

Rehasport bei Morbus Parkinson „Parkur“

A: Und das müssen **Sie** tun, wenn Sie bei uns mitmachen möchten:

1. Kontaktieren Sie uns wegen der Termine unsere Rehasportgruppen.
2. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt auf Rehasport an. Sofern die Diagnose Morbus Parkinson vorliegt, kann er Ihnen Rehasport verordnen. Dies tut er auf dem sogenannten Formular 56. Sie haben keinerlei Kosten, und Ihrem Arzt wird nichts von seinem Heilmittelbudget abgezogen.
3. Das Formular 56, ausgefüllt von Ihrem Arzt, reichen Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse ein. In aller Regel bekommen Sie dort problemlos die Kostenübernahme für den Rehasport auf dem Formular bestätigt. Das ist wichtig, damit wir später mit Ihrer Krankenkasse direkt abrechnen können.

Als Privatpatient benötigen Sie ebenfalls eine ärztliche Verordnung. Wir empfehlen Ihnen, sich die Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse schriftlich bestätigen zu lassen. Denn mit Privatpatienten wird direkt abgerechnet. Sie gehen also in Vorleistung und holen sich dann die Kurskosten von Ihrer privaten Kasse wieder. Es ist für Sie leichter, wenn diese das im Vorfeld weiß und bestätigt.

4. Kontaktieren Sie uns innerhalb von 6 Monaten, bevor die Verordnung ihre Gültigkeit verliert.
5. Im Sinne Ihrer Gesundheit gehen Sie natürlich regelmäßig zum Rehasport! Je nach Verordnung trainieren Sie 50 Mal in 18 Monaten oder 120 Mal in drei Jahren.
6. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen nach Möglichkeit **2 x pro Woche** anzukreuzen (auf der Rückseite des Formulars 56). Das ist wichtig, da Sie vielleicht mal verhindert sind, aber dann trotzdem in der gleichen Woche noch in einer anderen Gruppe teilnehmen könnten. Für Sie als Patient ist das ein „Kann“ und kein „Muss“. Sie sollten auf alle Fälle 1x die Woche in Ihre feste Gruppe zum Rehasport kommen, können aber wenn Sie möchten und es einen Platz in einer weiteren Gruppe gibt, auch 2x die Woche teilnehmen.

Ein erstes Schnuppern ist ausdrücklich erlaubt! 😊

B: Was **wir** tun, wenn Sie bei uns mitmachen möchten:

1. Wir bieten Ihnen je nach ärztlicher Verordnung 1-2 Mal die Woche 45 Min. Rehasport unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters in einer Gruppe mit maximal 15 Personen.

2. Wir führen mit Ihnen ein Eingangsgespräch und überlegen mit Ihnen zusammen, in welcher unserer Gruppen Sie sich am wohlsten fühlen. Wenn es die Örtlichkeit zulässt, haben wir verschiedene Gruppen, damit niemand über- oder unterfordert wird.

3. Viele Übungen können und sollten Sie auch zu Hause und im Urlaub machen. Hierzu leiten wir Sie an und geben Ihnen ein Poster, Broschüren mit Bildern und natürlich unsere Kontaktdaten für Rückfragen mit. Was Sie in unserem Rehasport erwartet, ist unten auf Seite 3 unter C: zusammengefasst.

4. Wir sind ständig auf Schulungen und Fortbildungen, um uns für Sie immer auf dem neuesten Stand zu bewegen. Wir haben ein Stundenkonzept entwickelt, das Ihnen speziell bei Morbus Parkinson helfen soll, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft, Ihre Ausdauer zu erhalten. Natürlich genügen hierbei 45 Min die Woche nicht. Wir ermutigen Sie daher, auch zuhause allein oder mit Ihren Angehörigen oder ggf. mit anderen Gruppenmitgliedern zu üben.

5. Direkter, persönlicher Kontakt zu jedem Einzelnen ist uns sehr wichtig. Wir sind immer bemüht, Hemmschwellen abzubauen und Spaß und Sport zu verbinden. Unsere betreuende Gruppenärztin Frau Dr. med. Dorothea Zeise-Süss steht Ihnen bei medizinischen Fragen auch außerhalb der Sportzeiten für Fragen zur Verfügung.

Zur Sommerzeit und um Weihnachten sitzen wir gerne mal bei einem Eis oder selbstgebackenen Plätzchen mit Ihnen zusammen und erfahren neues aus der Medizin oder plaudern einfach ein wenig. Spaß muss sein!

6. Wir kümmern uns um die Abrechnung. Sie haben als gesetzlich Versicherte/r keinerlei Kosten zu tragen*. Wenn Sie privat versichert sind, erhalten von uns regelmäßig eine Rechnung, die Sie bei Ihrer privaten Kasse einreichen können.

*Ausgenommen sind Mehrwerte, die wir auf Ihren Wunsch hin gerne anbieten. Denkbar wären z.B. Gastübungsleiter, die Ihre Disziplinen für 15 bis 30 Min nach der Rehasportstunde mit Ihnen üben, wie z.B. Tanzen, Qi Gong, Tai Chi, virtuelles Training mit der Wii (sehr empfehlenswert), Walking outdoor etc.

Hierfür würden geringe Kosten für diejenigen anfallen, die daran nach vorheriger Anmeldung teilnehmen möchten. Diese Kosten geben wir an die Übungsleiter weiter oder refinanzieren Geräte, die wir speziell für dieses Angebot anschaffen.

Exemplarisches Stundenbild

Einfinden in den Räumlichkeiten, Begrüßung, Schaffen einer lockeren Atmosphäre, gerne auch durch ein kleines Kennenlernspiel zu Beginn (gerade, wenn sich die Teilnehmer noch nicht kennen).

Je nach Räumlichkeit, freies Gehen im Raum, verschiedene Schritte, mit und ohne Armeinsatz.

Verteilen der smoveys, unsere grünen Ringe, die Ihnen als Schwunggewichte dienen und deren Einsatz bei uns fest verankert zum Stundenbeginn dazu gehört. Ihre Wirkungsweise hat uns überzeugt und wir stehen zu 100% hinter diesem Trainingsgerät, für das man weder Vorkenntnisse benötigt, noch eine gute Kondition. Lassen Sie sich überraschen. Sie werden begeistert sein. In aller Regel haben wir sie im Vorfeld am Infotag bereits vorgestellt. Wenn Sie diesen nicht besucht haben, zeigen wir sie Ihnen gerne vor Ihrer verbindlichen Teilnahme bei einer **Schnupper-Rehasportstunde**.

Im zweiten Teil der Rehasportstunde widmen wir uns unterschiedlichen Dingen, so dass nie eine Stunde der anderen gleicht. Es soll nicht eintönig oder einseitig werden. Wir arbeiten mal mit Bällen, mal mit Stäben, mal an der Verbesserung des Gleichgewichts, mal an der Sturzprävention, mal spielen wir und fördern damit Spaß und den Gruppenzusammenhalt, mal schulen wir unsere Koordination oder kräftigen/lockern unsere Muskulatur.

Nach den 45 Minuten erledigen wir noch die nötige Administration. Sie unterschreiben, dass Sie an der Stunde teilgenommen haben, damit wir die Kosten hierfür mit Ihrer Kasse abrechnen können.

Parkur findet in Zusammenarbeit mit Anna Krüger von Your Sports (www.your-sports.de) statt und dem Team Rehasport Leinfelden-Echterdingen (www.rehasport-online.de) statt, das für uns die Administration im Hintergrund erledigt. So können Frau Dr. Zeise-Süss und Anna Krüger sich voll und ganz um Sie als Patienten kümmern.

