

Leistungskatalog

zum Vertrag über eine besondere Versorgung gemäß § 140a Absatz 4a SGB V mit digitalen Angeboten im Rahmen von Schwangerschaft und Elternschaft

Online-Rückbildungskurs

Leistungen

Der aufgezeichnete Kurs steht den Versicherten ab Registrierung auf der Plattform für einen Zeitraum von 12 Monaten zur Verfügung. Die Video-Einheiten können innerhalb des 12-monatigen Zeitraumes beliebig oft online angesehen werden. Der Online-Rückbildungskurs beinhaltet ca. eine Stunde Theorie und ca. drei Stunden Praxis-Trainingseinheiten. Die Trainingseinheiten variieren zwischen 30-70 Minuten pro Einheit.

- Die Expertinnen für den Kurs sind Hebammen sowie Gynäkologinnen.
- Mit dem vimum-Rückbildungskurs bekommen Frauen fundierte Antworten und Anleitungen für wichtige Fragen rund um das Thema Rückbildung.
- Es stehen Videos on demand, aber auch Checklisten zur Verfügung
 - **Inhalte des fünf-teiligen Theoriekurses:**
 - Der Körper nach der Schwangerschaft – was hat sich verändert?
Beckenboden, Bauchmuskellücke
 - Zeitplan der Rückbildung: von 4 Wochen bis 2 Jahre nach der Geburt
 - Beckenbodentraining – warum das ein Leben lang wichtig ist!
 - Kaiserschnitt – ist die Rückbildung auch hier wichtig?
 - Dammverletzung, Hämorrhoiden – was muss beachtet werden?
 - Tipps für den Alltag: richtiges Stehen, richtiges Sitzen
 - Welche Sportarten eignen sich für die Rückbildungsphase?
 - Grundübungen, Korsettschließen und Übungen zur Körperwahrnehmung
 - **Inhalte des Sportprogramms**
 - Das Sportprogramm umfasst Beckenbodentraining und Ganzkörperübungen
 - Drei Trainingsvideos stehen bereit: Für Beginner, Fortgeschrittene und geübte Sportlerinnen
– leicht – mittel – schwer

-
- Die Inhalte entsprechen insoweit den Inhalten der auf der Grundlage des § 134a SGB V geschlossenen Verträgen.
 - Es gibt Download-Listen mit einem Zeitplan für die Rückbildung und die Versicherten können sich einzelne Übungen individuell zusammenstellen.
 - Regelmäßiger Hebammentalk per Video (Gruppensprechstunde). Die Versicherten erhalten mindestens monatlich per E-Mail die Anmeldeinformationen für eine Webkonferenz, die durch eine Hebamme geleitet wird. Hier haben die Versicherten die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen und mit anderen Schwangeren in den Austausch zu gehen.

Zudem werden individuelle Fragen zu den Bereichen Wochenbett, Thema Stillen und zum Thema Rückbildung in der Hebammen-Gruppensprechstunde beantwortet. Die Versicherten erhalten mindestens monatlich per E-Mail die Anmeldeinformationen für eine Webkonferenz, die durch eine Hebamme geleitet wird. Hier haben die Versicherten die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen und mit anderen Schwangeren in den Austausch zu gehen.