Was erwartet Sie in einer Rehabilitationssportgruppe?

In der Sportgruppe treffen Sie Menschen, die ähnlich wie Sie von einer chronischen Erkrankung oder Behinderung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben sind der Austausch mit anderen sowie der individuelle Umgang mit der Behinderung wichtige Elemente des Rehabilitationssports.

Die maximale Zahl der Teilnehmer/-innen einer Übungsveranstaltung beträgt grundsätzlich 15 Teilnehmer/-innen, in Herzgruppen ggf. bis zu 20 und bei Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins max. 12 Teilnehmer/-innen. In Gruppen für Kinder sowie schwerstbehinderte Menschen ist die Zahl der Teilnehmer/-innen entsprechend geringer.

Die Dauer einer Übungsveranstaltung beträgt grundsätzlich mindestens 45 Minuten, beim Rehabilitationssport in Herzgruppen mindestens 60 Minuten.

Welche Kosten entstehen Ihnen?

Die Vergütung für die Teilnahme am Rehabilitationssport ist zwischen den Anbietern und den gesetzlichen Krankenkassen vertraglich geregelt. Wenn Sie dem Verein, in dem Sie Rehabilitationssport machen wollen, eine durch Ihre gesetzliche Krankenkasse genehmigte ärztliche Verordnung vorlegen, entstehen für Sie keine Kosten.

Ein Ziel des Rehabilitationssports ist es, jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer an ein lebensbegleitendes Sporttreiben heranzuführen, um die Nachhaltigkeit zu sichern. So kann auch während des Verordnungszeitraums freiwillig von Ihnen eine Mitgliedschaft im Verein abgeschlossen werden, mit der Sie zusätzliche Vereinsangebote nutzen können und die Arbeit des Vereins unterstützen.

Was müssen Sie tun?

1. Wenn Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt den Bedarf für eine Verordnung von Rehabilitationssport sieht, wird das Formular „Muster 56“ ausgefüllt, welches Sie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse erhalten.
2. Dieses ausgefüllte Formular übergeben Sie Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen (Genehmigung).
3. Wenn Ihre Krankenkasse die Verordnung genehmigt hat, können Sie eine Rehabilitationssportgruppe in Ihrer Nähe auswählen und mit dem Sporttreiben beginnen.

Bei der Suche nach einer für Sie passenden Gruppe können Sie sich an unsere Landesverbände wenden. Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Internetseite. Ebenso finden Sie dort weitere Informationen zum Thema Rehabilitationssport sowie viele Informationen rund um den Behindertensport.

Bitte informieren Sie sich auch über aktuelle Neuerungen bei Ihrem Landesverband oder der DBS-Geschäftsstelle:

MediFit FRANKEN e.V.
im fit4life
Lautensee 1, 97437 Haßfurt
Telefon 09521/959914

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon: 089-54418912
Fax: 089-54418999
E-Mail: bvs@bvs-bayern.com
Internet: www.bvs-bayern.com

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Sportentwicklung

Wegweiser zum Rehabilitationssport

Eine Information für Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen

BVS BAYERN SPORT & REHA

2. Auflage
Stand: Juni 2016

Rehabilitationssport

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt hat Ihnen aufgrund einer chronischen Erkrankung oder Behinderung Rehabilitationssport verordnet?

Sie befinden sich im Prozess der Rehabilitation und möchten Sport treiben, sind sich aber unsicher, ob Sie es können?

Mit dieser Information wollen wir Sie mit den Möglichkeiten und Chancen des Rehabilitationssports vertraut machen.

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie mit chronischer Erkrankung in Frage.

Die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bieten der Deutsche Behindertensportverband (DBS) und seine Landesverbände an. Die Gruppen sind nach bundesweit einheitlichen Kriterien anerkannt. Die Qualität in den Sportgruppen wird durch die betreuende Ärztin/den betreuenden Arzt und die qualifizierte Übungsleiterin/den qualifizierten Übungsleiter sichergestellt. Die Art und Intensität des Rehabilitationssports wird anhand einer ärztlichen Verordnung festgelegt.

Ziele des Rehabilitationssports

Rehabilitationssport hat das Ziel, Ihre Ausdauer und Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern, Ihr Selbstbewusstsein, insbesondere auch das Selbstbewusstsein von behinderten oder von Behinderung bedrohten Frauen und Mädchen, zu stärken und Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Hilfe zur Selbsthilfe hat das Ziel, Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

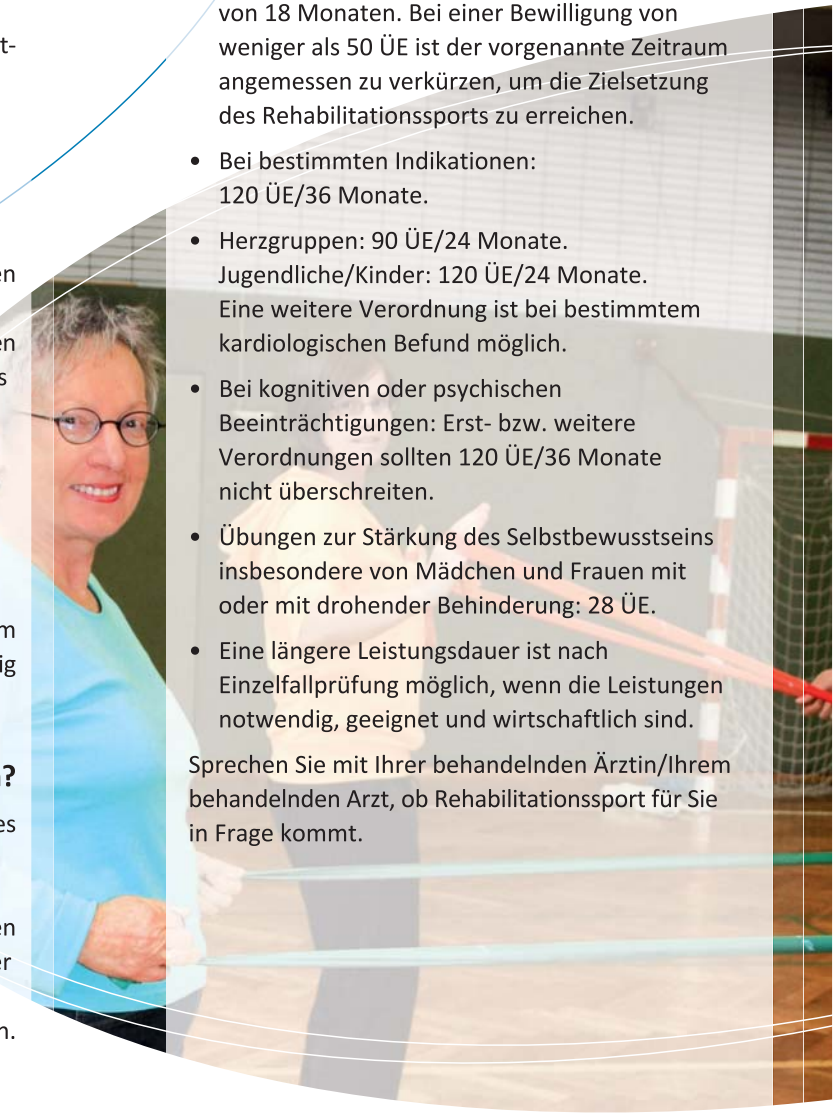
Welche Sportarten werden angeboten?

Die Sportarten Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspiele in Gruppen sind als Rehabilitationssportarten festgelegt, soweit es sich um Übungen handelt, mit denen das Ziel des Rehabilitationssports erreicht werden kann. Geeignete Übungsinhalte anderer Sportarten (z.B. Elemente aus Judo, Karate, Entspannungsübungen) können in die Übungsveranstaltung eingebunden werden.

Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, insbesondere für Mädchen und Frauen mit oder mit drohender Behinderung, stellen eine besondere Form des Rehabilitationssports dar und können eigenständig verordnet werden.

Wo können Sie Rehabilitationssport machen?

Rehabilitationssport können Sie in vielen Vereinen des DBS betreiben, in denen auf Ihre individuellen Einschränkungen angepasste Sportmöglichkeiten angeboten werden. Die 17 Landesverbände des DBS helfen Ihnen gerne bei der Suche nach einem Verein in Ihrer Nähe. Die Adresse Ihres Landesverbandes finden Sie auf unserer Internetseite oder rufen Sie uns direkt an.



Wie lange können Sie Rehabilitationssport machen?

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport zeitlich begrenzt. Alle unten stehenden Angaben sind Richtwerte:

- Regelfall: 50 Übungseinheiten (ÜE) innerhalb von 18 Monaten. Bei einer Bewilligung von weniger als 50 ÜE ist der vorgenannte Zeitraum angemessen zu verkürzen, um die Zielsetzung des Rehabilitationssports zu erreichen.
- Bei bestimmten Indikationen: 120 ÜE/36 Monate.
- Herzgruppen: 90 ÜE/24 Monate. Jugendliche/Kinder: 120 ÜE/24 Monate. Eine weitere Verordnung ist bei bestimmtem kardiologischen Befund möglich.
- Bei kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen: Erst- bzw. weitere Verordnungen sollten 120 ÜE/36 Monate nicht überschreiten.
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins insbesondere von Mädchen und Frauen mit oder mit drohender Behinderung: 28 ÜE.
- Eine längere Leistungsdauer ist nach Einzelfallprüfung möglich, wenn die Leistungen notwendig, geeignet und wirtschaftlich sind.

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.