



## IRENA · TELE-IRENA

Stabilisierend. Nachhaltig. Sinnvoll.

Die Nachsorgeprogramme für Ihren dauerhaften Reha-Erfolg.



So wichtig wie die Reha selbst:

## Das Training danach.

Die anstrengende und oft auch schweißtreibende Reha ist erfolgreich beendet: Man spürt, alles geht wieder einfacher, geht besser, man fühlt sich wohler und hat erkannt: Sport und Bewegung tun mir gut. Doch zurück im Alltag, geht die Motivation langsam zurück, während die alten Bewegungs- und Verhaltensmuster urplötzlich wieder Gewohnheit werden.

Um dies zu vermeiden, gibt es die **Nachsorgeprogramme IRENA** und **Tele-IRENA** der Deutschen Rentenversicherung. Sie helfen und unterstützen Sie dabei, die erreichten Rehabilitationsziele zu stabilisieren, die Wiedereingliederung in das Erwerbsleben zu sichern und das in der Rehabilitation trainierte Verhalten im Alltag umzusetzen.

Die Empfehlung für eine Teilnahme erhalten Versicherte am Ende ihrer medizinischen Rehabilitation durch die behandelnde Fachklinik. Mit umfangreichen Erfahrungen in der stationären und ambulanten Rehabilitation bieten wir Ihnen in unserer Johannesbad Fachklinik Bad Füssing individuell für sie zugeschnittene Therapie-, Präventions- und Nachsorgeprogramme.

# IRENA

die intensivierete Rehabilitationsnachsorge.

Das **Nachsorgeprogramm IRENA** wird in unseren sehr gut ausgestatteten Behandlungs- und Trainingsräumen durchgeführt und von unserem eigenen Team aus spezialisierten Ärzt:innen und Therapeut:innen betreut. Der Start des Nachsorgeprogrammes IRENA muss spätestens 3 Monate nach Abschluss einer stationären oder ambulanten Rehabilitation beginnen und innerhalb von 12 Monaten abgeschlossen werden. Im Rahmen von 24 Behandlungseinheiten (42 Behandlungseinheiten bei Adipositas) umfasst IRENA mehrere, von behandelnden Ärzt:innen individuell festgelegte, Behandlungsbausteine wie zum Beispiel Sporttherapie und Bewegungstherapie/ Physiotherapie, Ernährungstherapie und Entspannungsübungen. Die Einheiten werden mindestens 1-mal pro Woche in Trainingsgruppen durchgeführt und können in Ausnahmefällen auch in Blockform (zum Beispiel als kardiologische Reha-Nachsorge) erfolgen.

## Auf einen Blick

### Start

spätestens 3 Monate  
nach Beendigung Ihrer Reha

### Zeitraum

innerhalb von 12 Monaten  
nach Beendigung Ihrer Reha

### Intervall

min. 1 x pro Woche in Trainingsgruppen

### Programminhalte

24 Behandlungseinheiten  
42 bei Behandlungseinheiten bei Adipositas

### Trainingsort

Johannesbad Fachklinik Bad Füssing  
Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing





Flexibel bleiben im Alltag:

## Das Training Zuhause

Die Nachsorge zuhause ist ideal, um die Fortschritte der Reha aufrecht zu erhalten und fit zu sein. Zuhause haben Sie die Möglichkeit, über eine App Ihre Übungen und Vorträge flexibel in Ihren Alltag einzubauen.

Auch beim Training zuhause werden Sie von einer:inem Therapeut:in begleitet und beraten. Sie brauchen dafür nur einen Internetzugang.

# Tele-IRENA

Ganz bequem von zuhause. Und exakt dann, wenn es Ihnen passt.



App laden im  
Google Play Store



App laden im  
Apple App Store

Analog zu den Behandlungselementen des klassischen Nachsorgeprogramms IRENA bietet Ihnen Tele-IRENA als digitale Lösung die Möglichkeit, Ihr Nachsorgeprogramm ganz bequem und unabhängig von Zeit überall dort durchzuführen, wo es für Sie gerade passend ist. Über die dafür programmierte Johannesbad Tele-Reha-App erhalten Sie einen von unseren Ärzt:innen und Therapeut:innen ausgearbeiteten Trainingsplan. Und - ganz wichtig - via Feedback- und Chatfunktionen stehen Sie im persönlichen Austausch mit den Therapeut:innen, die Sie während Ihrer digitalen Nachsorge begleiten.

Die Tele-IRENA steht Ihnen, nachdem Sie damit angefangen haben, bis zu 12 Monate lang zur Verfügung und kann auch berufsbegleitend genutzt werden. Die Teilnahme an einem Tele-Reha-Nachsorgeprogramm ist immer dann möglich, wenn zuvor eine medizinische Reha durchgeführt wurde, die bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) beantragt und durch diese auch bezahlt wurde. Keine Rolle spielt dabei, ob diese stationär oder ambulant stattgefunden hat.

## Auf einen Blick

### Start

spätestens 3 Monate  
nach Beendigung Ihrer Reha

### Zeitraum

innerhalb von 12 Monaten  
nach Beendigung Ihrer Reha

### Intervall

Min. 1 x, max. 2 x pro Woche

### Programminhalte

16 Übungseinheiten (je 90 Minuten)  
8 weitere Einheiten (je 90 Minuten)  
(Gesundheitsvorträge, Entspannungs-  
übungen, Ernährungsmedizin, ...)

### Trainingsort

bei Ihnen Zuhause via App oder Laptop





# Die gute Nachricht:

Für Sie ist (Tele-) IRENA kostenlos.

Die Deutsche Rentenversicherung übernimmt die Kosten für das empfohlene Nachsorgeprogramm in einem Zeitraum von bis zu 12 Monaten nach Ende der medizinischen Rehabilitation. Für die Teilnahme an den Nachsorgeprogrammen ist keine Zuzahlung zu leisten. Auch die Erstattung einer Kostenpauschale von Fahrkosten für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder eines privaten Kraftfahrzeugs ist zudem auf Antrag möglich.

## Jetzt anmelden!

Ganz bequem und einfach.

### **Sie sind bereits bei uns:**

Wenn Sie bereits Reha-/AHB-Patient:in in unserem Haus sind, sprechen Sie einfach Ihre:n behandelnde:n Ärzt:in an. Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, meldet er:sie Sie direkt für das IRENA-Programm an. Unser Servicecenter vereinbart anschließend alle Termine.

### **Sie sind noch nicht bei uns:**

Sollten Sie kein:e Reha-/AHB-Patient:in unserem Haus sein, berät Sie auch sehr gerne unser Fachklinik-Servicecenter.

### **Entscheiden Sie sich für die Johannesbad Fachklinik Bad Füssing:**

- Therme mit staatlich anerkannter Heilquelle
- Ärzt:innen und Therapeut:innen mit klinischer Erfahrung
- Zweifach zertifizierte Qualität in unseren Fachabteilungen  
Orthopädie und Psychosomatik
- Moderne, optimal ausgestattete Therapiezentren

### **SERVICECENTER**

Tel. +49 8531 / 23-2809

Durchwahl von Ihrem Klinikzimmer aus: 2809

servicecenter@johannesbad.com

### **Johannesbad Fachklinik Bad Füssing**

Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing

www.johannesbad-medizin.com

GESUNDHEIT IST UNSER LEBEN.



**Johannesbad Fachklinik Bad Füssing**

Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing

Tel.: +49 8531 23 - 0 | Fax: +49 8531 23 - 2986

Email: [servicecenter@johannesbad.com](mailto:servicecenter@johannesbad.com)

[www.johannesbad-medizin.com/bad-fuessing](http://www.johannesbad-medizin.com/bad-fuessing)