

AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

MEDIZIN / KREBSERKRANKUNG

Für medizinische Fragen oder Informationen rund um Ihre Krebserkrankung können Sie sich natürlich an die Therapeuten Ihrer Rehabilitationsklinik sowie Ihre begleitenden Onkolotsen wenden. Die Kontaktdaten sind:

Therapeutin

Christina Stegmann
E-Mail: badelster@telereha-sachsen.de

Onkolotse

Evelin Penteker
Tel.: 0151-51188013
E-Mail: evelin.penteker@pkd.de

TECHNIK

Für technische Fragen und die Klärung auftretender Probleme wenden Sie sich bitte an:

Christian Giertz
Telefon: 0157 - 3901 6468
E-Mail: support@egeia.de



AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

INFORMATIONEN ZUM PROJEKT

Für generelle Fragen zum Projekt „Tele-Reha-Nachsorge“ und der damit verbundenen Studie wenden Sie sich bitte an die Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

Projekt „Onkologische Rehabilitation - Optimierung des beruflichen Wiedereinstiegs durch Tele-Reha-Nachsorge“

c/o Sächsische Krebsgesellschaft e. V.
Schlobigplatz 23
08056 Zwickau

Projektleiter: Dr. Ralf Porzig
Telefon: 0375 / 281403
Telefax: 0375 / 281404
E-Mail: tele-reha@skg-ev.de

Projektkoordinator: Thomas Heckmann
Telefon: 01590 / 123 7019
E-Mail: t.heckmann@skg-ev.de

WEITERE INFORMATIONEN ONLINE

Weitere **Antworten** zum Projekt sowie hilfreiche **Links** und die **Datenschutzbestimmungen** finden Sie auf den Informationsseiten unter

www.telereha-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



SÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

TELEMEDIZINISCHES REHA-PROJEKT FÜR KREBSPATIENTEN

Onkologische Rehabilitation - Optimierung des beruflichen Wiedereinstiegs

Projektinformationen



Ein Projekt von



SÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



in Zusammenarbeit mit



WILLKOMMEN

Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer,

herzlich willkommen im Projekt „Onkologische Rehabilitation - Optimierung des beruflichen Wiedereinstiegs durch Tele-Reha-Nachsorge“. Mit diesem Angebot wollen wir Sie dazu motivieren, therapeutische Maßnahmen, gesundheitsfördernde Aktivitäten sowie erlernte Übungen und Verhaltensweisen auch nach der stationären Rehabilitation fortzuführen. Dafür erhalten sie individuell auf Sie zugeschnittene Übungen zur Rehabilitation zu Hause, die Sie vor ihrem eigenen TV-Gerät oder einem Bildschirm umsetzen können. Durch den Anschluss des MeineReha®-Systems mit eingebauter Kamera erhalten Sie dann Rückmeldungen der angeschlossenen Therapeuten zur Übungsdurchführung und zum Reha-Erfolg. Die Umsetzung der Übungen kann dabei individuell in ihren persönlichen Tagesablauf integriert werden.

Die Tele-Reha-Nachsorge zu Hause ist auf maximal 6 Monate ausgelegt. Parallel begleitet werden Sie dabei von Onkolotsen Ihrer Rehabilitationseinrichtung, die sie bei Fragen rund um das Thema Krebs und beim beruflichen Wiedereinstieg unterstützen.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen, Rückmeldungen oder weitergehende Informationen auch persönlich zur Verfügung.

Ihre Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

ÜBER DAS PROJEKT

Um nachhaltig von den positiven Effekten der Rehabilitation zu profitieren, ist eine Verhaltensänderung bei Rehabilitanden notwendig. Diese Entwicklung soll durch die Nutzung telemedizinischer Anwendungen und Unterstützungsstrukturen befördert und gestärkt werden.

Hierzu bieten wir eine telemedizinisch assistierte Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsangebote für Patienten nach einer stationären onkologischen Rehabilitation an, die von Ihnen im häuslichen Umfeld eigenverantwortlich umgesetzt werden kann. Die Module sind auf Ihre spezifischen Indikationen und ihre individuellen Bedürfnisse angepasst und werden Ihnen von den beteiligten Therapeuten, die Sie bereits aus Ihrer Rehabilitation kennen, ausgewählt und wöchentlich an den Trainings- und Therapiefortschritt angepasst. Auch sie selbst können sich zu Hause ihre Ergebnisse und ihren Trainingsfortschritt anschauen.

Parallel zur eigenverantwortlichen Umsetzung der gesundheitsfördernden Übungen werden die Daten der Übungen zur Nutzung durch die einbezogenen Therapeuten an die Plattform gesandt und zur Auswertung und Prüfung zur Verfügung gestellt.

ÜBER DAS PROJEKT

Auf der Basis dieser Daten erfolgt dann auch die wöchentliche Anpassung der individuellen Trainingspläne für sie durch den Therapeuten. In diesem Zusammenhang besteht sowohl für den Therapeuten (z. B. Nachricht via E-Mail an das Patientensystem) wie auch für sie (z. B. Audiobotschaft über das System an den Therapeuten) die Möglichkeit, Informationen miteinander auszutauschen, Fragen zu stellen und Wünsche zu äußern.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen eine kontinuierliche Begleitung zur Erhaltung der Motivation und zur Unterstützung v. a. im psychosozialen Bereich unter Einbeziehung der anderen Leistungserbringer.

Ihr aktueller Trainingsplan

1.  Pumpen 1 Satz à 15 Wdh.	8.  Kniebeuge (Arme heben) 2 Sätze à 10 Wdh.
2.  Mobilisation der Armbewegung 3 Sätze à 20 Wdh.	9.  Kniebeuge (Oberkörperaufrichtung) 2 Sätze à 10 Wdh.
3.  Brücke (Arme heben) 1 Satz à 5 Wdh.	10.  Diagonaler Armheber 2 Sätze à 10 Wdh.
4.  Kniestreckung (Arme beugen und strecken) 2 Sätze à 5 / 5 Wdh. (rechts/links)	11.  Mobilisation von Arm und Schulter mit Handtuch (vertikal) 2 Sätze à 10 Wdh.
5.  Kräftigung von Arm und Schulter mit Handtuch 2 Sätze à 20 Wdh.	12.  Kräftigung Arme nach hinten 2 Sätze à 10 Sek.
6.  Kräftigung von Arm und Schulter mit Handtuch (horizontal) 4 Sätze à 10 Sek.	13.  Mm. Pectoralis Dehnung 4 Sätze à 20 / 20 Sek. (rechts/links)
7.  Diagonales Ampelmännchen 3 Sätze à 5 Wdh.	

 

Development Bu