



## MEDICLIN THERAPIE

### **IHRE THERAPIE-APP**

Trainieren Sie unabhängig  
von Zeit und Ort – für mehr  
Gesundheit und Lebensqualität

# NACHHALTIG, WIRKUNGSVOLL UND FLEXIBEL – DIE APP FÜR IHREN THERAPIEERFOLG

Für Ihre Gesundheit kann eine ganzheitliche therapeutische Unterstützung entscheidend sein

Für ein gesundes und Leben sind medizinische Behandlungen manchmal unumgänglich. Eine abgestimmte und konsequente Therapie sorgt dafür, dass Sie langfristig gesund bleiben – auch noch nach der Behandlung in der medizinischen Einrichtung. Doch manchmal ist es schwierig, zu Terminen in der Einrichtung zu erscheinen – da stehen Arbeitszeiten oder Ortsgebundenheit oft im Weg. Wir finden, dass Ihre Gesundheit keine Herausforderung sein sollte. Darum wurde die MEDICLIN THERAPIE-APP entwickelt: Ihre digitale Therapie für zu Hause.

Mit Hilfe der MEDICLIN THERAPIE-APP erhalten Sie individuelle therapeutische Inhalte wie Übungen, Vorträge und Seminare von Ihrem Therapieteam. Darüber hinaus werden Sie bei der Therapiedurchführung durch Ihr Therapieteam unterstützt. So können Sie Ihre Therapiemaßnahmen durchführen, wann und wo Sie wollen – nachhaltig, effektiv und flexibel.



# SIE SUCHEN EINE THERAPIE, DIE ZU IHNEN PASST?

## Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Therapieteam Ihren digitalen Behandlungsplan

Mit Ihrer App haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihren persönlichen Trainingsplan. Ihr Therapieteam wird diesen nach Ihren gesundheitlichen Bedürfnissen und persönlichen Wünschen zusammenstellen. Denn schon während Ihrer Zeit in der Einrichtung können Sie die App nutzen: Sie erlernen so unter Anleitung von Fachpersonal nicht nur den Umgang mit der App, sondern auch die Umsetzung der therapeutischen Inhalte.

Ihren persönlichen Therapieplan können Sie mit einem Smartphone, Tablet oder Computer aufrufen. Damit kann Ihre Therapie überall und zu jeder Zeit stattfinden – ob zu Hause, unterwegs oder in Ihrer medizinischen Einrichtung.

## DIE THERAPIE-APP

- > **Lückenlose Weiterbehandlung nach Ihrem Klinikaufenthalt**
- > **Ihr persönlicher Therapieplan – jederzeit und überall abrufbar**
- > **Müheloser Kontakt mit Ihrem Therapieteam**



Persönlicher  
Therapieplan  
jederzeit abrufbar



Übungen,  
Vorträge und  
Entspannung



Regelmäßiger  
Austausch mit  
Ihrem Therapieteam



## WAS BIETET IHNEN DIE THERAPIE-APP?

### Werden Sie nachhaltig und langfristig gesund – mit Bewegung, Wissen und Wohlbefinden

Ihr Therapieplan beinhaltet wissenschaftlich fundierte Inhalte und wird von dem behandelnden Fachpersonal für Sie nach Bedarf angepasst. Die THERAPIE-APP bietet Ihnen eine Kombination aus Bewegungsübungen, Seminaren und Entspannungsinhalten.

Es ist viel einfacher, seine Therapie erfolgreich zu meistern, wenn man ein kleines Helferlein an seiner Seite hat. Nutzen Sie hierzu die Therapie-App und lassen Sie sich mit passenden Informationen und Inhalten jederzeit motivieren.

### DIE VIER SÄULEN IHRER THERAPIE



#### 01 TRAINING

Die Übungen werden individuell für Sie zusammengestellt und im Tagesplan angezeigt



#### 02 BETREUUNG

Sie können jederzeit mit Ihrem Therapieteam in Kontakt bleiben. Ihr\*e Therapeut\*in kann so Ihre Fortschritte beobachten und Ihren Plan anpassen



#### 03 WOHLBEFINDEN

Inhalte zur Stressbewältigung, Entspannung oder Ernährungsberatung unterstützen Sie den Alltag zu meistern.



#### 04 WISSEN

Seminare der Gesundheitsedukation bieten Ihnen wichtige medizinische Infos und praktische Tipps für Ihren Alltag

# SMARTPHONE, TABLET ODER COMPUTER? SIE ENTSCHEIDEN SELBST.

Durch die einfache Bedienung und die motivierenden Übungen macht das Training auf Ihrem Lieblingsgerät Spaß

Zur Nutzung der MEDICLIN THERAPIE-APP brauchen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät – das kann ein Smartphone, Tablet oder Ihr Computer sein. In Ihrem Account finden Sie dann alle Inhalte Ihrer Therapie. Die App ist einfach zu bedienen und zeigt Ihnen Tag für Tag an, welche Übung oder welches Seminar heute auf Ihrem Therapieplan stehen.



## ÜBERSICHT

Ihr wöchentlicher Therapieverlauf und der Schnellzugriff auf alle Inhalte und Übungen



## MEIN TRAINING

Erläuterungen, individuelle Einstellungen sowie Videos zu Ihren Übungen und Seminaren



## FEEDBACK/VIDEOCHAT

Tauschen Sie sich mit Ihrem Therapieteam über Ihre Erfolge aus



## WER BEANTWORTET IHRE FRAGEN?

### **Kommunizieren Sie einfach und direkt mit Ihrem Therapieteam**

Die fortlaufende Betreuung durch Ihr Therapieteam trägt zur Heilung Ihrer Beschwerden bei. Damit die Kommunikation jederzeit und überall stattfinden kann, bietet Ihnen die THERAPIE-APP zwei Möglichkeiten: Ihr individuelles Feedback sowie den Chat mit Therapeut\*innen. So wissen Sie, ob Sie eine Übung korrekt ausgeführt haben und können persönliche Fragen direkt mit Ihrem Therapieteam klären. Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut kann auf Ihre Wünsche eingehen und den Therapieplan anpassen.

Der regelmäßige Austausch mit Ihrem therapeutischen Team und Ihre persönliche Motivation bilden die Grundlage einer erfolgreichen Therapie. Daher gestalten wir die Kommunikationsmöglichkeiten für Sie so einfach wie möglich: per Chat, Telefon, Videotelefonat oder E-Mail – Sie entscheiden selbst und wir stellen uns auf Ihre Bedürfnisse ein. Unser Team besteht aus Expert\*innen vieler therapeutischer Fachrichtungen und steht für Ihre Fragen und Probleme jederzeit zur Verfügung.

**Sie haben Schmerzen?  
Wir tauschen die Übung sofort aus, damit Sie  
ohne Schmerzen weitertrainieren können.**



# SIND SIE BEREIT FÜR IHRE THERAPIE?

## Führen Sie dank der THERAPIE-APP ein unabhängiges und gesundes Leben

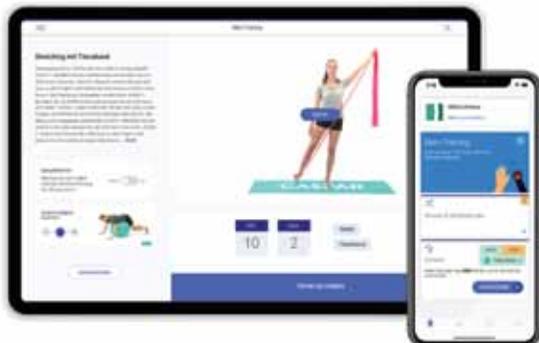
Mit Ihrer MEDICLIN THERAPIE-APP können Sie Ihren Behandlungsplan aufrufen – ganz unabhängig von Zeit und Ort. Lassen Sie sich von der App zu Übungen motivieren, die Ihnen guttun.

Sie bleiben außerdem stets auf dem neuesten Stand Ihres persönlichen Therapieansatzes. Dank unserer Seminare und Informationen über gesundheitliche Themen erhalten Sie einen umfassenden Einblick, wie Sie Ihr eigenes Wohlbefinden stärken können.

Unser Ziel ist, dass Sie gesund werden. Dafür arbeiten wir täglich im Team an der Weiterentwicklung der Inhalte in Ihrer App. Unsere Aufgabe endet dort, wo Ihre Heilung abgeschlossen ist – für mehr Freude und Lebensqualität.

## NUR DREI SCHRITTE ZU IHREM THERAPIERFOLG

- 01** Registrieren Sie sich in der MEDICLIN THERAPIE APP oder unter [app.caspar-health.com](http://app.caspar-health.com) mit Ihren Zugangsdaten
- 02** Fragen Sie Ihr therapeutisches oder ärztliches Team nach einem individuellen Therapieplan
- 03** Starten Sie direkt mit den ersten Therapieinhalten





## MEDICLIN THERAPIE

### MEDICLIN Klinik am Rennsteig

Zimmerbergstraße 34

99891 Bad Tabarz

Telefon 03 62 59 64124

onlinetherapie.rennsteig@mediclin.de

### ANSPRECHPARTNERIN

**Nancy Zaar**

Therapieleitung

Die Kosten für die Nutzung der App übernehmen zahlreiche Renten- und Krankenversicherungen. Bitte kontaktieren Sie für Informationen zur Kostenübernahme Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten.

Wir arbeiten nach strengen europäischen Sicherheits- und Qualitätsstandards. Ihre Gesundheitsdaten werden von uns nach neuesten Standards verschlüsselt.

[www.klinik-am-rennsteig.de](http://www.klinik-am-rennsteig.de)

