

CASPAR Tele-Nachsorge

Wir betreuen Sie nach der Reha kostenlos weiter!

Liebe Patientinnen und Patienten,

nach Ihrer Rehabilitation haben Sie mit der Caspar Tele-Nachsorge die Möglichkeit, Ihren in der Reha erreichten Gesundheits- und Wissenszustand zu festigen und langfristig zu verbessern. Die Tele-Nachsorge ist eine Leistung der Deutschen Rentenversicherung und ist kostenfrei für Sie.

Ihre Tele-Nachsorge mit der Caspar App

Das Nachsorgekonzept der DRV sieht für Sie aktive Trainingseinheiten, Wissensvorträge und Entspannungsübungen wie Fantasiereisen oder autogenes Training vor. Ihre Tele-Nachsorge startet im Anschluss an Ihre Rehabilitation und sieht eine Dauer von 6 Monaten vor. Dies beinhaltet 24 Therapieeinheiten à 90 Minuten. Die Tele-Nachsorge mit Caspar ermöglicht es Ihnen, Ihre Trainingseinheiten zeitlich und örtlich flexibel zu planen, sodass Sie Ihre Nachsorge und ihren Alltag in Einklang bringen können.

Während Ihrer Tele-Nachsorge werden Sie durchgehend von unserem Digitalen Nachsorgezentrum betreut. Dort arbeitet ein Team aus Sportwissenschaftlern, Ernährungsberatern, Sport- und Physiotherapeuten sowie Psychologen für Sie Hand in Hand.

Ihr erster Tag der Tele-Nachsorge startet mit einem telefonischen Gespräch mit Ihrem Nachsorgetherapeuten aus dem Digitalen Nachsorgezentrum. Ziel dessen ist es, Sie, Ihren Gesundheitszustand und Ihre Ziele für die Nachsorge kennenzulernen. Anschließend erhalten Sie einen individuellen Therapieplan aus den Bereichen Training, Wohlbefinden und Wissen.

Vier Säulen Ihrer Caspar-Nachsorge

1. Training:

In Ihrem Trainingsplan werden für Sie individuelle Übungen angezeigt.

2. Betreuung:

Ihr Therapeutenteam beobachtet Ihre Fortschritte und passt bei Bedarf Ihren Plan an.

3. Wohlbefinden:

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährungsvorträge und Rezepte unterstützen Sie im Alltag.

4. Wissen:

Medizinische Themen und Tipps für den Alltag erhalten Sie in den Gesundheitsseminaren.

[Wie Sie Ihre Tele-Nachsorge einleiten lesen Sie auf der Rückseite](#)

Wie leite ich die Nachsorge mit Caspar ein?



Sprechen Sie Ihren Therapeuten auf die Tele-Nachsorge mit Caspar an.



In einem Gespräch mit Ihrem Sozialberater oder Arzt können Sie alle noch offenen Fragen zu Ihrer Nachsorge stellen.



Das Digitale Nachsorgezentrum wird von Ihrer Reha-Einrichtung über das Startdatum der Tele-Nachsorge und alle wichtigen Gesundheitsdaten informiert.



Im Anschluss an das erste Telefonat mit Ihrem Therapeuten des Digitalen Nachsorgezentrums erhalten Sie Ihren individuellen Trainingsplan.



Ihr Nachsorge-Therapeut begleitet und unterstützt Sie während den gesamten 24 Therapieeinheiten der Tele-Nachsorge und passt bei Bedarf Ihren Trainingsplan an.

Vorteile der Caspar-Nachsorge

- Zeitlich flexibel, wenn Sie beruflich oder familiär eingespannt sind
- Einfache, übersichtliche App-Bedienung
- Ortsunabhängig nutzbar
- Regler Austausch mit Ihrem Tele-Therapeuten im Einzelsetting

Sollten Sie bislang noch nicht mit Caspar trainiert haben, allerdings Interesse an der flexiblen, digitalen Nachsorge haben, sprechen Sie Ihren Therapeuten an. Sie erhalten einen Account, sodass Sie sich noch während der Reha mit dem Programm vertraut machen können.

Sprechen Sie Ihren Arzt auf die Möglichkeit der Tele-Nachsorge mit Caspar an.



Hier finden Sie Ihre persönliche Caspar-App:



iOS-Download



Android-Download



Viel Spaß beim Trainieren!