

Aufnahme

- › Anmeldung und Terminfindung
- › Aufnahmegespräch mit Kardiologe/in

Wann?

Jeden Mittwoch
von 15:00-16:30 Uhr

Bitte bringen Sie mit:

- › Reha-Entlassungsbrief
- › Versichertenkarte der Krankenkasse
- › Ihren persönlichen Terminkalender bzw. Dienstplan
- › Pfandgeld für Chipkarte



Nutzen Sie unsere gute Verkehrsanbindung

- › U2 Spittelmarkt
- › U6 Stadtmitte, Ausgang Krausenstrasse
- › Bus M48, 248, 265 und 147



Krausenstraße 40/41
10117 Berlin
www.herzhausberlin.de

☎ **030 / 25 94 96 - 0**
✉ **reha@herzhausberlin.de**

IRENA

Das intensivierte
Reha-Nachsorgeprogramm
der Rentenversicherung
im herzhause



herzhause

Nach der Reha:

Fit für Alltag
und Beruf

Information

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail:

✉ reha@herzhausberlin.de

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:

www.herzhausberlin.de/nachsorge

Das intensivierte Reha- Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung **IRENA**

Mehr als Rehasport oder Fitness-Studio

Stabilisieren Sie Ihren Reha-Erfolg und lassen sich von unserem therapeutischem Team zu den Themen: Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung unterstützen.

Sichern Sie Ihren Reha-Erfolg:

- › Belastbarkeit verbessern
- › Stressmanagement meistern
- › Ernährung optimieren

Wer kann teilnehmen?

IRENA kann sowohl berufsbegleitend als auch bei noch anhaltender Arbeitsunfähigkeit durchgeführt werden. Das Programm gilt für alle Versicherten der Deutschen Rentenversicherung im Anschluss an die Reha.

Antragsstellung

Das IRENA-Programm wird von Ihrer Rehaklinik eingeleitet, daher sprechen Sie gleich mit Ihrem Reha-Arzt über die Verordnung der Teilnahme am IRENA-Programm.

Melden Sie sich gleich nach Reha-Entlassung bei uns.

Finanzierung

Für die Teilnehmer kostenfrei. Eine Fahrtkostenpauschale von 5 € pro Teilnahme wird durch die Dt. Rentenversicherung erstattet.

Therapie

- › Vor Therapiebeginn erfolgt ein fachärztliches Aufnahmegespräch und die Therapieplanung.
- › **Die Therapiebausteine wählen wir mit Ihnen aus:**
 - Ergometertraining mit EKG- und Blutdruckmonitoring
 - Gymnastik und Koordination
 - Arbeits-Ergonomie-Training
 - Muskuläres Aufbaustraining
 - Entspannungstraining
 - Seminare zur Stressbewältigung und Ernährung
- › Ärztliche Visiten sind möglich, am Ende erfolgt ein Abschlussgespräch mit dem Facharzt.

Der Schlüssel zum Erfolg:
Gleich nach der Reha
mit IRENA beginnen



Dauer und Ablauf

- › 24 Behandlungstermine
- › 1-3 Termin á 90 min pro Woche
- › Montag -Freitag 8.00 – 20.00 Uhr (nach Vereinbarung)
- › Antritt spätestens 3 Monate nach Reha-Ende
- › Ende:
 - Regulär: spätestens 12 Monate nach Reha-Ende
 - Abbruch nach Unterbrechung von 6 Wochen

Und danach?

Nicht aufhören! Regelmäßige Bewegung ist ein guter Schutz. Unser Vereinsteam betreut Sie gern weiter.

