



Wie geht es nach der Reha weiter?

Liebe Patientin, lieber Patient,

ReNaGe steht für **Reha-Nachsorge-Gespräch**. Dieses Gespräch mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt soll Sie bei der Umsetzung von Reha-Nachsorge unterstützen. Es geht um Sie und Ihre Gesundheit. Deshalb ist es hilfreich, sich auf das Nachsorgegespräch vorzubereiten.

Hierfür können Sie diese **Gesprächshilfe** verwenden.



Füllen Sie sie vor dem Termin mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt aus und bringen Sie sie zur Unterstützung mit ins Gespräch.

Überlegen Sie sich, was Ihnen wichtig ist und was Sie fragen möchten. Notieren Sie hier einfach Ihre Fragen und nehmen Sie sie mit zum Gespräch.

In der Reha habe ich mir für meinen Alltag diese Ziele gesetzt:
(z. B. Bewegung/körperliche Aktivität, besser mit Stress umgehen, besser mit Krankheitssymptomen umgehen, Ernährung)

So weit bin ich mit meinen Zielen schon gekommen, das habe ich bereits unternommen:

1 Meine aktuelle Gesundheit



Meine aktuelle **körperliche** Gesundheit ist...

sehr schlecht
sehr gut

Meine aktuelle **seelische/psychische** Gesundheit ist...

sehr schlecht
sehr gut

Bitte ankreuzen, wie Sie ihre Gesundheit einschätzen

Auf diese Schwierigkeiten oder Hindernisse bin ich gestoßen:



In der Reha-Klinik wurde mir für die Zeit nach der Reha empfohlen:
(z. B. Reha-Sport, IRENA, T-RENA, Psychotherapie, Ernährungsberatung)

ja

Ich habe davon schon etwas umgesetzt.

nein

Das habe ich bereits begonnen, ausprobiert oder umgesetzt:

Schwierigkeiten oder Einschränkungen waren dabei:

Ich bin damit umgegangen, indem ich...

Meine Zuversicht dranzubleiben ist...

sehr niedrig
sehr hoch

Diese Unterstützung wünsche ich mir dabei von meiner Hausärztin / meinem Hausarzt:

Von den Empfehlungen aus der Reha-Klinik konnte ich noch nicht beginnen, ausprobieren oder umsetzen:

Diese Hürden oder Hindernisse sind dabei aufgetreten:

Das könnte/würde mir helfen etwas zu ändern oder aktiv zu werden:

Meine Zuversicht die Nachsorge bald anzugehen ist...

sehr niedrig
sehr hoch

Diese Unterstützung wünsche ich mir dabei von meiner Hausärztin / meinem Hausarzt:



Im Nachsorgegespräch geht es um Sie und Ihre Gesundheit.

Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin wird Sie gern unterstützen. Das kann er/sie aber nur gut tun, wenn Sie sich aktiv ins Gespräch einbringen und sagen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder Ihnen etwas unklar ist.

In einem solchen Fall: Fragen Sie nach, bitten Sie Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin die Informationen zu wiederholen oder sie Ihnen noch einmal zu erklären.

Sind Sie bei der Beantwortung der Themen in dieser Gesprächshilfe unsicher? Dann können Ihnen vielleicht die folgenden Fragen helfen. Diese sollen Sie dabei unterstützen zu überlegen:

Was ist mir wichtig und wie beeinflusst das möglicherweise meine Entscheidungen?

Nehmen Sie Ihre Gedanken und Einschätzungen mit ins Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.



Pro und Contra: Was spricht für mich **für** und was **gegen** die Empfehlungen aus der Reha-Klinik für meinen Alltag (Nachsorge)?

Wie passen diese Empfehlungen und mein Leben (Alltag, Familie, Beruf ...) zusammen?

Wie können mich andere Menschen dabei unterstützen (z. B. mein Partner/ meine Partnerin, meine Familie, mein Hausarzt / meine Hausärztin)?

Was ist mir allgemein im Leben wichtig (z. B. Leistungsfähigkeit, Autonomie und Eigenständigkeit, Fitness)?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:



Das Projekt ReNaGe - Infos zur Studie

ReNaGe steht für **Reha-Nachsorge-Gespräch**. In diesem Forschungsprojekt untersuchen wir: Kann ein Beratungsgespräch bei Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin Ihnen helfen, die Erfolge aus Ihrer Reha auch zuhause weiterzuführen und in Ihrem Alltag zu verankern?

Das Beratungsgespräch soll Sie bei der Umsetzung von Nachsorge unterstützen, z. B. wenn es um die Empfehlungen aus Ihrer Reha-Klinik geht, etwa zu Reha-Sport oder Ernährung. Um zu schauen, wie das Nachsorgegespräch wirkt, befragen wir Patientinnen und Patienten nach einer medizinischen Reha-Maßnahme und Hausärztinnen/-ärzte.

Das Projekt ReNaGe wird von der Arbeitsgruppe Rehabilitationswissenschaften am Universitätsklinikum Würzburg durchgeführt.

Gefördert wird es von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Nordbayern).

Wenn Sie Fragen zum Projekt haben oder mehr dazu erfahren möchten, wenden Sie sich gern an uns:



Dr. Jennifer Seeger

E-Mail:

Seeger_J@ukw.de

Roland Küffner

E-Mail:

Kueffner_R@ukw.de

Dr. Matthias Lukasczik

E-Mail:

Lukasczik_M@ukw.de

Universitätsklinikum Würzburg
Zentrum für Psychische Gesundheit (ZEP)
Arbeitsgruppe Rehabilitationswissenschaften



Uniklinikum Würzburg 

www.renage.de