

Bewegung auf Rezept nach Maß: Rehabilitationssport

THEMA
Aktive Schritte
– was zahlt die
Krankenkasse?

HEFT 4/2015:
Prävention und
Bonus

HEFT 5/2015:
**Rehabilitati-
onssport**



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.



Bewegung auf Rezept bei Diabetes – geht das wirklich? Ja! Rehabilitationssport heißt das Zauberwort. Sportarten wie Gymnastik, Wassergymnastik, Leichtathletik, Schwimmen sowie Bewegungsspiele in Gruppen können Menschen mit Diabetes von ihrem Arzt verordnet bekommen.

Egal ob Wiedereinstieg oder Neuanfang – das passende Maß für die Bewegung ist, gerade wenn man eine chronische Erkrankung hat, nicht immer leicht zu finden. Vor allem für Menschen mit Diabetes ergeben sich öfter Unsicherheiten: *Welche Sportart ist angesichts möglicher Begleiterkrankungen für mich sinnvoll? Wie intensiv soll ich trainieren? Wie passe ich meine Diabetesmedikamente richtig an?*

Genau hier helfen die qualifizierten Rehabilitationssportangebote (im Rahmen des § 44 SGB IX) der Krankenkassen. Damit die Qualität stimmt, bedürfen die Rehabilitationssportgruppen einer Anerkennung durch den *Deutschen Behindertensportverband (DBS)*. Die qualifizierten Übungsleiter in den Rehabilitationssportgruppen sind je nach Schwerpunkt der Sportgruppe entsprechend ausgebildet in den Bereichen der *Orthopädie, Inneren Medizin, Neurologie* oder auch *Psychiatrie*.

Diabetes-Sportgruppen werden von Übungsleitern mit der Fachqualifikation *Innere Medizin* geleitet; so sind zum Beispiel Blutdruck-, Puls- und Blutzuckermessungen vor, während und nach der Bewegung feste Bestandteile des Trainings. Während des Trainings von **Herzsportgruppen**

muss immer ein Arzt anwesend sein. Die Betreuung sonstiger Rehabilitationssportgruppen erfolgt durch einen Arzt, der beratend zur Seite steht, aber in der Regel nicht anwesend ist. Rehabilitationssport wird vom Arzt verordnet. Der Arzt gibt Hinweise und Empfehlungen für die sportliche Tätigkeit, legt den Leistungsumfang sowie die Anzahl der Übungseinheiten fest und formuliert das Rehabilitationsziel.

50 Einheiten über 18 Monate

Im Regelfall werden 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten verordnet. Für Herzgruppen gelten 90 Übungseinheiten für 24 Monate als Regelfall. Im Fall einer Wiederholungsverordnung muss der Arzt begründen, warum der Patient nicht oder noch nicht in der Lage ist, die erlernten Übungen eigenverantwortlich durchzuführen.

Das Rehabilitationssportangebot ist breit gefächert von der Hockergymnastik bis zum intensiven Fitnesstraining. Nicht möglich sind Verordnungen von Gerätetraining und Trainingseinheiten, die ausschließlich Übungen aus dem Kampfsportbereich umfassen.

50

Übungseinheiten
sind der Regelfall

„Bewegte“ Rehabilitationsmaßnahmen – die wesentlichen Fakten

Gesetzlicher Rahmen

Rehabilitationssport: § 44 SGB IX
Ergänzende Maßnahmen zur Rehabilitation: § 43 SGB V

Leistungsumfang Rehabilitationssport (Richtwerte)

Regelfall Erwachsene: 50 Übungseinheiten in 18 Monaten
Sonderindikationen: 120 Übungseinheiten in 36 Monaten
Herzgruppen:
Erwachsene: 90 Übungseinheiten in 24 Monaten
Kinder/Jugendliche: 120 Übungseinheiten in 24 Monaten

Rehabilitationssportarten

Gymnastik/Wassergymnastik, Leichtathletik, Schwimmen
Bewegungsspiele in Gruppen



Rehabilitationssportgruppen

Sportgruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, u. a.

- Diabetes mellitus
- Lungenerkrankungen
- Krebsnachsorge
- Herzerkrankungen
- periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Osteoporose
- orthopädische Erkrankungen
- neurologische Erkrankungen

maximale Teilnehmerzahl: 15 (Herzgruppe 20)
Dauer einer Übungsveranstaltung: 45 – 60 Minuten

Die richtige Rehabilitationssportgruppe im Internet finden:

www.dbs-npc.de/sportentwicklung-rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html

Kosten Rehabilitationssport

mit genehmigter ärztlicher Verordnung: keine

Inhalt der ärztlichen Verordnung Rehabilitationssport (Formblatt 56)

- Diagnose
- Funktions- und Belastungseinschränkung
- Rehabilitationsziel
- Leistungsumfang
- Empfehlung Rehabilitationssport

Mit einer vom Kostenträger genehmigten ärztlichen Verordnung ist die Teilnahme am Rehabilitationssport für die Versicherten kostenlos. Alternativ zum Rehabilitationssport bieten Krankenkassen ihren Versicherten ergänzende Maßnahmen zur Rehabilitation an (im Rahmen des § 43 SGB V). Auch hier findet sich ein mitunter sehr vielfältiges Bewegungsangebot der Krankenkassen. Leider sind diese Angebote oft nicht so bekannt. Hier lohnt sich auf jeden Fall ein Nachfragen bei der jeweiligen Krankenkasse. So übernimmt zum Beispiel die *Techniker Krankenkasse* die Teilnahmegebühr am deutschlandweiten Diabetes-Laufprogramm, dem **Diabetes Programm Deutschland** (www.diabetes-programm-deutschland.de), als ergänzende Maßnahme zur Rehabilitation.

Rehabilitationssport oder ergänzende Maßnahmen zur Rehabilitation: **Bewegung auf Rezept** nach Maß – eine Chance, die man nutzen sollte. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum
Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden //
Tel. 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de
// Internet: www.diabetes-minden.de