

WAS IST ZU BEACHTEN?

Der Rehasport in der UMMD ist ein Angebot des Arbeitgebers an alle Beschäftigten und steht in keinem Zusammenhang zum Rehasport der Krankenkassen oder zum IRENA-Programm. Sollten Sie hierfür eine Bestätigung haben, können Sie diese nicht in der UMMD absolvieren.



Der Rehabilitationssport an der UMMD ist für die Beschäftigten kostenfrei!

Nach der Bestätigung des Rehasports durch Ihren behandelnden Arzt auf dem Anmeldeformular des BGM können Sie kostenfrei an 10 Übungseinheiten „Rehabilitationssport“ der UMMD teilnehmen. Dazu stehen Ihnen zwei Termine pro Woche zur Auswahl.

Rehasport bei der Krankenkasse

Der behandelnde Arzt kann die Förderung von Rehabilitationssport beantragen (Antragsformular KV 56). Hiernach bekommen Antragsteller in der Regel 50 Übungseinheiten Rehasport von der Krankenkasse genehmigt, die auch die Kosten übernimmt. Durch die Inanspruchnahme der Übungseinheiten soll eine langfristige und effektive Behandlung der Beschwerden gegeben sein. Die Einheiten müssen in einem Zeitraum von 18 Monaten wahrgenommen werden, danach hat der Antragsteller keinen Anspruch mehr.

IRENA-Programm

Die Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (kurz: IRENA) ist ein Nachsorge-Konzept der Deutschen Rentenversicherung, das seit 1999 angeboten wird. Das Programm kann von Versicherten der Deutschen Rentenversicherung nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation in Anspruch genommen werden. Der Kostenträger hat zur Durchführung eine Anzahl von 24 Terminen je 90 Min. (berufsbegleitend) und eine Frist zum Abschluss der Maßnahme von 12 Monaten nach Entlassung aus der Rehabilitationseinrichtung vorgesehen.

SIE HABEN FRAGEN?

Bitte wenden Sie sich bei Fragen rund um den Rehabilitationssport an das BGM-Team:

Evelin Milling

Tel.: 0391 67-21246

Mail: evelin.milling@med.ovgu.de

Stefanie Mewes

Tel.: 0391 67-21235

Mail: stefanie.mewes@med.ovgu.de

Informationen zum Rehabilitationssport in der UMMD, das Anmeldeformular sowie zu weiteren Angeboten des BGM finden Sie online auf der Homepage des BGM:

www.med.uni-magdeburg.de/g2g

Stand: April 2020



REHABILITATIONSSPORT

Für Beschäftigte der
Universitätsmedizin Magdeburg



Gesundheitsmanagement

UMMD



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

ZIELE DES REHABILITATIONSSPORTS



Erfolgreiche Wiedereingliederung ins Berufsleben



Motivation, um erlernte Übungen regelmäßig in Eigenverantwortung durchzuführen



Steigerung der Mobilität



Erhöhung der körperlichen Aktivität



Erlernen einer gesunden Lebensweise mit regelmäßiger sportlicher Betätigung



Verbesserter erholsamer Schlaf und Entspannung durch Bewegung

WER KANN TEILNEHMEN?

Der Rehabilitationssport richtet sich an Beschäftigte, die von einer (körperlichen) Beeinträchtigung/Behinderung betroffen oder bedroht sind oder/und an einer chronischen Erkrankung leiden. In der Regel handelt es sich um Beschäftigte, die sich in der Betreuung durch das Betriebliche Eingliederungsmanagement oder den Personalärztlichen Dienst bzw. in einer beruflichen Wiedereingliederung befinden.

Ob Sie am Reha-Sport teilnehmen können, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Nehmen Sie dazu bitte das Anmeldeformular mit. Auf dem Formular ist eine Bestätigung durch Ihren Arzt mit Unterschrift und Stempel erforderlich.



Ines Kauert
Der Rehabilitationssport wird von der Sportphysiotherapeutin und Trainerin des BGM-Teams durchgeführt.

DIE INHALTE

Der Rehabilitationssport dient zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness und der besseren Beweglichkeit. Zudem soll dadurch das körperliche sowie seelische Wohlbefinden stabilisiert werden. Um die Übungen optimal an die Teilnehmer anpassen zu können, wird der Rehabilitationssport abhängig von der vorliegenden Diagnose in zwei Gruppen eingeteilt:

Gruppe 1

Rehabilitationssport für Orthopädische Erkrankungen

Gruppe 2

Rehabilitationssport für Herz- und Kreislauferkrankungen

Beschäftigte mit psychischen Erkrankungen, wie z. B. Depression, Burnout Symptomatik, etc. können an beiden Gruppen teilnehmen.

Beschäftigte mit neurologischen Erkrankungen, wie z. B. Hirnhautentzündungen, ADS, ADHS, Multiple Sklerose etc. können nicht am Rehasport der UMMD teilnehmen. Die Betroffenen erkundigen sich bitte bei ihrer Krankenkasse nach passenden Angeboten.

KURSUMFANG UND KURSZEITEN

Mitarbeiter können mit einer ärztlichen Bestätigung an 10 Übungseinheiten kostenfrei teilnehmen. Dabei ist eine Übungseinheit pro Woche vorgesehen.

Der Rehasport findet im Sportraum des BGM in der Mensa statt. Es werden je Erkrankungsbild und Teilnehmeranzahl ein bis zwei Kurse pro Woche durchgeführt.

Die Kurszeit richtet sich danach zu welcher Zeit die meisten Teilnehmer trainieren können. Dabei stehen folgende Zeiten zur Wahl:

Vormittags

Dienstag: 08 – 09 Uhr
Dienstag: 10 – 11 Uhr
Dienstag: 12 – 13 Uhr

Nachmittags

Dienstag: 17 – 18 Uhr
Mittwoch: 17 – 18 Uhr

WO FINDEN SIE DIE ANMELDUNG?

Das Anmeldeformular für den Rehabilitationssport finden Sie auf der Homepage des BGM oder sprechen Sie das BGM-Team an.

www.med.uni-magdeburg.de/g2g

