

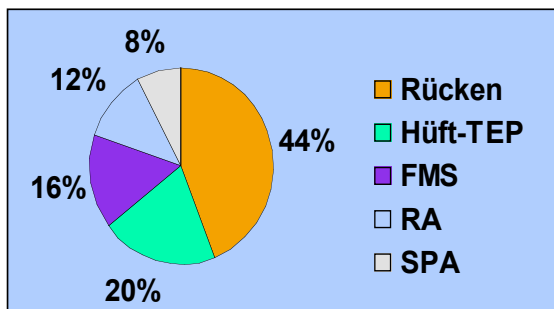


Fragestellung

- Wie sieht eine attraktive Nachsorge aus Sicht der Betroffenen aus?
- Welche Nachsorgemöglichkeiten kennen die Rehabilitanden?
- Was führen Rehabilitanden tatsächlich an Nachsorgeaktivitäten durch?

Methode I: Focusgruppen

- 32 Focusgruppen
- 194 orthopädische Patienten aus drei Rehakliniken



Äußerungen waren weitgehend unabhängig von der Diagnose

Ergebnisse

Gewünschte Inhalte



- Große Präferenz für Bewegungstherapie
- Passive Therapie als Abrundung
- Information, Beratung, psychologische Begleitung: intensiver Wunsch bei einem Teil der Rehabilitanden

Ergebnisse

Wünsche an die Organisation



- Wegweiser durchs Sozialsystem
- Kooperation aller Beteiligten
- Anleitung durch Fachpersonal
- Motivierung
- Ort der Nachsorge: Kompetenz und Wohnortnähe
- Kosten der Nachsorge: Eigenbeteiligung OK
- Zeitliche Regelungen: Kontinuierliche Aktivität über längeren Zeitraum
- IRENA & Co: unbekannt (veraltet)

Methode II: Befragung

Fragebogen zu Nachsorgeaktivitäten

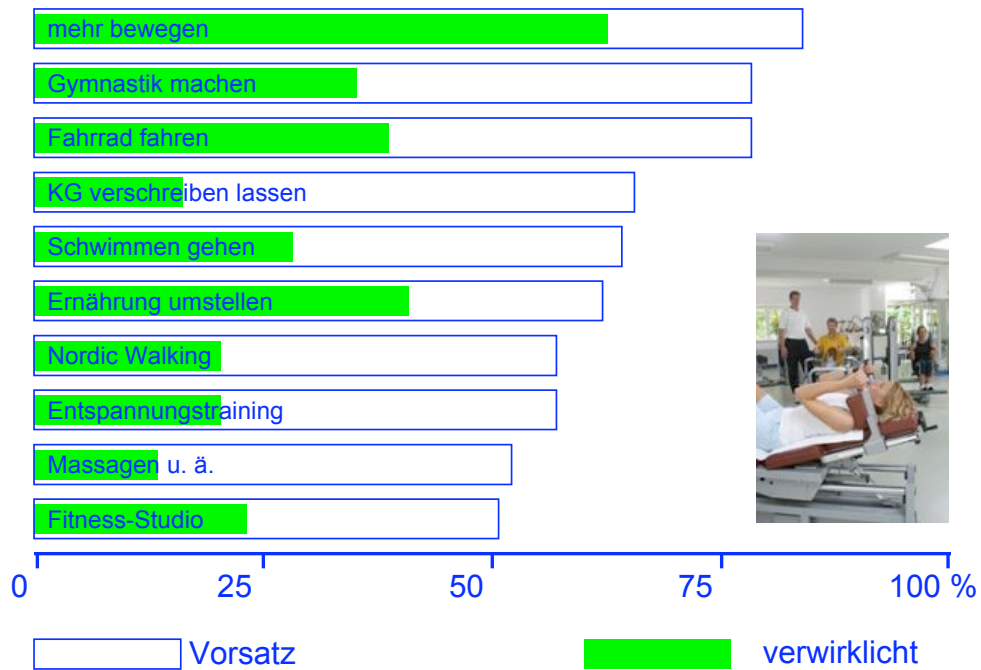
1. Bitte kreuzen Sie zuerst links in der Tabelle an, was Sie sich am Ende des Reha-Aufenthaltes vorgenommen hatten und dann auf der rechten Seite, wie lange Sie Ihr Vorhaben vorverrichtet haben.

Was hatten Sie sich vorgenommen?	Ich wollte	Und wie lange haben Sie Ihr Vorhaben in die Tat umgesetzt?				
		gar nicht	ein paar Wochen	ein paar Monate	sieht bis	mehr als
<input type="checkbox"/> ... mich ganz allgemein mehr bewegen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... mehr Fahrradfahren	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... Nordic Walking betreiben	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... regelmäßig Schwimmen gehen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... mehr Sport treiben	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... aktiv in einem Sportverein mitmachen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... regelmäßig ein Fitness-Studio besuchen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... regelmäßig selbst gymnastische Übungen machen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... mir regelmäßig Krankengymnastik verschreiben lassen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... eine Rückenschule besuchen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... Bewegungsübungen in der Gruppe unter Anleitung einer Fachkraft machen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... meditative Bewegungsübungen (z. B. Qi Gong, Tai Chi) machen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... mich einer Selbsthilfegruppe anschließen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... mir regelmäßig Massagen oder Anwendungen verschreiben lassen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... meine Ernährung umstellen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... regelmäßig Entspannungsgübungen machen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... bei einem Fachmann psychologische Unterstützung suchen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ... etwa anderes, und zwar:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

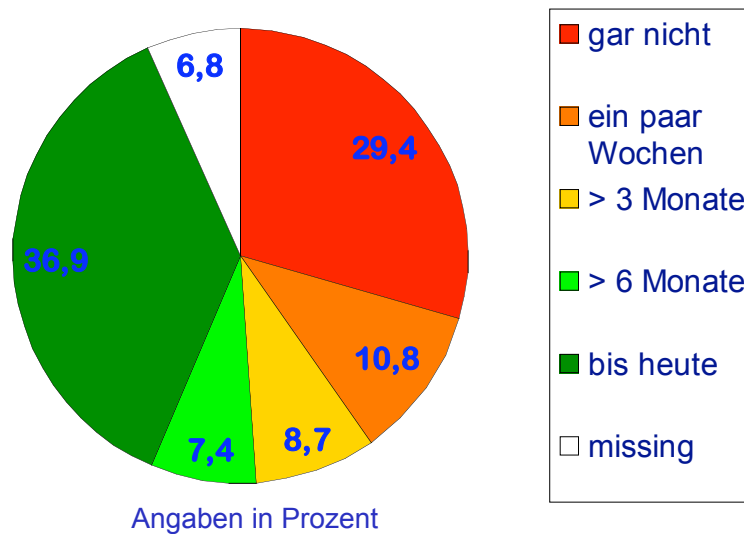
Ich hatte mir gar nichts vorgenommen

- Stichprobe: Rehabilitanden der Focusgruppen
- 142 auswertbare Bögen (Rücklauf 73,2 %)
- Vorsätze und Verwirklichung
- Umsetzungshindernisse
- Umsetzungshilfen
- Zeit, Geld, Wege
- Vermisste Unterstützung
- Rehaerfolg und Gesundheitszustand

Vorsatz und Verwirklichung



Von 1337 Vorsätzen wurden umgesetzt ...



Umsetzungshindernisse



n = 142	Prozent
Schwung fehlte	38,7
war mir zu teuer	33,8
zu wenig Zeit	26,8
es gab immer etwas, was wichtiger war	23,2
fühlte mich überfordert	18,3
habe keine Unterstützung durch Arzt erhalten	16,9
zu wenig Möglichkeiten am Wohnort	16,2
...	

Hilfreiche Faktoren bei der Umsetzung



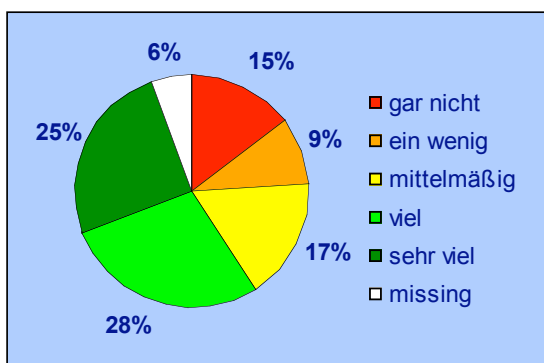
**Was hat
geholfen?**

n = 142	Prozent
Ich spürte, dass es mir hilft	70,4
die Erfahrungen in der Reha	61,3
Pflichtgefühl	48,6
Selbstdisziplin	48,6
Unterstützung durch meine Familie	45,8
Es machte irgendwie Spaß	45,1
Unterstützung durch meinen Arzt	33,1
Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht	26,8

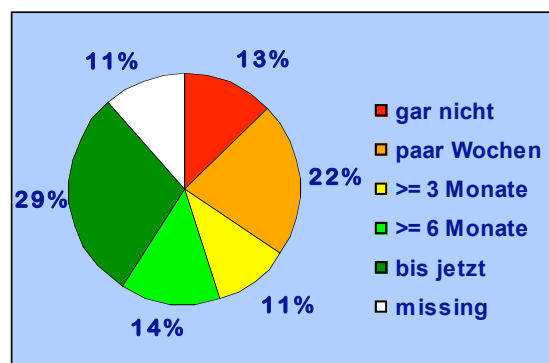
Vermisste Unterstützung

- Klinik, Hausarzt, Versicherungen und Arbeitgeber informieren nicht ausreichend, werden von sich aus nicht aktiv und arbeiten nicht zusammen
- Wünsche der Rehabilitanden werden nicht gehört - oder, oft nach „Betteln“, nur in Ansätzen erfüllt oder sind „zu teuer“.
- Rehabilitandin: „Krankenkasse hat gar nichts unternommen, Arbeitgeber hat gekündigt. Rentenversicherung wie Krankenkasse. Ärzte erzählen, dass ihnen die Hände gebunden sind.“

Rehaerfolg: Stärke und Dauer bei 142 MSK-Rehabilitanden

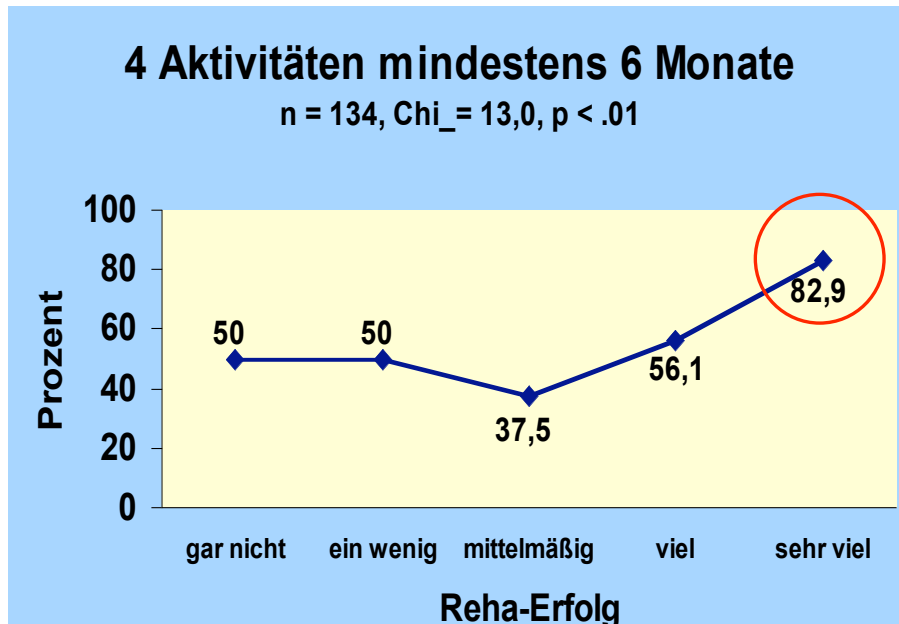


Wie viel hat die Reha geholfen?

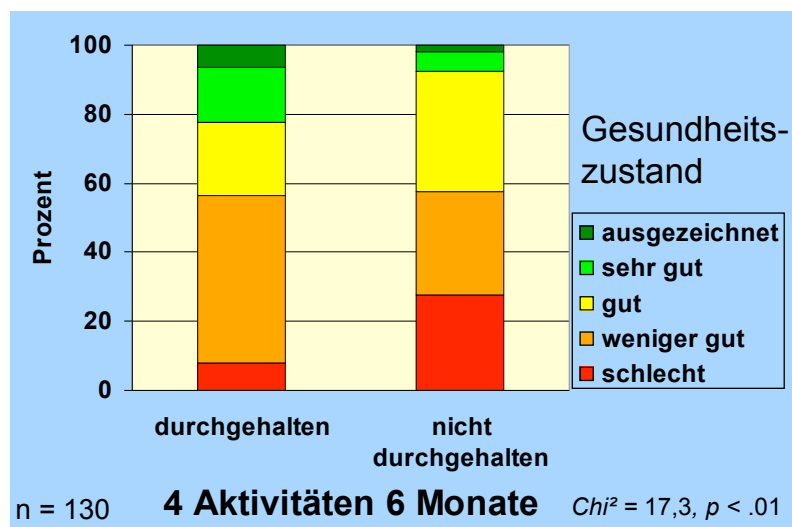


Wie lange hat der Erfolg angehalten?

Erfolg und Aktivität



Gesundheitszustand und Aktivität



Schlussfolgerungen

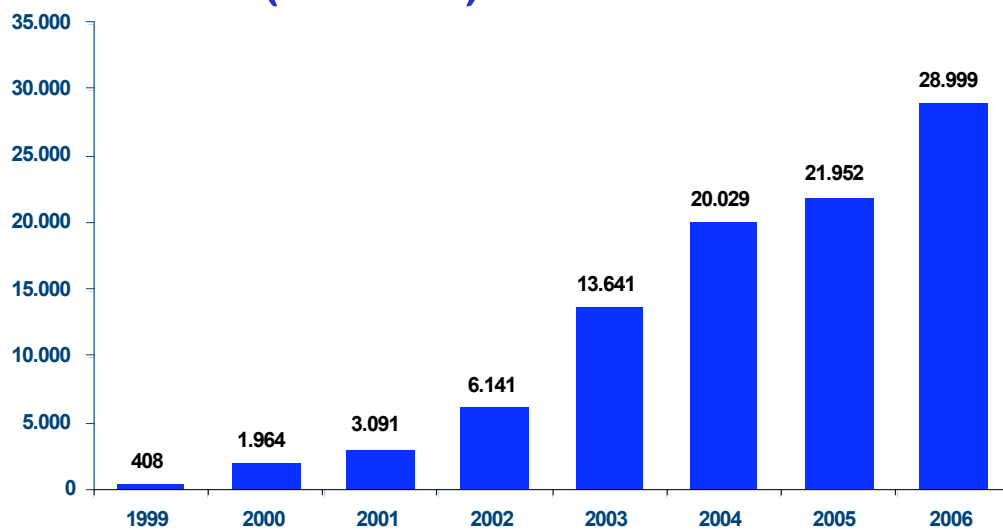
- **Rehabilitanden wollen das Richtige**
- **Demotivierend wirken:**
 - Mangelnder Erfolg in der Reha
 - schwerverständliche, widersprüchliche Behandlungskonzepte
 - Erzeugung von Bewegungsängsten
 - Unübersichtlichkeit der Angebote
 - Bürokratie, mangelnde Zusammenarbeit der Institutionen
 - Unkonkrete Empfehlungen
- **Vorbildlich: Angebote der DRV-Nord**



Dr. Jürgen Höder – Rheumaklinik Bad Bramstedt

hoeder@r-on-klinik.de

Deutsche Rentenversicherung Bund Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA): 1999 bis 2006



Quelle: Abgerechnete Leistungen