

# CASPAR

QUALITÄT OHNE KOMPROMISSE

---

**Ihre flexible Reha-Nachsorge  
einfach **per App**  
wann und wo es für Sie passt**

# Ihre Therapie mit Caspar Health - flexibel und selbstbestimmt

Profitieren Sie von individueller digitaler Therapie mit persönlicher Begleitung durch die Ärzt\*innen und Therapeut\*innen der Caspar Clinic, unseres digitalen Centrums für Gesundheit.

Um ein möglichst gesundes und schmerzfreies Leben wieder zu erlangen oder zu behalten, sind medizinische Behandlungen manchmal notwendig. Eine medizinische Rehabilitation ist darauf ausgelegt, dass Sie nach einem Unfall oder einer Krankheit wieder möglichst unbeschwert in Alltag und Beruf zurechtkommen können. Für einen dauerhaften Erfolg ist dazu eine abgestimmte und konsequente Nachsorge im Anschluss an die Reha oft von entscheidender Bedeutung. Doch wie lassen sich Training und Therapie nach der Rückkehr in den häuslichen Alltag mit beruflichen und familiären Verpflichtungen verbinden?

Wir finden, dass Ihrer Gesundheit keine zeitlichen und örtlichen Verpflichtungen im Wege stehen sollten. Darum haben wir die Caspar App für Sie entwickelt:

Ihre digitale Therapie für zu Hause und überall dort, wo Sie einen Internetzugang haben.

Unsere Vision ist es, dass alle Menschen Zugang zu qualitativ hochwertiger Rehabilitation und Therapie haben.

Wir unterstützen Sie dabei, möglichst gesund zu werden und zu bleiben. Medizinisch-therapeutische Inhalte wie Übungen, Vorträge und Seminare stehen Ihnen dabei digital und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt zur Verfügung. Ihr/e persönlich/e Bezugstherapeut\*in aus der Caspar Clinic, unserem digitalen Centrum für Gesundheit, berät und begleitet Sie dabei fortlaufend. Viele Reha-Kliniken in Deutschland bieten ihren Patient\*innen schon die Caspar App an, um eine lückenlose Nachsorge im Anschluss an die Rehabilitation zu ermöglichen.



**M. D.**  
Caspar Patient



„Bereits während meiner Rehabilitation konnte ich mit meinem individuellen Trainingsprogramm viel Gutes für meinen Körper tun. Das Ganze setzte sich im Rahmen der digitalen Reha-Nachsorge fort und ich war fortan in der Lage, Schmerzen zu lindern, meine Belastbarkeit zu steigern und meinen Körper besser kennenzulernen. Caspar ist einfach super!“\*

\*Persönliche, subjektive Erfahrungen können nicht ohne Weiteres verallgemeinert werden. Informationen zu Studienergebnissen, die die Wirksamkeit der digitalen IRENA belegen, finden Sie unter [www.caspar-health.com/studien](http://www.caspar-health.com/studien)





## Sie suchen eine Nachsorge, die zu Ihnen passt?

Arbeiten Sie mit unserem Therapieteam  
an Ihren Gesundheitszielen!

Bereits in Ihrer Reha-Klinik erhalten Sie durch das Therapieteam eine Einführung in die Caspar App. So erlernen Sie unter Anleitung von Fachpersonal den Umgang mit der App und können erste Übungen ausprobieren und sich mit der Anwendung vertraut machen.

Wenn Sie sich für die digitale Nachsorge im Anschluss an die Rehabilitation entscheiden, besprechen Sie Ihre Therapieziele zum Start der Nachsorge gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Bezugstherapeut\*in der Caspar Clinic, unseres digitalen Centrums für Gesundheit. Neben allgemeinen Zielen gehören dazu auch Ihre ganz persönlichen Gesundheitsziele für ein möglichst unbeschwertes Leben. Auf dieser Grundlage wird Ihr persönlicher Therapieplan erstellt und anschließend kann das Training zu Hause beginnen. Unsere Therapeut\*innen der Caspar Clinic betreuen Sie bei Ihrer Nachsorge, verfolgen aktiv, wie Sie mit der Therapie vorankommen und stehen für Fragen und Wünsche zur Verfügung.

### Die Caspar App

- ✓ **Einfacher Zugang** über ein internetfähiges Endgerät
- ✓ **Nahtlose Weiterbehandlung** nach dem Klinikaufenthalt
- ✓ **Rein digitales Training** im Alltag ohne verbindliche Präsenztermine
- ✓ **Persönliche Begleitung** durch das Fachteam der Caspar Clinic
- ✓ **Individueller Therapieplan** auf Grundlage Ihrer Diagnosen und Ziele
- ✓ **Keine Kosten** für Patient\*innen der Deutschen Rentenversicherung



Weitere Informationen zu Voraussetzungen und dem Ablauf der digitalen Nachsorge finden Sie unter [www.caspar-clinic.de](http://www.caspar-clinic.de)

Bitte beachten Sie, dass Ihre Therapie mit Caspar rein digital stattfindet.



## Die Caspar App bietet digital unterstützte Therapie

Arbeiten Sie aktiv und flexibel daran, Ihre Gesundheit zu stärken - mit Bewegungsübungen, Seminaren, Entspannungsinhalten und Tipps für eine gesunde Ernährung!

Es ist viel einfacher, die Therapie erfolgreich zu meistern, wenn man ein kleines Helferlein an der Seite hat. Nutzen Sie hierzu die Vorteile der Caspar App, die auf Ihre Bedürfnisse und die Anforderungen der Nachsorge zugeschnitten ist.

Ihr Therapieplan beinhaltet wissenschaftlich fundierte medizinisch-therapeutische Inhalte und wird von dem behandelnden Fachpersonal für Sie nach Bedarf angepasst. So können Sie selbstbestimmt und flexibel an der langfristigen Sicherung Ihrer persönlichen Gesundheitsziele arbeiten.

### Die 4 Säulen Ihrer Therapie



#### Individuelles Training

Die Übungen werden individuell für Sie zusammengestellt und in Ihrem persönlichen Tagesplan angezeigt.



#### Persönliche Begleitung

Sie können jederzeit mit Ihrem Therapieteam in Kontakt treten. Ihr\*e Therapeut\*in der Caspar Clinic, unseres digitalen Centrums für Gesundheit, verfolgt Ihre Fortschritte und kann Ihren Plan individuell anpassen.



#### Wohlbefinden & Entspannung

Praxisnahe Inhalte zu Stressbewältigung, Entspannung und gesunder Ernährung unterstützen Sie dabei, im Alltag entspannt zu bleiben.



#### Wissen und praktische Tipps

Seminare bieten Ihnen wichtige medizinische Informationen und konkrete Tipps für Ihren Alltag.

# Smartphone, Tablet oder Computer? Sie entscheiden selbst!

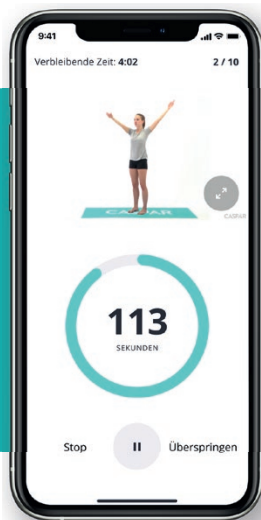
**Die Caspar App ist überall nutzbar.  
Sie ist einfach und übersichtlich.**

Zur Nutzung der Caspar App brauchen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät - das kann ein Smartphone, Tablet oder ein 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 steht.



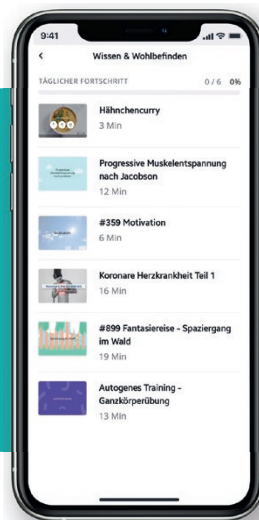
## Heute & Diese Woche

„Mein Trainingsplan“ und „Diese Woche“ zeigen Ihren Trainingsplan und ermöglichen schnellen Zugriff auf Ihre individuellen Therapieinhalte



## Mein Training

Videos zu Ihren Übungen sowie Erklärungen, Tipps und individuelle Einstellungen



## Wissen & Wohlbefinden

Seminare, Vorträge, Entspannungsinhalte und Rezepte für einen gesunden Alltag



## Feedback & Chat

Durch den regelmäßigen Austausch mit Ihrem/r Therapeut\*in können Sie Ihre Therapieerfolge gemeinsam betrachten und bewerten



## Wir beantworten Ihre Fragen!

Kommunizieren Sie einfach und direkt mit Ihrem Therapieteam.

Unsere Therapeut\*innen unterstützen Sie während der gesamten Nachsorge und sind per Chat, Telefon und E-Mail erreichbar.

Sie können in der App zu jeder Übung Feedback geben und mit einer Spiegelfunktion überprüfen, ob Sie eine Übung korrekt ausgeführt haben.

Ihr/e Therapeut\*in kann auf Ihre Wünsche eingehen und den Therapieplan entsprechend anpassen.

Der regelmäßige Austausch mit Ihrem therapeutischen Team unterstützt Sie dabei, motiviert zu bleiben.

Unser medizinisch-therapeutisches Team ist fachlich breit aufgestellt und freut sich auf Ihre Fragen und Wünsche.

### **Kontakt:**

[patientenbetreuung@caspar-clinic.de](mailto:patientenbetreuung@caspar-clinic.de)

+49 (30) 12 08 2976

(Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr)

„Ich habe gesehen, dass Sie Schmerzen bei der Kniebeuge haben. Ich tausche die Übung sofort aus, damit Sie ohne Schmerzen weiter trainieren können“



# Sind Sie bereit für Ihre flexible Reha-Nachsorge?

## Starten Sie jetzt mit hochwertiger, digital unterstützter Therapie!

### In nur 3 Schritten zu Ihrer digitalen Nachsorge

- 1** Registrieren Sie sich mit Ihren Zugangsdaten, die Sie in der Reha-Klinik erhalten, im Web auf [app.caspar-health.com](http://app.caspar-health.com) oder in der App auf Ihrem Smartphone.
- 2** Ihr Therapieteam in der Reha-Klinik erstellt Ihren ersten Therapieplan. Sie können sich mit der App vertraut machen, erste Übungen in der Klinik ausprobieren und Caspar kennenlernen.
- 3** Zum Ende der Rehabilitation können Sie sich für die digitale Nachsorge entscheiden und werden dann von der Caspar Clinic, unserem digitalen Centrum für Gesundheit, aufgenommen und dort weiter begleitet.

Mit Ihrer Caspar App können Sie jederzeit und überall Ihren Therapieplan aufrufen. So bleiben Sie 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 und neue Routinen im Alltag einbauen können.

Wir unterstützen Sie dabei, möglichst gesund zu werden und zu bleiben! Trainieren Sie mit unserer App wann und wo es für Sie passt. Begleitet werden Sie vom qualifizierten Fachpersonal der Caspar Clinic, unseres digitalen Centrums für Gesundheit.



Multimodale digitale Reha-Nachsorge unbefristet anerkannt  
Zertifizierte Qualität nach DIN EN ISO 9001:2015  
Zertifizierte Informationssicherheit nach DIN EN ISO/IEC 27001:2017



## Wir sind gern für Sie da



Alina



André



Andrea



Anja



Anna



Annalena



Nina



Antonia



Antonia



Antonia



Birgit



Carolin.



Carolin



Christa



Christoph



Clarissa.



Claudia



Corinna



Dana



Dennis



Eva



Florian



Florian



Hannah



Helene



Jana



Jennifer



Jennifer



Jessica



Jessica



Julia



Kerstin



Konrad



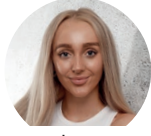
Lars



Laura



Laurence



Lea



Levo



Lisa



Lisa



Luka



Maike



Maike



Michele



Monica



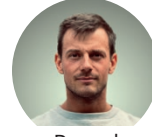
Nadine



Nina



Oskar



Pascal



Sabrina



Sandra



Selina



Silke



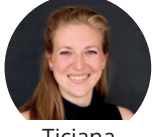
Sike



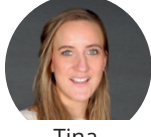
Svenja



Theresa



Ticiana



Tina

### Sie erreichen uns unter:

+49 (0) 30 12 08 2976  
(Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr)  
patientenbetreuung@caspar-clinic.de



[caspar-clinic.de](https://caspar-clinic.de)

### Caspar Health

ein Unternehmen der GOREHA GmbH  
Neue Schönhauser Str. 20  
10178 Berlin