

# Gemeinsam stark



Schon wieder Verspannungen im Nacken oder Schmerzen im unteren Rücken: Es wird Zeit, endlich etwas gegen die körperlichen Beeinträchtigungen zu unternehmen. Welchen Kunden können Sie **Reha-Sport** empfehlen?

bilitationssport auch die Aufgabe, Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Im Wesentlichen geht es darum, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu stärken und die Motivation, langfristig selbstständig und eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzuführen, beispielsweise in der bisherigen Reha-Sport-Gruppe oder im Verein auf eigene Kosten.

**Große Bandbreite** Rehabilitationssport ist für Patienten mit orthopädischen Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen, Osteoporose, Gelenkerkrankungen genauso geeignet wie beispielsweise für Diabetiker, Schmerzpatienten, Herzpatienten, Kinder und Jugendliche mit Bewegungsmangel, Patienten mit einer Beckenbodenschwäche, Krebspatienten oder Betroffene, die an Parkinson oder Multiple Sklerose leiden.

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport im Umfang begrenzt. In der Regel beträgt der Leistungs-

**V**ielleicht kennen Sie diese Fälle auch aus Ihren Beratungsgesprächen. Ein Kunde kommt zu Ihnen in die Apotheke und möchte etwas gegen Rückenschmerzen kaufen. Während des Beratungsgesprächs kommt das gesamte Krankheitsbild zum Vorschein – inklusive Bandscheibenvorfall und Operation. Trotz des Eingriffs klagt er jedoch weiter über Schmer-

zen, fühlt sich in seinem Bewegungsablauf eingeschränkt und weiß sich keinen Rat. Geben Sie Kunden, die solche Krankheitsbilder haben, den Tipp, sich mal mit ihrem Hausarzt über das Thema Rehabilitationssport zu unterhalten.

**Für wen geeignet** Rehabilitationssport ist grundsätzlich für behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen empfehlenswert. Solche Beein-

trächtigungen führen oftmals dazu, dass der Betroffene nicht mehr uneingeschränkt seinen Alltag bewältigen kann. Die Verzweiflung vieler Patienten ist groß. Die Verordnung von Reha-Sport ist ein erster und zugleich wichtiger Schritt zurück in ein schmerz- und bewegungsfreies Leben.

Neben dem Ziel, Ausdauer und Kraft zu stärken und die Koordination und Flexibilität zu verbessern, hat der Reha-

© stylephotographs / 123rf.com

umfang 50 Übungseinheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten in Anspruch genommen werden können. Sollten weniger Einheiten genehmigt werden, ist der Zeitraum angemessen zu verkürzen, um die Zielsetzung zu erreichen.

Bei bestimmten Krankheiten ist es jedoch aufgrund der häufig schweren Beeinträchtigungen der Mobilität oder Selbstversorgung im Sinne der ICF (International Classification of Functioning) sowie der erforderlichen komplexen Übungen möglich und notwendig, dass der Leistungsumfang auf insgesamt 120 Übungsstunden in einem Zeitraum von 36 Monaten bewilligt wird. Hierunter fallen beispielsweise Erkrankungen wie Organische Hirnschädigungen durch Tumore oder Infektion, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Muskeldystrophie, Morbus Bechterew oder Asthma bronchiale.

**Herzgruppen** Bei chronischen Herzkrankheiten einschließlich koronarer Herz-

## ÜBERBLICK

Bei folgenden Krankheiten werden 120 Einheiten genehmigt:

- + Infantile Zerebralparese
- + Querschnittslähmung, schwere Lähmungen
- + Doppelamputation von Gliedmaßen
- + Organische Hirnschädigungen
- + Multiple Sklerose
- + Morbus Parkinson
- + Morbus Bechterew
- + Glasknochen
- + Muskeldystrophie
- + Marfan-Syndrom
- + Asthma bronchiale
- + Chronisch obstruktive Lungenerkrankung
- + Mukoviszidose
- + Polyneuropathie
- + Dialysepflichtiges Nierenversagen

erkrankung, Herzinsuffizienz, Kardiomyopathien und Klappenerkrankungen bekommen Betroffene 90 Übungseinheiten verschrieben, die sie innerhalb von 24 Monaten absolvieren können. Bei Kindern und Jugendlichen, die an einer Herzkrankheit leiden, können sogar bis zu 120 Stunden innerhalb von 24 Monaten verordnet werden.

Weitere Verordnungen für Rehabilitationssport in Herzgruppen sind möglich bei einer maximalen Belastungsgrenze < 1,4 Watt/kg als Folge einer Herzkrankheit oder aufgrund von kardialen Ischämiekriterien. Ein entsprechender Nachweis darf nicht älter als sechs Monate sein. Der Leistungsumfang beträgt jeweils 45 Übungseinheiten innerhalb von zwölf Monaten.

**Mehrmals möglich** Obwohl die Patienten über einen Zeitraum von 18 Monaten eine Reha-Sport-Gruppe besuchen, ist bei einigen Betroffenen die Erkrankung noch nicht vollständig ausgeheilt. Es besteht

daher die Möglichkeit, eine Folgeberordnung zu beantragen. Sollte innerhalb des Trainingszeitraumes eine neue Diagnose festgestellt worden sein, kommt zudem eine Neuverordnung in Frage.

## Keine Angst vorm Arzt

Wenn Betroffene an einer bestimmten Erkrankung oder Behinderung leiden, kann in einem Gespräch mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, ob eine Teilnahme am Reha-Sport sinnvoll ist. Ist dies der Fall, stellt der Mediziner eine Verordnung dafür aus. Darin enthalten ist zudem eine Empfehlung, welche Art von Reha-Sport in Frage kommt. Nun muss der zuständige Kostenträger, die Krankenkasse, prüfen, ob der Antrag genehmigt werden kann. Im Anschluss daran erhält der Patient den Bescheid, ob die Übernahme der Kosten und damit die Maßnahme bewilligt wurde. ■

Nadine Scheurer, Redaktion

Anzeige

# Selen?

- ✓ Immunsystem
- ✓ Schilddrüse
- ✓ Krebs
- ✓ Haare, Nägel
- ✓ Fortpflanzung



**Selen vom Marktführer\***

\*Insight Health GmbH & Co. KG, NPI (Nationale Pharmainformation) 02/2015, 12 Monatswert Packungseinheiten Selenpräparate.

Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse und ist wichtig zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zur normalen Spermabildung. Cefak KG · D-87437 Kempten