

# DAS REHA-NACHSORGEKONZEPT MIT DER ReNaApp

---

KURZMANUAL FÜR DIE INDIKATION BRUSTKREBS

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Hintergrund zum Reha-Nachsorgprogramm .....	2
2. Zu Beginn der Rehabilitation.....	5
3. Während der Rehabilitation.....	6
4. Am Ende der Rehabilitation .....	7
5. Nach der Rehabilitation.....	9

### Vorbemerkung

Das Kurzmanual gibt einen Überblick über die verschiedenen Bausteine des Nachsorgeprogramms mit der ReNaApp und beschreibt die Vorgehensweise bei Rehabilitandinnen in der onkologischen Rehabilitation. Für detailliertere Informationen, inklusive Beispiele für die Durchführung, wurde ein umfassendes Manual zum Nachsorgeprogramm angefertigt. Hinter den jeweiligen Überschriften wird auf die entsprechenden Seiten im Manual verwiesen (M(Manual) –<sup>15</sup>(Seitenangabe)).

Das Nachsorgeprogramm mit der ReNaApp basiert auf dem Nachsorgekonzept „Neues Credo“. Dieses wurde in eine digitale Form überführt und auf die Indikation Brustkrebs ausgeweitet.

### *Ziele des Neuen Credos:*

- die Aufnahme und Aufrechterhaltung von regelmäßiger körperlicher Aktivität im Alltag der Rehabilitandin
- Verstetigung der Reha-Effekte

### *Leitmotive des Neuen Credos:*

- die Nachsorge von Anfang an mitdenken, d.h. ab dem Reha-Start soll die Zeit nach der Rehabilitation geplant werden
- Fokussierung auf eine begleitete und eigenverantwortliche Reha-Nachsorge

### *Inhalte des Neuen Credos:*

- **Wissenserwerb:** Wissen über die große Bedeutung von körperlicher Aktivität im weiteren Gesundheitsverlauf
- **Erfahrungserwerb:** Durchführung und Reflexion von unterschiedlichen körperlichen Aktivitäten während der stationären Rehabilitation
- realistische **Zielsetzung** sowie **Handlungs- und Bewältigungsplanung** am Ende der Rehabilitation für die Zeit zu Hause
- **Selbstbeobachtung** während und in der Zeit nach der Rehabilitation

## ÜBERSICHT ZUR INTERVENTION

Das Nachsorgeprogramm besteht aus mehreren Bausteinen. Abbildung 1 zeigt die zeitliche Einbettung in den Rehabilitationsprozess und gibt einen Überblick über die Aufgaben der Nachsorgebeauftragten und der Ärztin.

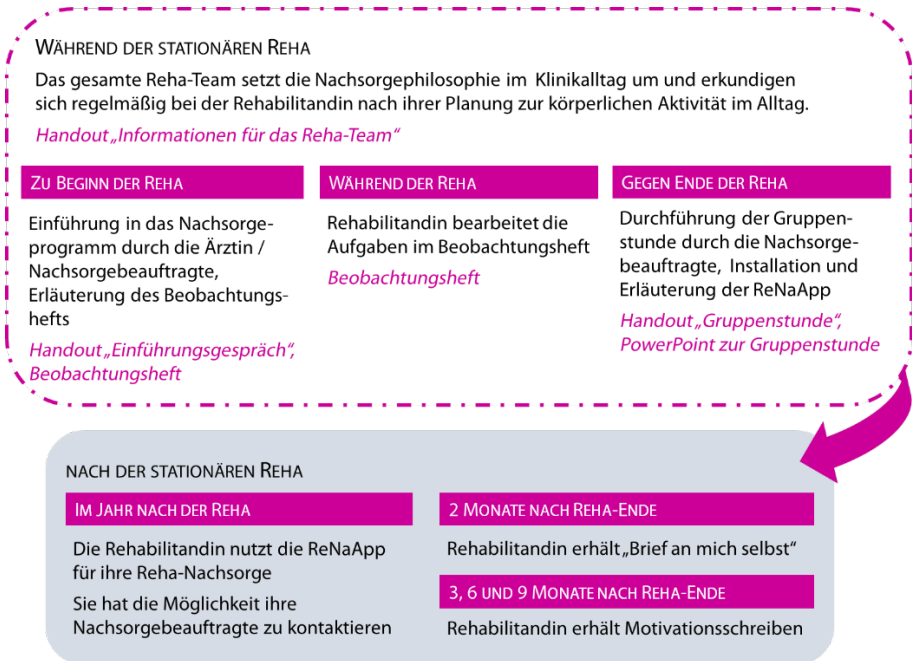


Abbildung 1: Überblick und Aufgaben des Nachsorgekonzepts ReNaApp

In den nachfolgenden Kapiteln werden die einzelnen Bausteine und die Aufgaben im Detail beschrieben.

Während der gesamten stationären Rehabilitation sollen alle Personengruppen, die Kontakt zur Rehabilitandin haben, die Nachsorgephilosophie im Klinikalltag umsetzen. Hierzu gehören insbesondere die folgenden Aspekte:

1. Die Reha-Einrichtung als Lern- und Erfahrungsort verstehen und entsprechend vermitteln
2. Ab dem Beginn des stationären Reha-Aufenthalts die Zeit nach der Rehabilitation mitdenken und den persönlichen, aktiven Beitrag jeder einzelnen Rehabilitandin in persönlichen Kontakten wie Therapien / Behandlungen / Gesprächen betonen
3. Selbstwirksamkeitserfahrungen der Rehabilitandin fördern, d.h. die Rehabilitandin soll am Reha-Ende das Gefühl und die Einstellung haben, dass sie die Integration von körperlicher Aktivität in ihren Alltag bewältigen kann
4. Selbstverantwortung der Rehabilitandin betonen
5. Die Rehabilitandin, insbesondere nach Einheiten von körperlicher Aktivität, an das Ausfüllen des Beobachtungsheftes (s. Abschnitt 4) erinnern

Für alle Personengruppen, die am Rehabilitationsprozess beteiligt sind, wird dieses und ein ausführliches Manual bereitgestellt. Für den praktischen Alltag sind die oben genannten Aspekte im Handout „*Informationen für das Reha-Team*“ aufgeführt.

### EINFÜHRUNGSGESPRÄCH

Zu Beginn der Rehabilitation, maximal bis zu drei Tagen nach Reha-Beginn, erhält die Rehabilitandin in einem Einzelgespräch oder in einer Kleingruppe von max. 6 Rehabilitandinnen eine Einführung in das Nachsorgeprogramm mit der ReNaApp. Nähere Informationen sind dem Handout „Einführungsgespräch“ zu entnehmen.

In der Einführung werden folgende Aspekte thematisiert:

1. Der Klinik-Aufenthalt ist nur der Beginn der Rehabilitation
2. Körperliche Aktivität hat eine große Bedeutung für den langfristigen Reha-Erfolg
3. Die Reha-Einrichtung ist ein Lern- und Erfahrungsort
4. Die Rehabilitandin muss Eigenverantwortung übernehmen
5. Das Beobachtungsheft und die darin enthaltenen Aufgaben werden erläutert
6. Die Rehabilitandin wird informiert, dass sie für die Zeit nach der Rehabilitation die Reha-Nachsorge-App „ReNaApp“ zur Verfügung gestellt bekommt
7. Die Rehabilitandin lernt die Nachsorgebeauftragte der Reha-Einrichtung kennen und weiß, wo und wann sie diese bei Fragen oder Unterstützungsbedarf erreichen kann

**BEOBACHTUNG SHEFT**

Das Beobachtungsheft wird zu Reha-Beginn an die Rehabilitandin ausgegeben. Die Aufgaben 1 bis 3 im Beobachtungsheft sollen von der Rehabilitandin **selbstständig vor der Gruppenstunde** ausgefüllt werden. Die Seiten 17 bis 19 werden **gemeinsam in der Gruppenstunde** ausgefüllt.

**AUFGABE 1**

- Die Rehabilitandin soll körperliche Aktivitäten, die sie während der Rehabilitation durchführt, **notieren** und hinsichtlich des empfundenen Spaßes sowie des Wohlbefindens **bewerten**
- Diese Aufgabe dient der Selbstbeobachtung und Reflexion der genutzten Bewegungsangebote in der Reha-Einrichtung

**AUFGABE 2**

- Die Rehabilitandin soll **überlegen**, welche Bewegungschancen in ihrem Alltag existieren und welche Gesundheitssportarten sie nach der Rehabilitation neu beginnen bzw. fortführen möchte

**AUFGABE 3**

- Die Rehabilitandin soll **recherchieren**, welche Angebote an ihrem Wohnort zur Verfügung stehen und welche sie nach der Rehabilitation in Anspruch nehmen möchte

Durch diese Aufgaben wird die Handlungsplanung eingeleitet. Die Rehabilitandin setzt sich mit ihren individuellen Interessen und den Möglichkeiten am Wohnort auseinander.

### GRUPPENSTUNDE

#### VORBEREITUNG DER GRUPPENSTUNDE

Die Gruppenstunde soll als einstündiger Termin im Behandlungsplan der Rehabilitandin berücksichtigt werden. Die Rehabilitandin muss sowohl ihr Beobachtungsheft als auch ihr Smartphone mitbringen. Für die Gruppenstunde wird eine vorbereitete PowerPoint bereitgestellt. Nähere Informationen sind dem Handout „Gruppenstunde“ zu entnehmen.

#### DURCHFÜHRUNG DER GRUPPENSTUNDE

Thema der Gruppenstunde ist die Weiterführung der körperlichen Aktivität nach der stationären Rehabilitation. Sie beinhaltet nachstehende Themen:

1. Einführung und Bedeutung körperlicher Aktivität
2. Installation der ReNaApp und erste Schritte
3. Definition von Alltags- und Lieblingsaktivitäten in der ReNaApp
4. Planung einer körperlichen Aktivität in der ReNaApp
5. Ideensammlung weiterer körperlicher Aktivitäten
6. Konkretisierung eigener Ziele und Planung der körperlichen Aktivität (im Beobachtungsheft)
7. Austausch über mögliche Hindernisse und entsprechende Strategien (im Beobachtungsheft)
8. Erläuterung weiterer Funktionen von der ReNaApp
9. Ausgabe und Erläuterungen der Informationsbriefe für Angehörige und behandelnde Ärztinnen
10. Einzelarbeit: „Brief an mich selbst“
11. Zusammenfassung und Verabschiedung



Im Abschlussgespräch soll die Ärztin auf folgende Aspekte eingehen:

1. Betonung der Bedeutung von körperlicher Aktivität für die weitere Gesundheit
2. Erinnerung, die ReNaApp kontinuierlich zu nutzen
3. Besprechung des konkreten Handlungsplans
4. Ermutigen, Unterstützung von anderen anzunehmen oder die Nachsorgebeauftragte zu kontaktieren, wenn es mit der körperlichen Aktivität schwerfällt
5. Bei Fragen oder Schwierigkeiten steht die Nachsorgebeauftragte zur Verfügung

**MOTIVATIONSSCHREIBEN**

Jede Rehabilitandin erhält nach 3, 6 und 9 Monaten ein motivierendes Schreiben von der Nachsorgebeauftragten der Reha-Einrichtung. Die Motivationsbriefe fördern nochmals die Motivation der Rehabilitandin. Sie dienen als Erinnerung an das in der Rehabilitation Gelernte und an die Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es wird empfohlen, dass die Nachsorgebeauftragte das Motivationsschreiben unterschreibt und einen persönlichen Kommentar handschriftlich ergänzt.

**KONTAKTMÖGLICHKEITEN**

Nach der Rehabilitation wird der Rehabilitandin die Möglichkeit angeboten, sich bei Schwierigkeiten an die Nachsorgebeauftragte der Reha-Einrichtung zu wenden. Dies können sowohl Schwierigkeiten bei der Umsetzung von körperlicher Aktivität im Alltag sein als auch Probleme im Umgang mit der ReNaApp. Jede Nachsorgebeauftragte sollte Zeiten festlegen, zu denen sie gut telefonisch erreichbar ist. Die E-Mail-Adresse und Telefonnummer der Nachsorgebeauftragten sollte die Rehabilitandin in der ReNaApp und im Beobachtungsheft eintragen.

Der Rehabilitandin wird im Rahmen ihrer Reha-Nachsorge die ReNaApp zur Verfügung gestellt. Die Rehabilitandin nutzt die ReNaApp im Anschluss an ihre Rehabilitation für 12 Monate auf ihrem Smartphone.

Die Installation der ReNaApp erfolgt in der Gruppenstunde (Handout Installationsanleitung).

In der ReNaApp ...

- definiert die Rehabilitandin ihre Lieblingsaktivitäten
- plant die Rehabilitandin ihre körperliche Aktivität und dokumentiert anschließend, ob sie ihren Plan umgesetzt hat
- legt die Rehabilitandin ihr persönliches Tages- und Monatsziel fest
- bewertet und reflektiert die Rehabilitandin ihre letzte aktive Woche
- sind die Kontaktdaten der Nachsorgebeauftragten hinterlegt
- sind hilfreiche Informationen zur körperlichen Aktivität kurz zusammengefasst
- wird die Rehabilitandin motiviert, nach der Rehabilitation langfristig körperlich aktiv zu bleiben!

*Um die einzelnen Funktionen von der ReNaApp näher kennenzulernen, haben wir Ihnen ein kurzes Video zur Verfügung gestellt.*



oder unter <https://www.copico.uni-luebeck.de/forschung/projekte/aktuelle-projekte/renaapp>

*Für die Installation steht Ihnen eine Anleitung sowie ein kurzes Video zur Verfügung.*

Das Manual wurde im Rahmen der Studie „Steigerung der Langzeiteffekte onkologischer Rehabilitation durch eine Nachsorge-App (ReNaApp)“<sup>1</sup> (2019-2023) von Dr. Mercedes Rutsch und Prof. Dr. Ruth Deck (Universität zu Lübeck, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie) erstellt.

An der Studie waren folgende Reha-Einrichtungen beteiligt:

AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg, Klinik Graal-Müritz, Strandklinik Ostseebad Boltenhagen, Asklepios Klinik Am Kurpark Bad Schwartau, Sonneneck Nordsee-Fachklinik Wyk auf Föhr, KMG Klinik Silbermühle Plau am See

---

<sup>1</sup> Gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund