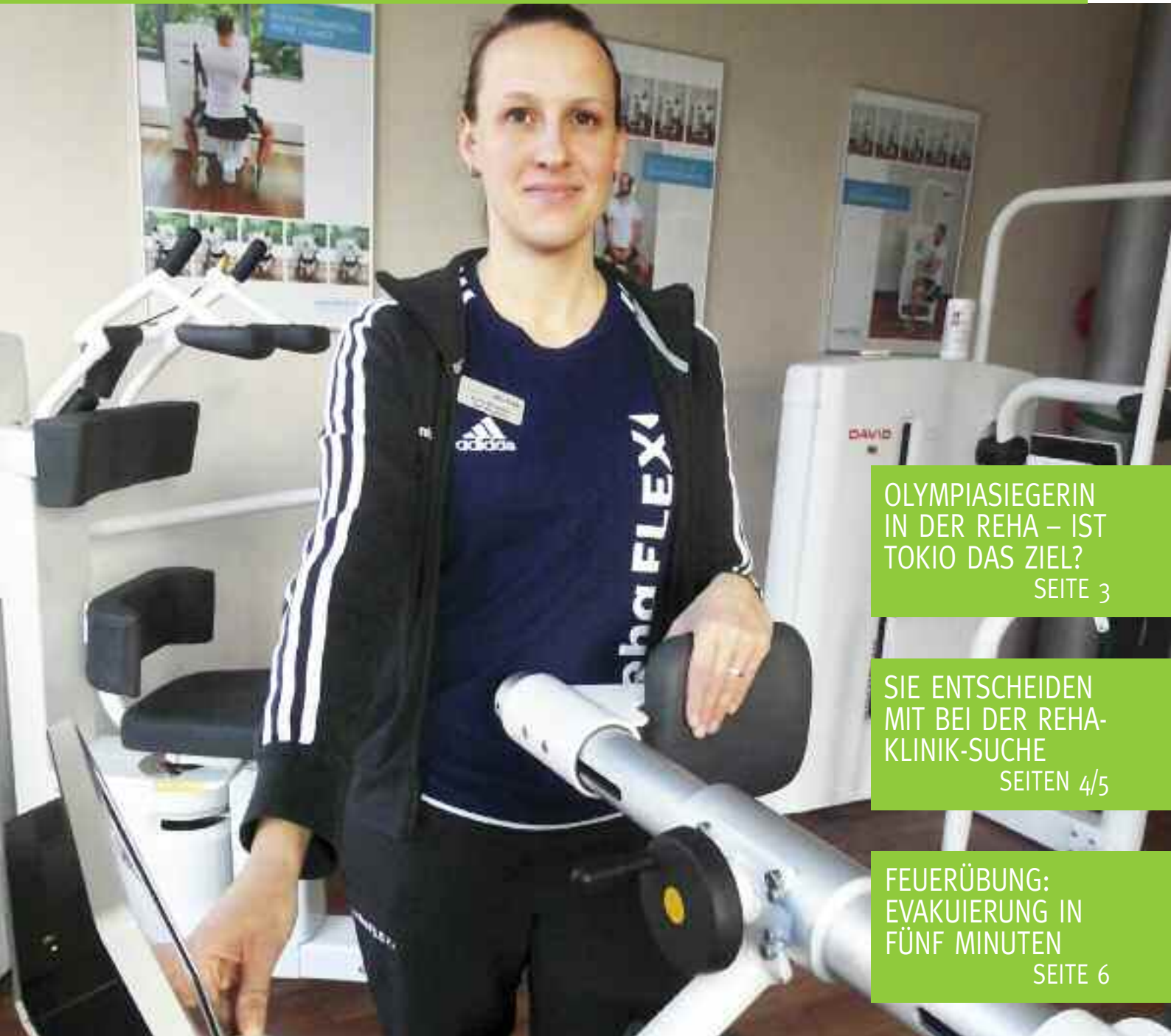


PATIENTENMAGAZIN



OLYMPIASIEGERIN
IN DER REHA – IST
TOKIO DAS ZIEL?
SEITE 3

SIE ENTSCHEIDEN
MIT BEI DER REHA-
KLINIK-SUCHE
SEITEN 4/5

FEUERÜBUNG:
EVAKUIERUNG IN
FÜNF MINUTEN
SEITE 6

MUSKELAUFBAU GEGEN SCHMERZEN

BUNDESWEIT 40 MILLIONEN FEHLTAGE WEGEN RÜCKENSCHMERZEN

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das Jahr 2016 ist Vergangenheit, für unsere Reha-Klinik ein Jahr ohne größere Baumaßnahmen. Dennoch gab es Veränderungen und Investitionen wie der Kauf neuer Trainingsgeräte in der Rückentherapie und der neuen Möblierung in der Sporttherapie. Die Wartebereiche wurden mit neuen und erhöhten Sitzbänken ausgestattet. Zum Jahresende hat uns die LGA InterCert Nürnberg die bestehenden Qualitätszertifikate nach den Normen DIN EN ISO 9001 und MAAS-BGW bestätigt. Die Patientenzahlen haben sich auf einem hohen Niveau stabilisiert. Dafür danken wir allen Überweisern und Kostenträgern. Sie können sich gleichwohl auch in Zukunft auf den zuverlässigen Partner reha FLEX verlassen.

In diesem Jahr wollen wir den Fokus zum einen auf die Gewinnung weiterer qualifizierter Mitarbeiter, andererseits auf die Weiterbildung der Fachbereichsleiter legen. Seit Jahren beschreiten wir den Weg, Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen. Dafür bedarf es Führungsqualitäten.



Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik im Herzen der Saalestadt.

SALINE REHABILITATIONSKLINIK BESTÄTIGT QUALITÄTSZERTIFIKAT

Die LGA InterCert Nürnberg hat der Saline Rehabilitationsklinik Halle nach einem routinemäßigen QM-Audit am 17.11.2016 die bestehenden Qualitätszertifikate nach den Normen DIN EN ISO 9001 und MAAS-BGW bestätigt. Die Normen formulieren, was Unternehmen tun können und sollten, um den Qualitätsanforderungen gerecht zu werden. MAAS-BGW steht für Managementanforderungen der Berufsgenossenschaft für Gesundheits-

dienst und Wohlfahrtspflege (BGW) zum Thema Arbeitsschutz. Die MAAS-BGW ist durch Einbindung des Arbeitsschutzes in ein bestehendes QM-System zu verstehen.

Die LGA InterCert GmbH ist ein Unternehmen der TÜV Rheinland Group mit Standort in Nürnberg und gehört zu den ältesten und erfahrensten deutschen Zertifizierungsgesellschaften. Die Auditoren sprachen in Halle mit Patienten,

interessierten sich für die Zusammenarbeit der Reha-Klinik mit den zuweisenden Kostenträgern, lobten die betriebliche Gesundheitsförderung und das angebotene Kommunikationstraining für alle Mitarbeiter.

reha FLEX wurde erstmals im Jahr 2006 das Qualitätszertifikat überreicht. Die Klinik ist im Besitz dreier Qualitätssiegel (DIN EN ISO 9001, IQMP-Reha und MAAS-BGW).

NEUE MITARBEITER

Robby Adler (20) hat vor kurzem eine Anstellung bei reha



FLEX als Physiotherapeut erhalten. Die Reha-Klinik kennt er bereits aus seiner dreijährigen Ausbildung, da er hier ein Praktikum absolviert hat. Robby schätzt die Vielseitigkeit in der orthopädischen Rehabilitation. In seiner Freizeit hat er sich dem Thai-Boxen verschrieben und trainiert dreimal wöchentlich.



Paul Bake absolviert bei reha FLEX ein Freiwilliges Soziales

Jahr. Anschließend möchte er mit einem Work & Travel-Jahr im Ausland auf große Tour gehen, ehe er seine berufliche Zukunft entscheidet. Den 18-jährigen Hallenser kann man gegenwärtig unter anderem an der Rezeption am Eingang der Reha-Klinik antreffen. Hier stimmt er mit den Patienten ihre Termine ab.

DR. ILKE WYLUDDA IN DER REHA: DER SCHULTER GEHT ES WIEDER BESSER

Dr. Ilke Wyludda, Diskus-Olympiasiegerin von 1996, musste sich Ende des Jahres einer ambulanten Rehabilitation unterziehen. Ihre rechte Schulter wurde operiert – Resultat einer verstärkten Abnutzung nach einem Unfall vor 15 Jahren.

Krankengymnastik, medizinische Trainingstherapie, manuelle Lymphdrainage und viele Übungseinheiten in der Sporttherapie – Dr. Ilke Wyludda mühte sich täglich in der Saline Rehabilitationsklinik, um ihrer Schulter wieder „auf die Sprünge“ zu verhelfen. Operative Eingriffe hat sie schon zur Genüge erlebt, Verlet-



Die Sportlerin ist von Beruf Ärztin und absolviert gegenwärtig ihre Facharztausbildung in der Physikalischen Medizin im „Bergmannstrost“ Halle.

zungen begleiten ihr ganzes Leben. Die schlimmste: 2010 musste nach mehreren Blutvergiftungen ein Teil ihres rechten Beins amputiert werden. Sie stand im sprich-

wörtlichen Sinne wieder auf, auch wenn seitdem der Rollstuhl ihr ständiger Begleiter ist. Dr. Ilke Wyludda kämpfte sich ebenso im Sport nach vorn, nahm 2012

in London an den Paralympischen Spielen teil und erreichte im Kugelstoßen einen 5. Rang. 2016 in Rio wurden ihr Chancen auf eine Medaille eingeräumt. Doch kurz vor dem Abflug entzündete sich die Schulter. Das Aus.

GIBT ES IN TOKIO EIN COMEBACK?

Nun nimmt sie erneut Anlauf auf Paralympische Spiele, die im Jahr 2020 in Tokio stattfinden, beteuert zugleich: „Ich werde es aber nicht auf Teufel komm raus erzwingen.“ Dazu will sie abwarten, wie die Startklassen bei den Paralympics in ihrer Disziplin zusammengestellt werden, um besser ihre Aussichten beurteilen zu können.

Doch erst einmal muss sie gesund werden. „Dafür haben die Therapeuten hier bei reha FLEX ganze Arbeit geleistet“, bedankt sie sich. Die Schmerzen sind deutlich weniger, die Schulter hat sich stabilisiert und der Muskelaufbau ist ebenso gut fortgeschritten. Und neben dem Sport gibt es ja auch noch den Berufsalltag. Dr. Ilke Wyludda ist Ärztin, im berufsgenossenschaftlichen Klinikum „Bergmannstrost“ in Halle angestellt, absolviert dort die Facharztausbildung im Bereich Physikalische Medizin.



Dr. Ilke Wyludda mühte sich täglich bei den Therapieeinheiten in der Reha-Klinik.

WUNSCH- UND WAHLRECHT: SIE HABEN BEI DER REHA EIN MITSPRACHERECHT

Nach dem Willen des Gesetzgebers ist es eine Selbstverständlichkeit, dass Patienten, die aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation einer medizinischen Rehabilitation bedürfen, das Recht haben, sich bei der Wahl der Reha-Klinik mit einzubringen.

Das Sozialgesetzbuch IX sieht im §9 das Wunsch- und Wahlrecht vor, dass der Rehabilitationsträger (Renten-, Kranken- oder Unfallversicherung) berechtigten Wünschen von Patienten, Ihren Wünschen, entsprechen muss. „Bei der Entscheidung über die Leistungen und bei der Ausführung der Leistungen zur Teilhabe wird berechtigten Wünschen

der Leistungsberechtigten entsprochen. Dabei wird auch auf die persönliche Lebenssituation, das Alter, das Geschlecht, die Familie sowie die religiösen und weltanschaulichen Bedürfnisse der Leistungsberechtigten Rücksicht genommen.“ Hintergrund für die zunehmende Bereitschaft der Kostenträger, den Patientenwunsch zu akzeptieren, ist der vor einigen Jahren noch sehr hohe Prozentsatz von Patienten, die die Reha-Maßnahme nicht angetreten haben. „Getreu dem Grundsatz Reha vor Rente wollen die Rentenversicherungen die Motivation ihrer Versicherten erhöhen“, so Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX. „Wer motiviert ist erzielt auch bessere Behandlungsergeb-



Geschäftsführer Axel Witt (links) und Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter, führen von Gründung an im Jahr 1994 gemeinsam die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

nisse. Und eine bessere Rehabereitschaft beginnt bereits damit, dass sich der

Patient die Reha-Klinik aus-suchen darf.“ Die Kosten-träger wollen so die Nicht-Antrittsquote senken.



Ein Bild der Reha-Klinik an den ersten Frühlingstagen im vergangenen Jahr.

AMBULANT ODER STATIONÄR

Wenn der Kostenträger Ihren Wunsch dennoch ablehnt, kann man dem mit guten Erfolgsaussichten widersprechen. Die Kostenträger haben natürlich das Recht und die Pflicht, den Rehaantrag des Patienten zu prüfen. Die persönlichen und versicherungsrechtlichen Voraussetzungen müssen erfüllt sein. Gleichfalls muss die Rehaeinrichtung entsprechend zugelassen sein. Wichtig für die



Auflockerung und gleichzeitig Konditionstraining auf dem Ergometer in der Sporttherapie.



Wasser sorgt für Auftrieb und die Wärme lockert die Muskeln. Die Therapien im Bewegungsbecken sind sehr beliebt.

ambulante Reha ist, dass der Versicherte so mobil ist, dass er die tägliche An- und Rückfahrt zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Pkw bewältigen kann. In der ambulanten Rehaeinrichtung muss er sich frei und ohne Hilfe Dritter bewegen können. Die eigene positive Motivation (Compliance) ist für den Rehabilitationserfolg sehr wichtig.

REHA FLEX IST EINE GUTE WAHL

Die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik ist bei orthopädischen Erkrankungen oder Verletzungen stets eine sehr gute Wahl für Hallenser und Patienten aus einem Umkreis bis zu 50 Kilometern bzw. 45 Minuten Fahrzeit. Sie hat die Zulassung von allen Kostenträgern. reha FLEX ist im

Besitz dreier Qualitätssiegel (DIN EN ISO 9001, IQMP-Reha, MAAS-BGW) und wurde bereits 2006 erstmals zertifiziert. Zu den Vorteilen einer ambulanten Reha gehören neben der insgesamt höheren Therapiedichte vor allem die maßgeschneidert auf die häusliche Situation der Patienten zugeschnittenen Behandlungszeiten. Sie bleiben in Ihrem häuslichen

Umfeld und sind abends wieder im Kreise Ihrer Familie. Sie können Erlerntes sofort im heimischen Umfeld umsetzen. reha FLEX kann mittlerweile auf eine mehr als 20-jährige Erfahrung in der medizinischen Rehabilitation zurückgreifen. Das hat 1994 mit fünf Mitarbeitern begonnen und ist inzwischen auf ca. 60 qualifizierte engagierte Mitarbeiter angewachsen.



Das reha FLEX-Team – gut gelaunt, qualifiziert und motiviert.



Sicherheitsposten kontrollierten während der Evakuierung die Eingänge der Klinik (links). Schnell, aber ohne Hektik verließen Patienten und Mitarbeiter alle Räume und trafen sich vollständig nach fünf Minuten am Sammelplatz im Park der Einrichtung.

BRANDSCHUTZÜBUNG MIT DER FEUERWEHR

Zwei Jahre nach dem letzten „Feueralarm“ schrillten am 28. September 2016 wieder die Haussirenen bei reha FLEX in der Mansfelder Straße. Natürlich war es eine Übung, diesmal aber im Beisein und mit Unterstützung der „Brand- schutzerziehung“ des Feuerwehverbandes Halle e.V. Ziel war die erneute Überprüfung der Einhaltung der gesetzlichen, behördlichen und berufsgenossenschaftlichen Anforderungen.

Gleichzeitig galt die Übung auch als Voraussetzung für die Bestätigung des Qualitätszertifikats nach MAAS-BGW (Arbeitsschutz – siehe Seite 2 des Magazins).

Ohne Vorankündigung und Wissen der Mitarbeiter und Patienten vernebelte morgens um 9 Uhr Rauch die Flure der Reha-Klinik. Sofort wurde die Evakuierung aller Personen eingeleitet und nach knapp fünf Minuten abgeschlossen.



Zwei Tage nach der Brandschutzübung absolvierten zehn Mitarbeiter der Saline Rehabilitationsklinik auf dem Gelände der Berufsfeuerwehr Halle eine Weiterbildung zum Brandschutzhelfer. Eine von jenen ist Arzthelferin und Hygienebeauftragte Sophie Lohrengel – hier beim Löschen eines Brandes.

LASERTHERAPIE: HEILEN DURCH DIE KRAFT DES LICHTS



Die reha FLEX-Therapeuten bieten bei schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates als wirksame Alternative zur medikamentösen Behandlung die Lasertherapie an. Dabei werden hohe Lichtmengen in das Gewebe eingebracht, um die Heilung nachhaltig anzuregen. Die Anwendung wirkt

außerdem schmerzlindernd und abschwellend. Die Lasertherapie kann vielseitig eingesetzt werden, zum Beispiel bei Sprunggelenksverletzungen, Rücken- oder Schulterbeschwerden, sie hilft bei Verspannungen, Muskelverletzungen und unterstützt Behandlungen bei Arthrosen.

WEITERBILDUNG NATURHEILVERFAHREN FÜR ÄRZTE MIT REHA FLEX ALS PARTNER

Unter Leitung von Dr. med. Annette Kreuzfeldt werden seit 2014 die von der Ärztekammer zertifizierten Weiterbildungskurse Naturheilverfahren in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Ärztbund angeboten. reha FLEX ist dabei ein wichtiger Partner.

Dr. med. Annette Kreuzfeldt legt in den Kursen weniger auf die Theorie Wert und fordert ihre Teilnehmer dazu auf, sich praktisch auszuprobieren. „Das, was man selbst macht, bleibt eher im Kopf hängen.“ Und so wird viel Zeit außerhalb der Seminarräume verbracht wie in der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik. Wasser und Bewegung sind zwei der fünf klassischen Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp. Wasser regt den Kreislauf an, stärkt das Immunsystem und lindert Schmerzen. Bei reha FLEX werden hierzu das

im Frühjahr 2015 eröffnete Kneipp-Becken im Park der Reha-Klinik wie auch das Bewegungsbecken im Haus genutzt.

Die Teilnehmer – zumeist Fachärzte aus Halle, die mit der Kursteilnahme und einer dreimonatigen Weiterbildungszeit nach einer Prüfung bei der Ärztekammer die Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“ anerkannt bekommen – sind dann an den Tagen bei reha FLEX in der Sporttherapie gefordert. Unter der Regie von Therapeut Dr. phil. Thomas Rich-



Kursleiterin Dr. med. Annette Kreuzfeldt.



Das ist Arbeit und macht zugleich Spaß: Die Kursteilnehmer kochen ein vollwertiges Menü.



Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen.

ter trainieren sie an den Geräten Koordination und Kraft.

Zu den 40-Stunden-Kursen, für die Dr. med. Kreuzfeldt einige Referenten verpflichtet, gehören entsprechend der anderen drei Kneipp'schen Säulen Heilpflanzen, Ernährung und Balance von Körper, Geist und Seele, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Entspannungsübungen, das Ausprobieren von gesunden Rezepten in der Lehrküche wie auch Besuche des Botanischen Gartens, des Kneipp-Kindergartens und des Hospizes.



reha FLEX stellt den Kursteilnehmern auch den Barfußpfad im Park und das Kneipp-Becken zur Verfügung.



Wasser ist kreislaufanregend und stärkt das Immunsystem. Das wird im reha FLEX-Bewegungsbecken gleich ausprobiert.

HANS-ULRICH SCHMIDT: MIR HAT DAS RÜCKENTRAINING DIE OPERATION ERSPART

Belastungen im Beruf und mangelnde Bewegung im Alltag sind die häufigsten Ursachen, die den Rücken schädigen. Schwache Rücken- und Bauchmuskeln verschärfen die Probleme. Das Rückentherapieangebot von reha FLEX hilft vielen Menschen, bei der Krankheitsbewältigung aber auch bei der Vorbeugung von Operationen.

Hans-Ulrich Schmidt liegt auf der Matte und vollzieht kreisende Bewegungen mit seinen Beinen – genauso wie es Therapeutin Anne Brumme vorgibt. Es sind die letzten zehn Minuten des einstündigen Trainings, die der Entspannung und Dehnung dienen. Einmal in der Woche ist der Hallenser im Rückenzentrum und



Sporttherapeutin Anne Brumme präsentiert die neuen computergestützten Geräte.

möchte diese Zeit nicht missen.

Rückenschmerzen verursachen bundesweit etwa 40

Millionen Fehltag. Die hohen Fehlzeiten sind vor allem auf die große Anzahl der Betroffenen und die oft sehr lange Erkrankungsdauer zurückzuführen. 85 Prozent der Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, haben eine zu schwach ausgeprägte Muskulatur. Die gezielte Entwicklung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur ist deshalb die wirkungsvollste Maßnahme zur Linderung und auch zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Das weiß auch Hans-Ulrich Schmidt. Bei ihm ist vor eineinhalb Jahren ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert worden. „Zum Glück blieb mir eine Opera-

tion erspart, allerdings nur deshalb, weil ich seitdem konsequent das Rückentraining bei reha FLEX nutze“, sagt er und will sich an dieser Stelle öffentlich beim Ärztlichen Leiter Lutz Hartig und den Therapeuten bedanken. Sie haben ihm zu einem jetzt wieder fast beschwerdefreien Leben verholfen.

EINHEIT DAUERT 60 MINUTEN

Rückentraining zum Muskelaufbau ist sowohl zur Vorbeugung von Operationen als auch zur Rehabilitation bei Wirbelsäulensyndromen wie zum Beispiel Bandscheibenvorfällen, Haltungsschwächen und nach Operationen mindestens drei Monate postoperativ sinnvoll. Ziel sind dabei die Optimierung der Kraft und Kondition der Rückenmuskulatur.

Das 60-minütige Programm der Medizinischen Rückentherapie unterteilt sich in je zehn Minuten Erwärmung auf dem Ergometer und Gymnastik auf der Matte. Es folgt das halbstündige Gerätetraining. Zehn Dehnminuten bilden den Abschluss. Durch die gezielte individuelle Therapie bemerken die Patienten relativ schnell deutliche Verbesserungen der eingangs vorhandenen Mus-



Dehnübungen zum Abschluss der einstündigen Einheit. Die regelmäßige Therapie hat Hans-Ulrich Schmidt sehr geholfen.



Gymnastik macht die Muskeln für das nachfolgende Gerätetraining fit. Das Medizinische Rückentraining dient sowohl der Prävention als auch der Rehabilitation bei Wirbelsäulensyndromen.

keldysbalancen bzw. überhaupt des Gesundheitszustandes. Und als positiver Nebeneffekt: Der Rücken wird gestärkt und die Bauchmuskeln nehmen zu. Eine starke Rückenmuskulatur entlastet die Wirbelsäule und damit das Grundgerüst unseres Körpers, ist so der beste Schutz vor Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen.

Beschwerden, einschließlich der Muskelfunktionsdiagnostik wird ganz individuell durchgeführt. In den ersten drei Monaten sollten die Patienten zweimal pro Woche das Training nutzen, anschließend kann das Therapieintervall auf einmal wöchentlich reduziert werden, so Therapeutin Anne Brumme.

SCHUMMELN NICHT MEHR MÖGLICH

Das Training erfolgt unter fachlicher Anleitung eines Therapeuten in kleinen Gruppen bis maximal vier Patienten. Die am Beginn notwendige Analyse der

Gute Geräte sind für das Rückentraining wichtig. Knapp 80000 Euro investierte reha FLEX im März

2016 in fünf neue computergestützte Trainingsgeräte. Therapeutin Anne Brumme hat die Selbstbeobachtung der Patienten als größten Vorteil der Geräte ausgemacht. „Der Computer gibt unter anderem das Bewegungsausmaß vor. Die Patienten sehen auf dem Display, welchen Bewegungsgrad sie erreichen müssen. Es ist kein Schummeln möglich.“ Gleichfalls wird regelmäßig die Muskelfunktionsdiagnostik zur Messung der Kraft und Beweglichkeit wiederholt. Der Vergleich zeigt den Patienten und

Therapeuten den erreichten Kraftzuwachs und damit die Veränderung der Dysbalancen. Jeder Patient hat eine Speicherkarte, die seine persönlichen Daten beinhaltet. Diese wird an den kleinen Computer an jedem Gerät angehalten. Alle Daten werden somit auf das Trainingsgerät übertragen, dazu gehören Sitzeinstellungen, Trainingsgewicht, Dauer der Übung und die notwendigen Wiederholungen. Das Rückentraining bei reha FLEX ist somit individuell, aber gleichzeitig auch modern und wissenschaftlich belegt.



Nach dem intensiven Aufwärmprogramm (links) folgt für 30 Minuten das Training an speziellen Geräten. Unter Anleitung eines Therapeuten werden die Übungen in kleinen Gruppen vollzogen.

ZUFRIEDENE MITARBEITER SIND GESÜNDER

Wertschätzung, Lob für gute Leistungen, Mitspracherecht, individuelle Förderung, Handlungsspielräume – all das führt zu einem guten Betriebsklima und wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Beschäftigten aus.

Für den durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) ermittelten Fehlzeiten-Report 2016 wurden über 2000 Erwerbstätige im Alter zwischen 16 und 65 Jahren befragt. Der repräsentativen Befragung zufolge ist der Mehrheit der Beschäftigten wichtig, dass

- das Unternehmen hinter seinen Mitarbeitern steht,
- sie für gute Arbeit gelobt werden,
- die Mitarbeiter die Mög-

lichkeit haben, auf wichtige Entscheidungen Einfluss zu nehmen,

- Veränderungen mit betroffenen Personen oder Gruppen abgesprochen werden,
- das Unternehmen neben dem Gehalt gute freiwillige Sozialleistungen anbietet.

Allerdings klaffen Wunsch und Wirklichkeit auseinander:

Nur etwa jeder Zweite hat den Eindruck, dass das Unternehmen genügend hinter ihm steht und fühlt sich für seine Leistungen ausreichend gewürdigt. Lediglich rund 42 Prozent gaben an, dass sie auf Entscheidungen Einfluss nehmen können.

Die WIdO-Befragung zeigt, dass Beschäftigte, die ihre

Unternehmenskultur als schlecht empfinden, deutlich unzufriedener mit ihrer eigenen Gesundheit sind und häufiger über körperliche und psychische Beschwerden berichten, die im Zusammenhang mit ihrer Arbeit stehen.

Vor allem sind die Führungskräfte bei der Verbesserung des Betriebsklimas gefragt und auch die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Befragungen haben gezeigt, dass durch BGF Belastungen für die Mitarbeiter abgebaut und die Kooperation der Belegschaft verbessert werden. Wichtig ist, dass alle Mitarbeiter in den Prozess eingebunden werden. In der Folge sinken die Krankenstände und die Produktivität erhöht sich. (ams)



Fotos: ams

KINDER UND MEDIEN: TIPPS FÜR ELTERN

- **Stundenzahl begrenzen:** Bis 5 Jahre: bis zu einer halben Stunde/Tag. 6 bis 9 Jahre: bis zu einer Stunde/Tag. Ab 10 Jahren: rund neun Stunden/Woche
- **Medienpausen festlegen:** Z. B. beim Essen, bei Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen.
- **Verstehen statt verbieten:** Eltern sollten sich dafür interessieren, was ihre Kinder mit Medien machen. Dabei können sie frühzeitig über Risiken aufklären. Bestimmte Medien sollten nur vorübergehend verboten werden, denn diese sind wichtig für die sozialen Kontakte.
- **Abwechslung im Familienalltag bieten:** Kinder sollten unterschiedliche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennenlernen.
- **Auf Anzeichen achten:** Das Kind auf seine Mediennutzung hin beobachten und bei Auffälligkeiten das Gespräch mit ihm suchen.
- **Hilfe suchen:** Bei Anhaltspunkten für eine Mediensucht professionelle Beratung suchen. (ams)

SO KOMMEN SIE DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Frisches Obst und Gemüse ist auch im Winter erhältlich, in der Tiefkühltheke sind ebenfalls gesunde Vita-

mine zu finden, um sich gesund zu ernähren. Bewegung stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung. An der frischen Luft kann man gleichzeitig Licht tanken. Wer seine Abwehrkräfte noch mehr stärken möchte, sollte sein Immunsystem abwechselnd mit Wärme und Kälte ankurbeln, z. B. mit einem Saunabesuch. Ein schönes Bad, ein gutes Buch, ein Plausch beim Tee oder auch Yoga – für seine Entspannung findet jeder etwas. (ams)



VERORDNUNGS- UND ANTRAGSMÖGLICHKEITEN

Die Wege zur Rehabilitation unterscheiden sich je nach Kostenträger. Falls Sie diesbezüglich Beratung wünschen, sind wir gern für Sie da.

ANTRAG ÜBER RENTENVERSICHERUNG ODER KRANKENKASSE

Grundsätzlich muss ein Antrag auf Leistung zur medizinischen Rehabilitation vom Versicherten gestellt werden. Ihr Haus- oder Facharzt kann Ihnen eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme empfehlen und ist sicher gern bereit, die entsprechenden Schritte mit Ihnen einzuleiten. Wenn Ihre gesundheitlichen Beschwerden die berufliche Tätigkeit oder das alltägliche Leben beeinträchtigen, können Sie Ihren Arzt gezielt auf die Möglichkeit einer ambulanten Rehabilitation ansprechen. Bei der ambulanten Rehabilitation durch einen Rentenversicherungsträger oder eine Krankenkasse werden die Anträge vom Kostenträger geprüft. Nach der Genehmigung der Rehabilitationsmaßnahme werden wir mit Ihnen den Aufnahmetermin festlegen, danach erhalten Sie ein Einladungsschreiben. Sie haben das Recht, Ihre Rehabilitationsklinik selbst auszuwählen.

ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

Befinden Sie sich zu einer stationären Behandlung im Krankenhaus, kann vom Klinikarzt oder vom Sozialdienst eine Anschlussrehabilitation im unmittelbaren Anschluss an die Primärbehandlung (Operationen, Strahlen- oder Chemotherapie) an den zuständigen Kostenträger gestellt werden. Bei einer Anschlussrehabilitation durch eine Krankenkasse oder einen Rentenversicherungsträger sprechen wir den Aufnahmetermin mit dem Akutkrankenhaus oder mit dem Kostenträger ab.

BERUFSGENOSSENSCHAFTEN (EAP)

Nach Arbeits-, Wege- und Schulunfällen oder bei Berufserkrankungen wird die ambulante Reha als Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) durchgeführt. Die Verordnung erfolgt durch Ihren behandelnden Chirurgen oder Orthopäden (D- oder H-Arzt).

PRIVATPATIENTEN

Die Aufnahmemodalitäten werden direkt mit Ihnen abgesprochen. Kommen Sie zur AHB zu uns, erfolgt die Terminabsprache mit dem Krankenhaus. Da die Abrechnung über Sie persönlich erfolgt, sollten Sie vorab die Kostenübernahme Ihrer privaten Krankenversicherung und ggf. der Beihilfe einholen.

Die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle ist zugelassen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge.

ZUWEISUNGSFÄHIGE INDIKATIONEN

AMBULANTE/TEILSTATIONÄRE REHABILITATION UND ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

ORTHOPÄDISCHE INDIKATIONEN

Verletzungen und Erkrankungen sowie funktionelle Störungen und Beeinträchtigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates z.B.

- Knie-, Hüft- und Schulterendoprothesen
- Wirbelsäulenstabilisierung
- Bandscheibenschäden (konservativ)
- Zustand nach Bandscheibenoperationen
- Zustand nach Amputationen
- Frakturen (Knochenbrüche)
- Bänderverletzungen
- Kreuzband- und Meniskusläsionen
- Achillessehnenruptur
- funktionelle Beeinträchtigungen bei Arthrosen
- chronische Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates
- Zustand nach Sportverletzungen

FACHÜBERGREIFENDE INDIKATIONEN

In Einzelfällen ist nach Entscheidung des jeweiligen Kostenträgers bei reha FLEX auch eine qualitativ hochwertige ambulante Rehabilitation im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt bei onkologischen und neurologischen Erkrankungen möglich.

- Behandlung der Folgen eines apoplektischen Insultes
- Gleichgewichtstörungen
- Zustand nach onkologischen Erkrankungen (z.B. Lymphödem)
- neuromuskuläre Störungen

HINWEISE

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Die Gesamtdauer der Behandlung beträgt in der Regel drei Wochen. In Einzelfällen ist eine Verlängerung nach ärztlicher Begründung möglich.

Fahrtkosten: Die Übernahme wird von den verschiedenen Kostenträgern unterschiedlich gehandhabt und unterliegt häufig gesetzlichen Änderungen. Sie werden vor Beginn Ihrer Reha-Maßnahme über den aktuellen Stand aufgeklärt.

HEILMITTELVERORDNUNG/REZEPT

Per Heilmittelverordnung/Rezept werden physiotherapeutische und ergotherapeutische Behandlungen ärztlich verordnet. Die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle ist gleichfalls nach §124 SGB V zur Erbringung von Heilmittelleistungen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge zugelassen.



UNSERE PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

GÜLTIGE HEILMITTEL

- **Motorisch-funktionelle Behandlung**
möglich auch mit zusätzlicher thermischer Anwendung
- **Sensomotorisch-perzeptive Behandlung**
möglich auch mit zusätzlicher thermischer Anwendung
- **Psychisch-funktionelle Behandlung**
- **Hirnleistungstraining**

UNSER THERAPIEANGEBOT

- **Bewegungstraining**
(z. B. Training der Grob-/Feinmotorik)
- **Koordinations- und Gleichgewichtstraining**
(z. B. Sturzprophylaxe, propriozeptives Training)
- **Training der oberen/unteren Extremität(en)**

- **Handrehabilitation**
(vor und nach der OP sowie Narbenbehandlung)
- **Thermische Anwendungen**
(Wärme- und Kältetherapie)
- **Psychisch-funktionelle Therapien**
(z. B. Training der sozioemotionalen Kompetenzen und der Arbeitsgrundfähigkeiten)
- **Angehörigenanleitung**
(v. a. bei progredienten Erkrankungen wie z. B. Demenz)
- **Gelenkschutz/Hilfsmittelberatung**
- **Behandlung von Kindern**
(z. B. bei Konzentrationsstörungen, graphomotorischen Störungen, Wahrnehmungsstörungen)
- **Alltagsschulung/Alltagsberatung**



reha FLEX®

Saline Rehabilitationsklinik Halle / Saale

Mansfelder Straße 52
06108 Halle

Reha-Servicetelefon: (0345) 2324612
Rezept-Servicetelefon: (0345) 2324614

Internet: www.reha-flex.de
E-Mail: info@reha-flex.de

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	7.00 – 20.00 Uhr
Freitag	7.00 – 18.00 Uhr
Samstag	8.00 – 13.00 Uhr

Hinkommen: 2 / 4 / 5 / 9 / 10, Haltestelle „Saline“