

## IRENA

- ist eine intensivierte Reha-Nachsorge, die für alle Erkrankungen geeignet ist,
- kombiniert verschiedene Leistungen wie Training, Schulung und Beratung,
- setzt voraus, dass der Versicherte mindestens zwei Problembereiche zu bearbeiten hat, wie z.B. Bewegungsmangel und Übergewicht,
- umfasst Leistungen wie Ausdauertraining, Motivationsförderung, Ernährungsberatung, Entspannungstraining, Umgang mit beruflichen Belastungen,
- wird in einer Gruppe mit maximal zehn Teilnehmern durchgeführt,
- umfasst 24 Behandlungseinheiten à 90 Minuten, bei Neurologie sind es 36 Behandlungseinheiten,
- findet in der Regel ein Mal pro Woche statt,
- umfasst ein ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch,
- wird nur in stationären und ganztätig ambulanten Rehabilitationseinrichtungen durchgeführt.

IRENA beginnt innerhalb von drei Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation und muss innerhalb von 12 Monaten abgeschlossen sein.

IRENA kann nicht verlängert werden.

## Sucht-Nachsorge

- ist eine Reha-Nachsorge bei Abhängigkeitserkrankungen,
- wird auf Basis eines Gemeinsamen Rahmenkonzepts mit der Gesetzlichen Krankenversicherung durchgeführt.

## Weitere nachfolgende Leistungen

- Rehabilitationssport (z. B. Herzsportgruppen)
- Funktionstraining

Der Rehabilitationssport umfasst sportlich ausgerichtete Spiele wie z.B. Bewegungsspiele oder Wassersport. Die Dauer einer Übungseinheit beträgt mindestens 45 Minuten, bei Herzsportgruppen mindestens 60 Minuten. Die Durchführung erfolgt in der Regel durch örtliche Sportverbände.

Das Funktionstraining umfasst bewegungstherapeutische Übungen in Form von Trocken- und Wassergymnastik. Die Dauer einer Übungseinheit beträgt mindestens 30 Minuten bzw. bei Wassergymnastik mindestens 15 Minuten. Die Durchführung erfolgt in der Regel von der Deutschen Rheuma-Liga.

Rehabilitationssport und Funktionstraining werden bis zu sechs Monaten, längstens bis zu 12 Monaten erbracht und umfassen in der Regel zwei Termine pro Woche.

Fahrkosten werden bei Rehabilitationssport und Funktionstraining nicht erstattet.

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Reha-Nachsorge!**



## Reha-Nachsorge nach medizinischer Rehabilitation

- Information für Rehabilitanden zu den Nachsorgeangeboten der Deutschen Rentenversicherung
- T-RENA, Psy-RENA, IRENA
- Sucht-Nachsorge
- Reha-Sport/ Funktionstraining

## Erfolgreiche Rehabilitation braucht Nachsorge!

Die Reha-Nachsorgeangebote der Deutschen Rentenversicherung unterstützen Sie dabei, die in der medizinischen Rehabilitation erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten in Ihrem Lebensumfeld zu erproben und umsetzen, damit die Bewältigung des Alltags und die Rückkehr an den Arbeitsplatz gelingt. Sie tragen dazu bei, den Rehabilitationserfolg auf Dauer aufrecht zu erhalten.

## Reha-Nachsorge der Rentenversicherung

Die Reha-Nachsorge wird am Ende der medizinischen Rehabilitation bei Bedarf vom behandelnden Arzt in der Rehabilitationseinrichtung empfohlen. Zu den Kernangeboten der Reha-Nachsorge gehören:

- T-RENA,
- Psy-RENA,
- IRENA,
- Sucht-Nachsorge.

Die Reha-Nachsorge findet wohnortnah und berufsbegleitend statt. Versicherte haben keine Zuzahlung zu leisten. Für die Teilnahme an der Reha-Nachsorge wird auf Antrag eine Fahrkostenpauschale erstattet.

Infos unter [www.reha-nachsorge-drv.de](http://www.reha-nachsorge-drv.de)

## T-RENA

- ist eine trainingstherapeutische Reha-Nachsorge,
- ist geeignet für Versicherte mit Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat,
- dient zur Verbesserung der Beweglichkeit, fördert die Koordinationsfähigkeit, steigert die Kraft- und Ausdauer und reduziert Schmerzen,
- ist ein gerätegestütztes Training,
- wird in einer Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern durchgeführt,
- umfasst 26 Trainingstermine à 60 Minuten,
- findet ein bis zwei Mal pro Woche statt,
- umfasst ein persönliches Einweisungstraining,
- wird in Rehabilitationseinrichtungen, Gesundheitszentren, Physiotherapiepraxen oder Krankenhäusern durchgeführt.

T-RENA beginnt innerhalb von sechs Wochen nach Ende der medizinischen Rehabilitation und muss innerhalb von sechs Monaten abgeschlossen sein.

T-RENA kann bei Bedarf um weitere 26 Trainingstermine verlängert werden.

Im Ausnahmefall ist auch ein Einzeltraining mit 12 Terminen à 15-20 Minuten möglich. Dies ist der Fall, wenn keine Gruppe zeitnah zustande kommt oder die Fahrzeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln länger als 45 Minuten beträgt.

## Psy-RENA

- ist eine psychosomatische Reha-Nachsorge,
- ist geeignet für Versicherte mit psychischen Erkrankungen,
- unterstützt dabei, erlernte Verhaltensweisen und Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung einzuüben und im Alltag umzusetzen,
- wird in einer Gruppe mit acht bis zehn Teilnehmern durchgeführt,
- umfasst 25 Gruppengespräche à 90 Minuten,
- findet ein Mal pro Woche statt,
- umfasst ein persönliches Aufnahme- und Abschlussgespräch,
- wird in Rehabilitationseinrichtungen und Psychotherapiepraxen durchgeführt.

Psy-RENA beginnt innerhalb von drei Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation und muss innerhalb von 12 Monaten abgeschlossen sein.

Psy-RENA kann nicht verlängert werden.

Im Ausnahmefall sind acht Einzelgespräche à 50 Minuten möglich. Dies ist der Fall, wenn keine Gruppe zeitnah zustande kommt oder die Fahrzeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln länger als 45 Minuten beträgt.

