

„In Bewegung bleiben“

Sicherung des Reha-Erfolgs durch digitale Nachsorge

Ziel jeder Rehabilitationsmaßnahme ist die Wiedererlangung von Teilhabe und Selbständigkeit in Alltag, Freizeit und Beruf. Das Setting der stationären bzw. ganztägig ambulanten medizinischen Rehabilitation ist jedoch zeitlich begrenzt. Die durchschnittliche Behandlungsdauer in stationären und ganztägig ambulanten Reha-Einrichtungen beträgt bei somatischen Indikationen drei bis vier Wochen. Gesundheitsförderliche Lebensstiländerungen und der entsprechende Transfer in den Alltag gelingen jedoch häufig nur bei längerfristiger therapeutischer Begleitung. Eine begleitete Nachsorge ist der Schlüssel für einen langfristigen Rehabilitationserfolg.



Arne Schoene

Die Deutsche Rentenversicherung bietet hierzu die Möglichkeit, an einer klassischen Reha-Nachsorge in Präsenz teilzunehmen. Die aktuelle Statistik der Rentenversicherung aus dem Jahr 2022

zeigt jedoch, dass nur ein Fünftel der anspruchsberechtigten Patientinnen und Patienten eine solche Maßnahme aktiv nutzt. Dies liegt daran, dass sich die Teilnahme an einer entsprechenden Nachsorgemaßnahme für die Versicherten teilweise nur schwer oder gar nicht in den Alltag integrieren lässt. Die Gründe hierfür sind vielfältig.

In erster Linie sind die zeitlich und örtlich fixierten Präsenztermine häufig nicht gut mit privaten bzw. familiären Verpflichtungen wie z. B. Kinderbetreuung, beruflichen Verpflichtungen wie z. B. Schichtarbeit und wechselnden Arbeitsorten vereinbar. Ein weiterer Aspekt ist die örtliche Infrastruktur der zugelassenen Nachsorgeeinrichtungen in einigen Regionen, mit entweder zu großen Entfernungen zu den Reha-Nachsorgeeinrichtungen, schlechter Erreichbarkeit oder schlichtweg fehlenden Angeboten vor Ort.

Mit der fortschreitenden Digitalisierungswelle im deutschen Gesundheitswesen ergeben sich jedoch auch im Nachsorgebereich neue Möglichkeiten. Aus diesem Grund geht die Fachklinik Oberstdorf gemeinsam mit Caspar Health seit Anfang 2023 erfolgreich neue, innovative digitale Wege, um allen motivierten Rehabilitanden nach einer erfolgreichen stationären bzw. ganztägig ambulan-



Foto: GOREHA GmbH

ten Reha den Weg in ein gesünderes und aktives Leben zu ebnen.

Bereits während des Reha-Aufenthaltes bietet die Fachklinik Oberstdorf ihren Rehabilitanden die Möglichkeit, diese neue Art der Reha-Nachsorge kennen zu lernen. Anders als gewohnt, findet diese nicht ambulant in einer Nachsorgeeinrichtung statt, sondern digital und somit unabhängig von Ort und Zeit. Gerade für Patienten, die stark in das Familienleben eingebunden sind, lange Arbeitszeiten oder einen vollen Terminkalender haben, ist diese Art der Nachsorge ein großer Gewinn. So kann jeder individuell nach seinem Rhythmus und ohne Terminabsprache trainieren, sich mit Vorträgen weiterbilden oder entspannen. Dazu werden die

Rehabilitanden auch nach der stationären Rehabilitation von einem hochqualifizierten Team aus Therapeuten, Psychologen und Ärzten digital unterstützt. Hand in Hand gehen die Experten auf spezielle Bedürfnisse ein und kümmern sich um die Fortführung des bereits in der Klinik erstellten individuellen Trainingsplans. Damit ist die Tele-Reha-Nachsorge auch eine echte Alternative für alle, die aus den oben genannten Gründen keine Nachsorge in Anspruch nehmen konnten.

Wer sich für die Tele-Reha-Nachsorge interessiert, wird bereits in der Klinik mit den Funktionen der App vertraut gemacht. Dafür wurde ein spezieller, digital ausgestatteter Trainingsraum eingerichtet. Ein individueller Trainingsplan wird von unseren Therapeuten vor Ort erstellt und kann bereits während des Klinikaufenthaltes eingeübt und genutzt werden, damit später zu Hause alles klappt und die zahlreichen Inhalte optimal genutzt werden können.

Dass dieses Konzept aufgeht, belegen die Zahlen: Im Jahr 2023 haben bereits mehr als 100 Rehabilitanden das neue Konzept erfolgreich genutzt, die sonst keinen Zugang zu einer klassischen Präsenz-Nachsorge gehabt hätten.



▲ Die Reha-Klinik Oberstdorf aus der Vogelperspektive.

Fotos (7): DRV Schwaben



Fachklinik Oberstdorf
 Fachklinik für Orthopädie
 Arne Schoene, Chefarzt
 Wasachstraße 41
 87561 Oberstdorf
 Telefon 08322/910-0
 klinik-oberstdorf@drv-schwaben.de
 www.fachklinik-oberstdorf.de