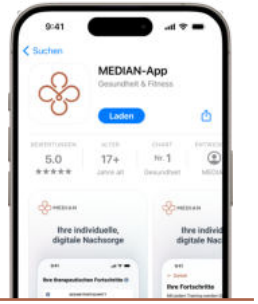
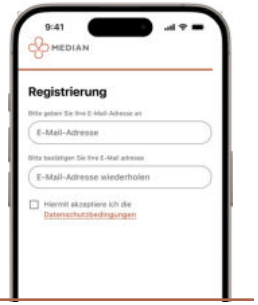
Los geht's in 4 einfachen Schritten!

1 App downloaden

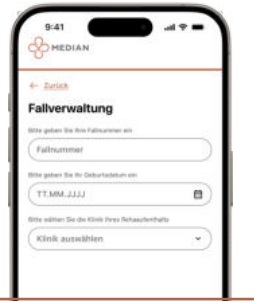


2 Account erstellen



3 Verifizieren

4 Fallnummer, Geburtsdatum und Klinik eintragen



Ihre Nachsorge mit MyMEDIAN@Home

Fit und gesund werden! Kontaktieren Sie uns – wir sind für Sie da.

MEDIAN Digitales Nachsorgezentrum
Fährstraße 1 · 40221 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 800 0600 600 800
E-Mail: dnz-kontakt@median-kliniken.de

Sie erreichen uns zwischen:
Mo. bis Fr. 08:00 bis 20:00 Uhr

Einfach hier den QR-Code scannen und starten:

Android

Apple

www.median-kliniken.de

MYMEDIAN @HOME

DIGITALE NACHSORGE

Ihre Nachsorge mit MyMEDIAN@Home

Trainieren Sie flexibel und bequem von zu Hause mit persönlicher Begleitung unseres Expert:innenteams.

Ihre Vorteile mit MyMEDIAN@Home

- Zeitlich flexibel
- Ortsunabhängig nutzbar
- Einfache, übersichtliche App-Bedienung
- Unterstützung bis zu 12 Monate nach Ihrer Reha
- Individuelle und interdisziplinäre Begleitung durch das Therapeut:innenteam des Digitalen Nachsorgezentrums

Die Bausteine Ihrer digitalen Nachsorge

Training

Individuelle Trainingspläne und Trainings-videos zur Visualisierung der Übungen

Wohlbefinden

Eine Vielzahl an Entspannungsübungen und Achtsamkeitstrainings

Wissen

Videos, Vorträge und Podcasts zu medizinischen Themen, erarbeitet von Chefärzt:innen und Therapeut:innen

Live-Kurse

Live-Kurse zu gesundheitsspezifischen Themen

Ihr Baum der Gesundheit

Ihre Nachsorge besteht aus einer Vielzahl an Modulen, deren Inhalte von unserem Expert:innenteam auf Ihre individuellen Anforderungen abgestimmt werden.

Ein Modul setzt sich aus 60 Minuten Training und 30 Minuten aus den Bereichen Wohlbefinden und Wissen zusammen.

Ihre Erfolge und Fortschritte werden durch einen wachsenden Sprössling und eine dynamische Fortschrittsvisualisierung dargestellt.

Sie sind gesetzlich oder privat krankenversichert und haben Interesse?

Weitere Informationen zu unserem Selbstzahler:innen-Angebot finden Sie hier: