

Was geschieht in einer Herz- oder Gefäßsportgruppe? „Wer rastet, der rostet“

Die Mitglieder der Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport und Gesprächen.

Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für notwendig gehalten wird.

Beim Herzsport werden durch die richtig dosierten Bewegungen Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppen steigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen.

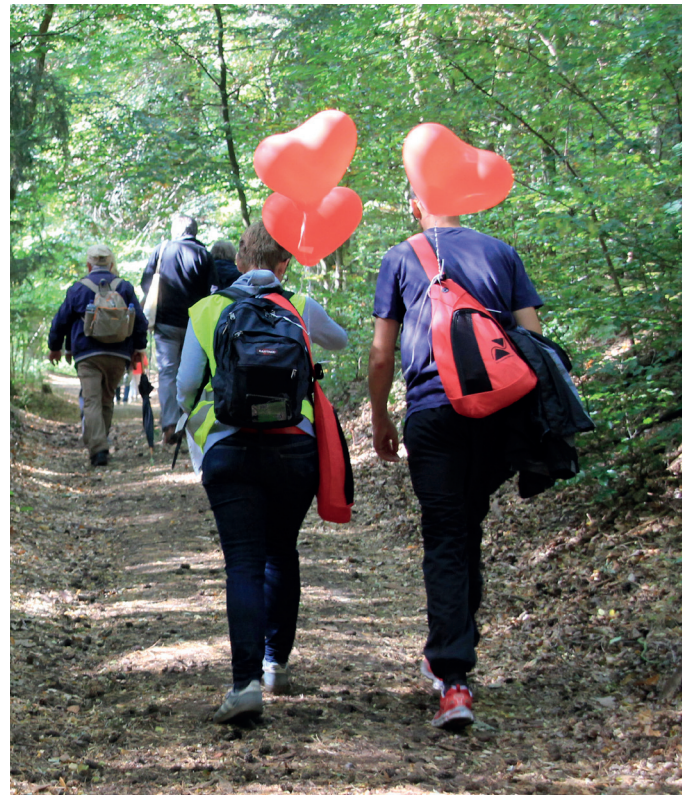
Beim Gefäßsport wird neben der allgemeinen Konditionierung vorrangig die Durchblutung der Beine gefördert. Über Gelenkmobilisation, Muskeldehnung und Koordinationsübungen kann die Gehstrecke deutlich verlängert werden.

Die Gefahr, dass Sie sich bei Sport und Spiel in der jeweiligen Gruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, der Übungsleiter und der Herzgruppenarzt.



Herz- oder Gefäßsport

Ihr Weg zum Rehabilitationssport



1. Fragen Sie ihren Arzt nach einer Rehabilitationsverordnung (Formular 56 oder Formular G850)

- **Formular G850** über den Hausarzt oder über den Stationsarzt bei ihrem Aufenthalt in der Rehabilitation
- Verordnung für Rehabilitanden wo die Kosten von der deutschen Rentenversicherung (DRV) bereitgestellt werden
- **Formular 56** über den Hausarzt
- Verordnung für Krankenkassenpatienten oder nach auslaufen des Antrag G850

Ausfertigung für den Rentenversicherungsträger

Zuständiger Rentenversicherungsträger: **Berlin-Brandenburg** Deutsche Rentenversicherung

Versicherungsnummer _____ Kennzeichen (zweif. bekannt) _____

G850

Verordnung von Rehabilitationssport oder Funktionstraining

Hinweise für die Rehabilitationseinrichtung
Seite 1 ist dem zuständigen Rentenversicherungsträger zu übersenden.
Seite 2 ist eine Ausfertigung für die Rehabilitationseinrichtung.
Seite 3-4 sind der Versicherten / dem Versicherten auszuhandigen.
Besonderer Hinweis bei onkologischer Erkrankung: Rehabilitationssport kann verordnet werden, wenn die (Primär-) Therapie (Operation und / oder Strahlentherapie und / oder antineoplastische Therapie) abgeschlossen ist. Im Einzelfall kann Rehabilitationssport auch vor Abschluss der (Primär-) Therapie verordnet werden. Es muss dann sichergestellt sein, dass die behandelnde Ärztin / der behandelnde Arzt während der laufenden Therapie überprüft, ob die Fortsetzung des Rehabilitationssports aus medizinischer Sicht gerechtfertigt ist.

Versicherter (Name, Vorname) _____ Geburtsdatum _____
Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Wohnort _____
Leistung zur medizinischen Rehabilitation von - bis _____ in (Rehabilitationseinrichtung) _____

Die nachfolgende Verordnung verliert ihre Gültigkeit, wenn mit dem Rehabilitationssport / Funktionstraining nicht innerhalb von 3 Monaten nach Entlassung aus der Rehabilitationseinrichtung begonnen wird.

1 Diagnose
1.1 Belastungseinschränkungen, Diagnosezusätze, Gründe und Ziele oder weitere Hinweise zur Verordnung

2 Verordnung von Rehabilitationssport / Funktionstraining

Formular G850

Empfehlenschein Kostentragung **Antrag auf Kostenübernahme** 56

Name, Vorname des Versicherten _____ geb. am _____
Merkmalgruppennummer _____ Versicherten-Nr. _____ Seiten _____
Schlüsselstellen-Nr. _____ Postleitzahl _____ Datum _____

für Rehabilitationssport
 für Funktionstraining

Rehabilitationssport/Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Erwerbstätigkeit zur Verfügung gestellt.

Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining
verordnungrelevante Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnosen)

Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen für die verordnungrelevante Beeinträchtigung der Aktivität und Teilhabe

Ziel des Rehabilitationssports/Funktionstrainings _____

Empfohlene Rehabilitationssportart Gymnastik (auch im Wasser) Schwimmen Leichtathletik Tocckengymnastik
 Bewegungsspiele Sonstige _____ Wassergymnastik
(Übungen zur ...)

Formular 56

2. Reichen Sie das ausgefüllte Formular bei ihrer Krankenkasse ein und lassen Sie sich die Kostenübernahme bestätigen.

3. Finden einen Verein in ihrer Nähe, welcher Rehasport anbietet (Brandenburg & Berlin)

➔ HERZSPORT

- Behinderten-Sportverbandes Brandenburg (BSB) www.bsbrandenburg.de
- Landesverband Brandenburg für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (LVBPR) www.lvbpr.de
- Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. www.bgpr.de sowie www.herzgruppen-berlin.de
- Landessportbund Berlin www.lsb-berlin.net

➔ GEFÄßSPORT

- Deutsche Gefäßliga www.deutsche-gefaessliga.de
- Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. www.bgpr.de sowie www.herzgruppen-berlin.de
- Herzwegweiser Berlin & Brandenburg www.herzwegweiser.de
- Landessportbund Berlin www.lsb-berlin.net
- oder bei ihrer Krankenkasse nachfragen

4. Nehmen Sie Kontakt zum Verein auf.

5. Teilnahme am Rehabilitationssport.

