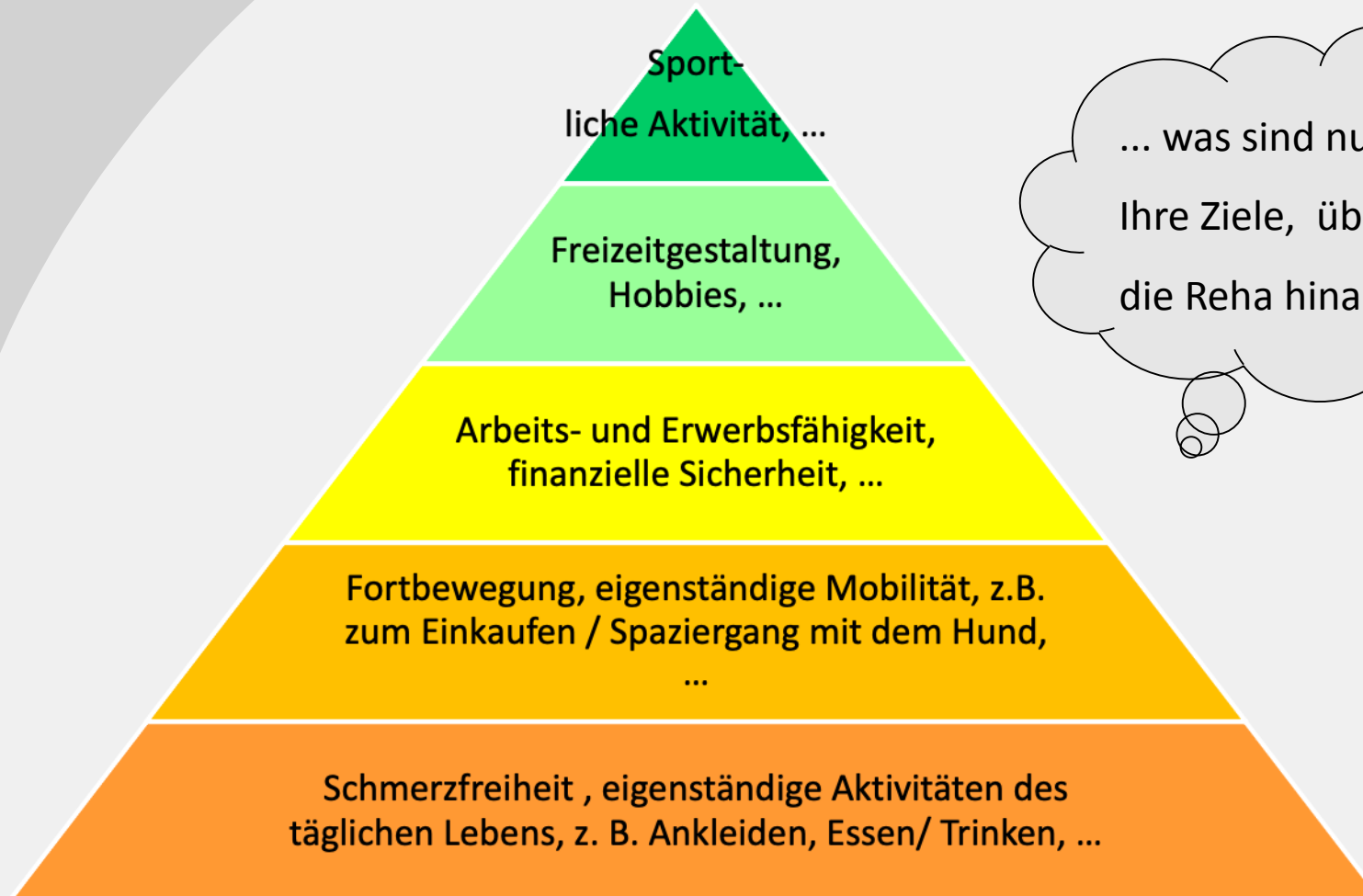


# Übersicht

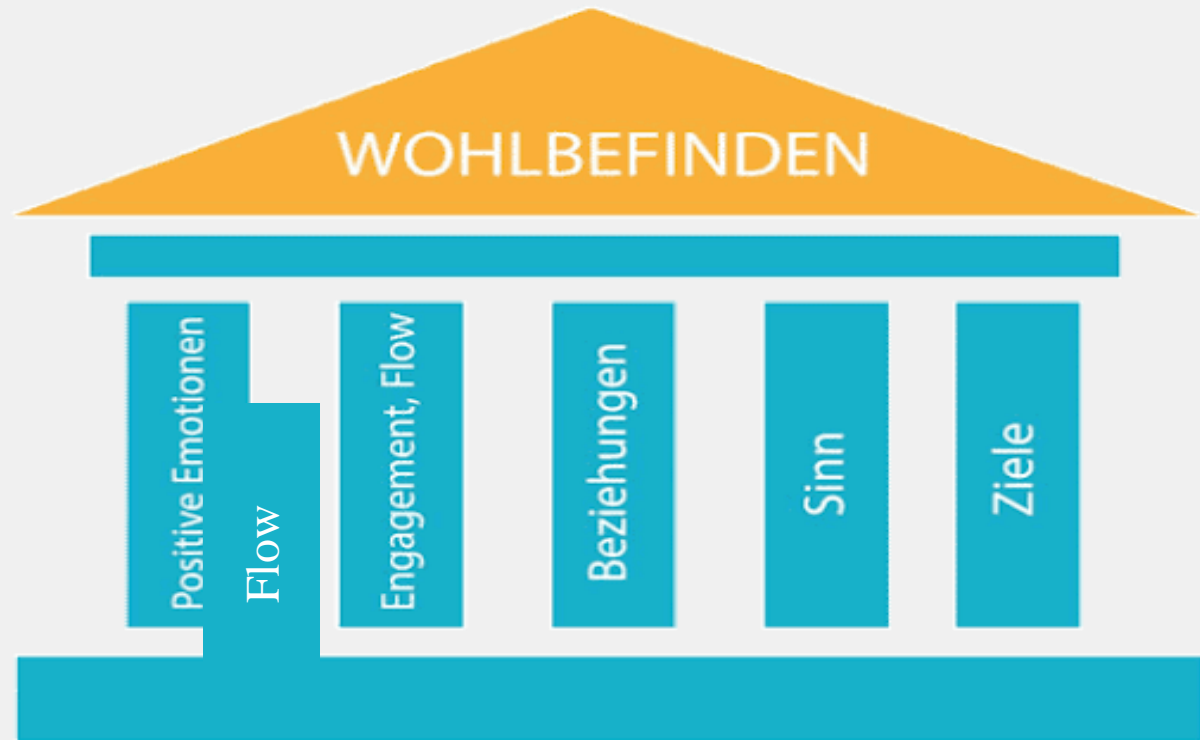
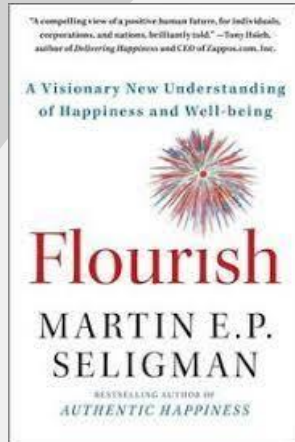
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
2. Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„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**

Gesundheit fördern  
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen  
schaffen (Work-Life-  
Balance)

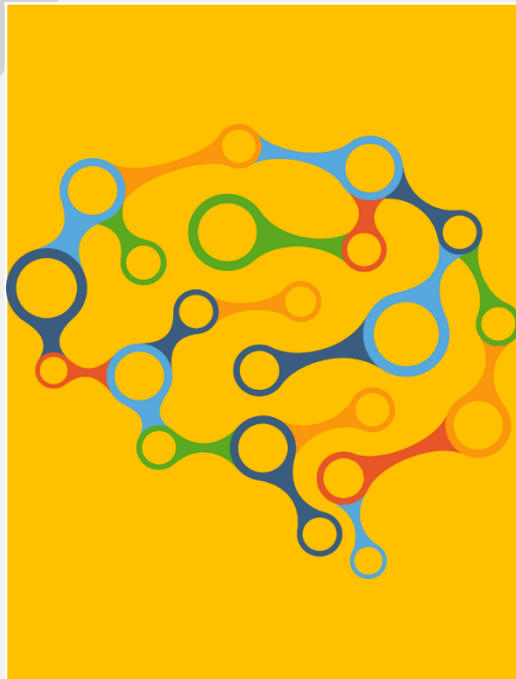
Soziales Netz stärken  
(Freundschaften pflegen)

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](http://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

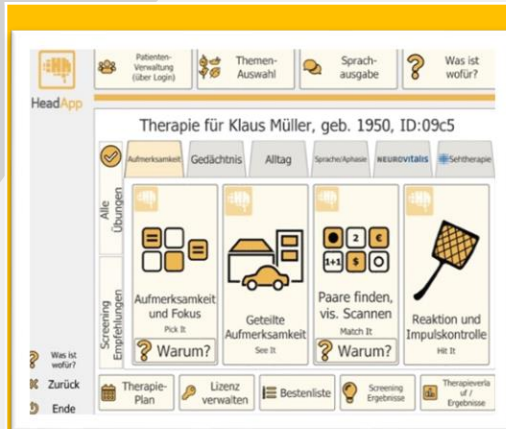
# Kognitives Training für Zuhause



[www.dmsg.de/ms-kognition](http://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](http://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](http://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**<sup>®</sup>



[www.lumosity.com](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://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

# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

## Gewichtsverlagerung nach hinten und vorne

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Sie spüren es in den Fersen und Fußballen; die Zehen sind entspannt.

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne, dann zur Mittellinie und nach hinten.

Wiederholen Sie 10 mal

# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

## Gleichgewicht halten auf weichem Untergrund

Stehen Sie auf einem Gleichgewichtskissen.

Sie können kleine Bewegungen in verschiedene Richtungen machen.

# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

## ZU BETT GEHEN MIT GEHHILFE

Gehen Sie mit der Gehhilfe in Richtung des Bettes. Drehen Sie die Gehhilfe so, dass das Bett hinter Ihren Beinen ist. Machen Sie einen Schritt nach hinten, bis Sie die Bettkante an der Hinterseite der Beine spüren. Ziehen Sie die Bremsen an. Setzen Sie sich auf das Bett.

# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

## STRÜMPFE SELBSTSTÄNDIG AN- UND AUSZIEHEN

Mit dem Knie auf einem Stuhl, heben Sie den Fuß hinter sich an. Halten Sie sich an der Rückenlehne des Stuhles fest. Ziehen Sie den Strumpf über bzw. von Ihrem Fuß.

# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



## EINEN MANTEL/EIN HEMD SELBSTSTÄNDIG AUSZIEHEN

Um ein Hemd/einen Mantel auszuziehen, lassen Sie es/ihn zunächst über die schwächere, dann über die stärkere Schulter leicht nach unten fallen. Halten Sie das Hemd/den Mantel an der Rückseite mit der stärkeren Hand, und ziehen Sie es/ihn über die Schultern. Ziehen Sie erst den stärkeren Arm aus dem Ärmel und dann den schwächeren.

# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



## Hinsetzen

Stehen Sie direkt vor dem Stuhl, die Rückseite Ihrer Knie / Oberschenkel sollte dabei den Stuhl berühren. Stellen Sie die Rollatorbremse fest. Setzen Sie sich langsam und kontrolliert hin.

# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



©Physiotools

## GEHEN MIT HOHEM ROLLATOR

Halten Sie die Handgriffe des Rollators. Halten Sie den Rollator so nahe wie möglich an Ihrer Brust und legen Sie die Ellenbogen darauf. Gehen Sie in dem Rollator. Ziehen Sie die Bremsen an wenn Sie anhalten oder sich ausruhen. Justieren des Rollators: Der/die Benutzer/in steht aufrecht mit den Armen lose an der Seite. Die Handgriffe vor dem/der Benutzer/in sollten auf Höhe der Handgelenke sein. Der/die Benutzer/in sollte während der Bewegung leicht nach vorne geneigt und mit den Armen aufgestützt sein. Achten Sie beim Justieren auf die Höhe von Schuhen und Absätzen.



# Sonstige Übungen/ Tipps für Zuhause



## GEHEN MIT HELFER/IN UND GEHHILFE

**Patient:** Benutzen Sie für kurze Wege im Haus eine Gehhilfe. Sollten Sie eine Pause brauchen, kann Ihr/Helfer/in Sie dabei unterstützen sich in einen Rollstuhl zu setzen.

**Helfer/in:** Sie können dem/der Patienten/in mit dem Rollstuhl folgen und auf seine/ihre Sicherheit achten während er/sie das Gehen übt.

# 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](http://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)



# Bleiben Sie dran!



## Gesundheitssport

Programm 2023



**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**  
 an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

[www.siegreha.de](http://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 PHYSIO-SPORT**

[www.siegreha.de](http://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!