



## Nachsorge zuhause mit der medicos Therapie-App

Ihr Nachsorge-Angebot ist zu weit weg? Sie können sich zeitlich an keinen Nachsorgetermin binden, weil Sie z.B. im Schichtdienst tätig sind? Dann ist die medicos Therapie-App genau das Richtige für Sie! Nutzen Sie nach der Reha die Möglichkeit, Ihren Therapeuten mit nach Hause zu nehmen und mit dem digitalen Nachsorgeprogramm Ihre Rehaerfolge zu sichern und auszubauen - unabhängig von Ort und Zeit. Und so funktioniert es:

1. Die umfassende Einführung in die Therapie-App erhalten Sie im medicos.
2. Im persönlichen Gespräch mit Ihrem medicos Therapeuten vereinbaren Sie Ihre Therapieziele.
3. Ihr persönlicher und individueller Therapieplan versorgt Sie mit Inhalten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.
4. Zu Hause angekommen erhalten Sie die kostenlose medicos Starter-Box mit verschiedenen Trainingsmaterialien.
5. Mit der Therapie-App können Sie zu Hause Ihre Übungen eigenständig durchführen und bei Bedarf Feedback geben.
6. Während der gesamten Tele-Reha-Nachsorge werden Sie online therapeutisch begleitet und betreut.