

## رياضة إعادة التأهيل / التمرينات الحركية لزيادة فاعلية الأداء

### أهم المعلومات بالنسبة لسيادتكم

متى أحصل على رياضة إعادة التأهيل أو التمرينات الحركية لزيادة فاعلية الأداء ؟

سوف تتلقى أحد الخدمات المذكورة أعلاه في حالة:

- إذا كنت سيادتكم تعاني من إعاقة جسدية معروفة.
- إذا كنت سيادتكم مهددا بخطر الإعاقة الجسدية أو
- إذا كنت سيادتكم تعاني من حالة مرضية في أعضاء الحركة و الارتكاز.

ما هي أهداف رياضة إعادة التأهيل أو التمرينات الحركية لزيادة فاعلية الأداء ؟

وتشمل أهداف أداء المذكور عاليه ما يلي:

- تعزيز القدرة على التحمل والقوة، تحسين التنسيق والمرونة.
- تقويم والحفاظ على القدرة على الحركة.
- تأخير فقدان وظيفة أو فاعلية أجهزة الجسم / أجزاء الجسم كل على حدة.
- تخفيف الألم ودعم التغلب على المرض وتقديم العون لتفعيل مساعدة الذات.
- تعزيز الثقة بالنفس وخاصة للنساء والفتيات ذوات الإعاقة أو المهددات بالإعاقة.

الهدف الرئيسي هو أن تقوم سيادتكم بتحسين صحتك بنفسك و ذلك على المدى الطويل و القيام بممارسة التدريب الحركي، على سبيل المثال من خلال المزيد من ممارسة الرياضة في المجموعة الحالية أو بالأحرى في النادي على نفقتكم الخاصة.

ما هي أنواع الرياضة المتاحة في مجال رياضة إعادة التأهيل أو التمرينات الحركية لزيادة فاعلية الأداء ؟

• رياضة بدنية ( رياضة بدنية مائية أيضا ) وسباحة،

• ألعاب قوى خفيفة وألعاب الحركة،

• تمرينات اللياقة البدنية و تمرينات اللياقة البدنية المائية.

ويستثنى من ذلك التدابير التي تشمل أى تدريبات على أجهزة أو معدات فنية لبناء العضلات أو لزيادة القدرة على التحمل.

**كيف يمكنني التقدم بطلب لأداء رياضة إعادة التأهيل أو التمرينات الحركية لزيادة فاعلية الأداء ؟**

يوصى الطبيب المعالج بأداء رياضة إعادة التأهيل أو التمرينات الحركية لزيادة فاعلية الأداء في النموذج رقم 56 والمتوفر في عيادة الطبيب. وتسري هذه التوصية الطبية لمدة ثلاثة أشهر من تاريخ إصدارها.

**ماهى مدة مزاولة رياضة إعادة التأهيل أو التمرينات الحركية لزيادة فاعلية الأداء ؟**

يقرر الطبيب المعالج نوع ومدة الأداء. تتراوح المدة الزمنية للأداء من 12 إلى 36 شهرا. مدة الفترة تكون طبقا للموصى به من الطبيب. وقد تشمل توصيات الطبيب المعالج على عدد محدد من الجلسات التدريبية.

**هل لديك أية أسئلة أخرى؟**

لا توجد أية مشكلة! يسرنا نحن أن نكون فى خدمة سيادتكم, شخصيا أو هاتفيا أو عن طريق المراسلات التحريرية, في كل فروعنا سواءا في بريمن أو بريمرهافن.