



3 Wochen Reha - Wie geht es weiter?



Mit Hilfe eines individuell auf Sie abgestimmten Therapieplanes haben Sie viel Kraft investiert, um wieder gesund und fit zu werden. Gleichzeitig haben Sie wieder Freude an der Bewegung gewonnen und direkt gemerkt, dass es Ihnen mit regelmäßiger sportlicher Betätigung besser geht.

Um das Erreichte zu festigen und den Rehaerfolg langfristig zu sichern, beraten wir Sie gerne über unsere Nachsorgeprogramme.

Wir unterstützen Sie bei allen Angeboten mit den Ihnen bekannten Therapeuten.

Auch alternative Therapien, die nicht Inhalte der Reha sind, werden Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und zu stabilisieren.

IHR VORTEIL:

Wir kennen bereits Ihre gesundheitlichen Probleme und wissen, was Ihnen hilft.



ORTHO-MOBILE
Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik
August-Bebel-Str. 8-10
45525 Hattingen

Hotline

Tel.: 02324 - 68 333 - 14 oder - 17

www.orthomobile.de
info@ortho-mobile.de



REHANACHSORGE- PROGRAMME

Wir sind auch nach
der Reha für Sie da



Gesundheitsclub ORTHO-MOBILE in Bochum
Kurt-Schumacher-Platz 7
44787 Bochum

Tel.: 0234 / 92 7227 80
www.orthomobile.de
nachsorge@ortho-mobile.de



Ortho-Mobile



Gesundheit neu erleben



Zugelassen für alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen,
Rentenversicherungsträger, Berufsgenossenschaften
und für Selbstzahler

Ihre Ärzte und Therapeuten stellen Ihnen gerne noch in der Reha ein individuelles Programm zusammen:



Physiotherapie / Osteopathie / Ergotherapie



in Hattingen oder Bochum
mit einem ärztlichen Rezept

- Ziele:**
- Schmerzlinderung
 - mehr Beweglichkeit, Stabilität und Kraft entsprechend Ihrer Problemstellung

Voraussetzung: Heilmittelrezept vom Hausarzt oder Orthopäden



Psy-RENA Nachsorge- programm für Berufstätige



Programm der Deutschen Rentenversicherung
nach einer Rehabilitationsmaßnahme

- Ziele:** Die erlernten Verhaltensweisen und Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung im Alltag und im Berufsleben umsetzen, in Einzel- oder Gruppengesprächen.

Voraussetzung: Verordnung durch den Reha-Arzt

Weitere Infos auf der Nachsorgeplattform:
www.psyrena.de



Individuelle Ernährungsberatung



Programm der gesetzl. Krankenkassen mit ärztlicher Verordnung*
oder als Selbstzahler

- Ziele:** Umsetzung des für Sie erstellten individuellen Ernährungskonzepts auf Ihre Lebenssituation angepasst.

Voraussetzung: Ärztliche Verordnung vom Hausarzt

Ernährungsberatung in bestimmten Lebenssituationen: Schwangerschaft, Schichtarbeit, Übergewicht, Untergewicht, Allergien, Lactose-, Fructoseintoleranz, Magen-Darm-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Osteoporose...

*in der Regel mit 50% Eigenbeteiligung an den Kosten

IRENA für Berufstätige



Programm der Deutschen Rentenversicherung
nach einer Rehabilitationsmaßnahme

- Ziele:** Festigung und Stabilisierung des Erreichten in der Reha

Voraussetzung: Verordnung durch den Reha-Arzt

6 Monats-Programm mit Elementen aus sportlichem Training, Ernährung und Entspannung.

Individuelles Medizinisches Training (IMT)



in Hattingen oder Bochum
als Selbstzahler im Abonnement

- Ziele:**
- zum weiteren Kraftaufbau
 - für mehr Ausdauer und weniger Gewicht
 - für mehr Stabilität
 - für ein besseres Gangbild
 - für einen gesunden Körper

Voraussetzung: Das Angebot ist für jeden geeignet
Vereinbaren Sie einen Beratungstermin: **Tel.: 02324 / 68 333 17**

Ergänzungsleistung zur Rehabilitation



Programm der AOK NORDWEST
nach §43 SGB V für AOK-Versicherte

- Ziele:** Anleitung zum selbstständigen, eigenverantwortlichen Training

Voraussetzung: Verordnung durch den Haus- oder Reha-Arzt

In Zusammenarbeit mit der AOK NORDWEST bietet das Ortho-Mobile „Präventionskurse“ aus den Bereichen Bewegung und Entspannung an.