

Wie geht es nach der Reha weiter?

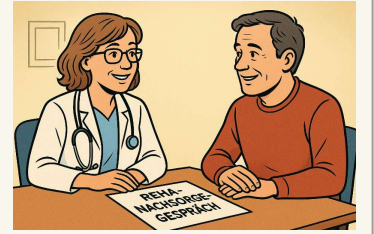
Liebe Patientin, lieber Patient,

von Ihrer Rehaklinik erhalten Sie Empfehlungen dazu, was Sie tun können, um die Erfolge aus Ihrer Reha auch zuhause weiterzuführen und in Ihrem Alltag zu verankern (z. B. Reha-Sport oder Ernährungsumstellung) - die sogenannte Reha-Nachsorge.

Es ist hilfreich, sich auf Gespräche und Termine vorzubereiten, bei denen es um Reha-Nachsorge geht. Zum Beispiel bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder bei der Physiotherapie.

Überlegen Sie sich, was Ihnen wichtig ist und was Sie fragen oder besprechen möchten.

Hierfür können Sie diese **Checkliste** verwenden.



Sie können die Checkliste vor dem Termin ausfüllen, sich dort Ihre Fragen notieren und sie mit zum Gespräch nehmen.



Ziele für meinen Alltag

In der Reha habe ich mir für meinen Alltag diese Ziele gesetzt:
(z. B. mehr 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:

Auf diese Schwierigkeiten oder Hindernisse bin ich gestoßen:



Unterstützung für meinen Alltag nach der Reha (Nachsorge)

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

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 Ärztin/meinem Arzt (Hausarzt, Facharzt), meiner Therapeutin/meinem Therapeuten (z. B. Physiotherapeut, Ergotherapeut, Psychotherapeut) oder anderen:



Meine Notizen, Fragen und alles andere, was für mich wichtig ist:

