

# Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA)

Kursangebot ab 01.04.2023



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
07:45 - 09:15	MTT		MTT		MTT		MTT		MTT	
	Motivation zur Bewegung		Entspannung		Motivation zur Bewegung		Entspannung		Aktivitäten des täglichen Lebens	
14:15 - 15:45	/		/		/		/		MTT	
									Entspannt ins Wochenende	
17:15 - 18:45	Nordic Walking	MTT	Aqua Fit	MTT	Motivation zur Bewegung	MTT	Seminar zur Gesundheitsinformation und -förderung	Aqua Fit	MTT	/
		Motivation zur Bewegung	MTT	Entspannt in den Abend	MTT	Fit im Alltag	MTT	MTT	Fit im Alltag	

## Ambulantes Rehasentrum Ortenau

Ebertplatz 12, 77654 Offenburg

Telefon: 0781 472 8050

Fax: 0781 472 8052

Mail: [info@rehasentrum-ortenau.de](mailto:info@rehasentrum-ortenau.de)

Bitte wenden

Bezeichnung	Beschreibung
<b>MTT</b>	Medizinische Trainingstherapie mit individuellem Trainingsplan, 30/ 60 Minuten
<b>Entspannung</b>	Verschiedene Entspannungsverfahren (u.a. progressive Muskelentspannung, Autogenes Training), 60 Minuten
<b>Seminar zur Gesundheitsinformation und -förderung</b>	Es werden entsprechend dem bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell verschiedene psychologische Gesundheitsthemen behandelt. Jedes Seminar beinhaltet einen praktischen Teil mit Entspannungstherapie. 60 Minuten
<b>Nordic Walking</b>	Nordic Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene, 90 Minuten inklusive Technik-Schulung, Warm-Up und Dehnübungen, alle 14 Tage
<b>Aqua Fit</b>	Verschiedene Arten der Wasser-Gymnastik im Bewegungsbad, mit und ohne Schwimmutensilien, 60 Minuten inklusive Umkleidezeit
<b>Entspannt in den Abend</b>	Erlernen oder Vertiefen von schnellen Entspannungsverfahren zum Einleiten des Abends, 30 Minuten
<b>Entspannt ins Wochenende</b>	Erlernen oder Vertiefen von schnellen Entspannungsverfahren zum Einleiten des Wochenendes, 30 Minuten
<b>Motivation zur Bewegung</b>	Information, Motivation und praktische Gymnastikübungen für Bewegung und körperliches Training, 60 Minuten
<b>Fit im Alltag</b>	Information, Motivation und praktische Gymnastikübungen für Bewegung und körperliches Training, kompakt und intensiv, gutes Fitnesslevel vorausgesetzt, 30 Minuten
<b>Aktivitäten des täglichen Lebens</b>	Information, Schulung und Training der Aktivitäten des täglichen Lebens, 60 Minuten

Bei der Intensivierten Rehabilitationsnachsorge (IRENA) handelt es sich um **eine multimodale und interdisziplinäre Nachsorgeleistung der Deutschen Rentenversicherung**, welche im Anschluss an die Rehabilitation stattfindet. IRENA zielt darauf ab, das schon während der Rehabilitation erfolgreiche Behandlungskonzept fortzuführen und den wieder gewonnenen Gesundheitszustand langfristig zu erhalten bzw. weiterhin zu verbessern. Die IRENA-Nachsorgeleistungen erhöhen somit die Wirksamkeit von medizinischen Rehabilitationsmaßnahmen und sind vor allem für Versicherte bedeutsam, bei denen mehrere Behandlungselemente aus unterschiedlichen Therapierichtungen erforderlich sind, um das Reha-Ziel nachhaltig zu sichern.

**Zur Durchführung von IRENA legt die Deutsche Rentenversicherung Folgendes fest:**

- Die Versicherten sollen IRENA spätestens innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der medizinischen Leistung zur Rehabilitation beginnen und spätestens innerhalb von 12 Monaten nach Ende der vorangegangenen Leistung zur medizinischen Rehabilitation abschließen. Eine Fortführung von IRENA nach kurzfristiger, begründeter Unterbrechung der Teilnahme ist zulässig. Dagegen wird eine Fortsetzung der Nachsorge nach 4 Wochen Unterbrechung aus medizinisch-therapeutischer Sicht nicht mehr als sinnvoll erachtet. Nach einer durchgehenden Unterbrechung von mehr als 6 Wochen ist eine Fortsetzung ausgeschlossen und einem Abbruch gleichzusetzen. Darüber hinaus können Versicherte bei unentschuldigtem Fehlen, bei mangelnder Motivation oder bei Fehlverhalten vorzeitig von IRENA ausgeschlossen werden.
- Der Umfang von IRENA umfasst 24 Behandlungseinheiten inklusive ärztlicher Aufnahme- und Abschlussuntersuchung. Eine Verlängerung über die 24 Einheiten hinaus ist ausgeschlossen.
- IRENA ist eine multimodale Nachsorgeleistung, die Behandlungselemente aus mindestens zwei unterschiedlichen Therapiefeldern mit entsprechenden SOLL-Vorgaben umfasst, um die Multimodalität zu gewährleisten.
- IRENA wird ausschließlich als Gruppenleistung erbracht. Die Teilnahme erfolgt je nach Verordnung 1-2x pro Woche. Eine Behandlungseinheit umfasst 90 Minuten.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten von der Einrichtung eine Fahrtkostenpauschale von 5 Euro pro Behandlungstag nach Beendigung der Maßnahme erstattet.

**Für weitere Auskünfte zu unserem Nachsorge-Angebot steht Ihnen unsere Patientenaufnahme gerne zur Verfügung!  
Ihr Reha-Team am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl**