

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt hat Ihnen aufgrund einer Erkrankung oder einer Einschränkung 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 wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronisch Kranke in Frage.

Die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bieten der Deutsche Behindertensportverband (DBS) und seine Landesverbände über ihre Vereine in nach bundesweit einheitlichen Kriterien speziell anerkannten Gruppen an. 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 von behinderten oder von Behinderung bedrohten Mädchen und Frauen stellen eine besondere Form des Rehabilitationssports dar und können eigenständig verordnet werden.

Wo können Sie Rehabilitationssport machen?

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

Wie lange können Sie Rehabilitationssport machen?

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport zeitlich begrenzt:

- Regelfall: 50 Übungseinheiten (Richtwert) innerhalb von 18 Monaten. Bei einer Bewilligung von weniger als 50 Übungseinheiten (ÜE) ist der vorgenannte Zeitraum angemessen zu verkürzen, um die Zielsetzung des Rehabilitationssports zu erreichen.
- Bei bestimmten Indikationen: 120 ÜE/36 Mon.
- Herzgruppen: 90 ÜE/24 Mon. (Richtwerte) Jugendliche/Kinder 120 ÜE/24 Mon. (Richtwerte). Eine weitere Verordnung ist bei bestimmtem kardiologischen Befund möglich.
- Bei kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen: Erst- bzw. ggf. weitere Verordnungen sollten über 120 ÜE/36 Mon. (Richtwerte) nicht überschreiten.
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins von behinderten oder Behinderung bedrohten Mädchen und Frauen: 28 ÜE (Richtwert)
- 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.

