

# **Rehabilitasyon sporu/Fonksiyonel alıştırma** **Sizler İçin Önemli Bilgiler**

## **Ne zaman rehabilitasyon sporu veya fonksiyonel alıştırma yapabilirim?**

Yukarıdaki hizmetlerden birini eğer aşağıdaki şartları yerine getirirseniz yararlanabilirsiniz:

- Onaylanarak belgelenen bir engele sahipsensiniz;
- Engelli olma tehdidi altındaysanız;
- Destek ve hareket organlarıyla ilgili bir hastalık mevcutsa.

## **Rehabilitasyon sporu veya fonksiyonel alıştırmanın amaçları nelerdir?**

Hizmetlerin amaçları aşağıda sıralanmıştır:

- Güç ve dayanıklılığın sağlam hale getirilmesi; koordinasyon ve esnekliğin iyileştirilmesi;
- Hareket kapasitesinin korunması ve iyileştirilmesi;
- Her bir organ sisteminin/vücut parçasının fonksiyon kaybının ertelenmesinin sağlanması;
- Ağrıların dindirilmesi, hastalıkla baş etmenin desteklenmesi, kendi kendine yardım edebilmenin sağlanması;
- Özgüven sağlanması; özellikle de engelli olan veya engelli olmaya aday kadınlar ve kızların özgüvenlerinin güçlendirilmesi.

Asıl hedef sizin sağlığını uzun süreli olarak kendi sorumluluğunuz altında güçlendirmeniz ve hareket gerektiren alıştırma yapmanızdır; örneğin masraflarınızı karşılamamız kaydıyla şimdiye kadar katıldığınız grupta veya spor kulübünde başka sporlar yapmak suretiyle uygulayabilirsiniz.

## **Rehabilitasyon sporu veya fonksiyonel alıştırma alanında hangi formatlar yer almaktadır?**

- Jimnastik (su jimnastiği dahil) ve yüzme;
- Atletizm ve hareketli oyunlar;
- Karada yapılacak jimnastik ve suda yapılacak jimnastik.

Kas geliştirmeye ilişkin veya vücut mukavemet gücünü artırmaya ilişkin teknik cihazlarla yapılacak alıştırma içeren önlemler burada hariç tutulmuştur.

## **Rehabilitasyon sporu veya fonksiyonel alıştırma yapmak için nasıl başvuruda bulunabilirim?**

Sizi tedavi eden hekiminiz **rehabilitasyon sporu veya fonksiyonel alıştırma** hizmetini ilaç gibi doktor muayenehanesinde mevcut olan 56 numaralı forma yazacak. Bu reçete yazıldığı tarihten itibaren üç ay için geçerli olacaktır.

## **Rehabilitasyon sporu veya fonksiyonel alıştırmasına ne kadar süre devam edebilirim?**

Hizmet türü veya hizmet kapsamı ile ilişkin kararı sizi tedavi eden hekim verecektir. Reçete olarak yazılan hizmete göre hizmet kapsamı 12 - 36 ay arasındadır ve muhtemelen belli sayıdaki alıştırma birimini içerecektir.

## **Acaba başka sorunuz var mı?**

Sorun yok! Sizlere memnuniyetle ister telefonla ister yazılı veya Bremen'de ve Bremerhaven'de görev yapan şubelerimizden birinde bizzat hizmet vermeye hazırız.