

# PATIENTENMAGAZIN



10-ER KARTE FÜR  
QUALIFIZIERTES  
TRAINING

SEITEN 6/7

THERAPEUT  
MIT DOPPELTEM  
ABSCHLUSS

SEITE 8

BALANCE HALTEN  
ZWISCHEN TUN  
UND NICHTSTUN

SEITE 9

## ICH FÜHLE MICH GEFESTIGTER

REHA VERHALF ASTRID STRIETHOLT ZU EINER ANDEREN SICHTWEISE

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

*reha FLEX gehört zu den Unternehmen, die die Weiterbildung der Mitarbeiter fördert, mehr noch, sie in ihren Qualifizierungswünschen bestärkt. Dafür werden sie vom Job freigestellt, die Lehrgangskosten übernommen sowie Hotel- und Fahrtkosten erstattet. Es zahlt sich für jeden aus – die Mitarbeiter haben gute Abschlüsse und unser Betrieb profitiert natürlich von gut ausgebildeten Mitarbeitern. Wir qualifizieren auch angehende Therapeuten, so sind wir Ausbildungsbetrieb für Physio- und Ergotherapeuten sowie Masseur. Darüber hinaus wollen wir bereits Schüler für den schönen Beruf des Therapeuten begeistern, öffnen beim sogenannten Zukunftstag unsere Türen und sind im Rahmen des Schülerpraktikums aktiv. Mit Hilfe der Weiterbildungsermächtigungen unserer Ärzte sind wir dazu für Fachärzte in spe die richtige Adresse, um sich zu spezialisieren. All diese Aktivitäten dienen der „Nachwuchsförderung“ und sind wichtig, um in die eigene Zukunft der Reha-Klinik zu investieren.*



Axel Witt



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

## SPORTLICHE THERAPEUTEN BEIM LAUFEN UND RUDERN

450 Staffeln, 200 Unternehmen und 1800 Läuferinnen und Läufer haben den 4. Halleschen Firmenlauf am 15. Juni zu einem Riesener-

folg gemacht. Die Strecke führte über die Ziegelwiese/Peißnitz. Reha FLEX feierte Premiere, denn die Staffel mit den Therapeuten Rene

Dolge, Dr. Thomas Richter, Jens Badeke und Marcus Rohn (Foto) war zum ersten Mal dabei und feierte mit Platz 6 in 37,11 Minuten einen tollen Erfolg. Jeder Läufer musste einen Laufweg von 2,5 Kilometern bewältigen. Noch besser lief es beim Medi Cup im Drachenbootrennen auf der Saale Ende Mai. 18 Frauen und Männer sitzen in einem Boot. Das Team reha FLEX gewann zum zweiten Mal nach 2016 den Wettbewerb.



### NEUE MITARBEITER

**Christian Schwabe (37)**

wechselte vom BG Klinikum Berg-

mannstrost zu reha FLEX. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie verstärkt seit dem 1. September das Ärzte-Team an der Reha-Klinik.



**Tilmann Spiller (19)**

absolviert sein Freiwilliges Soziales

Jahr und will es für seine persönliche Weiterentwicklung nutzen. Er durchläuft viele Bereiche in der Klinik und ist vor allem im Patientenservice tätig.

**Felix Ohland (22)**

legte vor kurzem seine Prüfung zum Kauf-

mann im Gesundheitswesen mit Note Zwei ab. Als FSJ-ler hatte er reha FLEX kennengelernt, nun ist er hier im Patientenservice angestellt.



# SHEZINA WIERMANN MACHT AUF DEM WEG ZUR FACHÄRZTIN BEI REHA FLEX STATION

Die Spezialisierung in der Medizin ist die Ausbildung zum „Facharzt“. Sie dauert fünf bis sechs Jahre und findet in Universitätskliniken oder anderen Einrichtungen statt, die ausbilden dürfen. Reha FLEX Halle gehört dazu. Und hier macht für ein halbes Jahr Shezina Wiermann Station. Die gebürtige Bulgarin, 2013 an der Uni Halle approbiert, möchte Fachärztin für Allgemeinmedizin werden.



**Die junge Assistenzärztin Shezina Wiermann, angehende Fachärztin für Allgemeinmedizin, fühlt sich bei reha FLEX sehr wohl.**

Nach der Approbation erfolgt der Berufseinstieg als Assistenzarzt und mit dem Antritt der ersten Stelle beginnt für junge Ärztinnen und Ärzte die Facharztausbildung. Für Shezina Wiermann war dies das Krankenhaus der Diakonie in der Saalestadt. Dort arbeitete sie in der Inneren Medizin. Dann wurde sie schwanger, ihr zweites Kind, das heute zwei Jahre alt ist, folgte. Zeit auch zum Nachdenken. „Mit zwei Kindern als Ärztin in der Klinik inklusive der Wochenendeinsätze und Nachtdienste zu arbeiten, erschien mir als zu problematisch, zumal mein Mann als Arzt ebenso beruflich stark beansprucht ist. Da mein Schwiegervater eine allgemeinmedizinische Pra-

xis hat, liegt meine Zukunft darin, Hausärztin zu werden und irgendwann einmal diese Praxis zu leiten.“

## ERMÄCHTIGUNG IN ZWEI DISZIPLINEN

Und so „sattelte“ Shezina Wiermann in die allgemeinmedizinische Fachrichtung um. Und dies beinhaltet auch das halbe Jahr Tätigkeit als Assistenzärztin bei reha FLEX. Die Reha-Klinik hat in Person des Ärztlichen Leiters Lutz Hartig eine Weiterbildungsermächtigung

in den Disziplinen Orthopädie und Chirurgie. Anschließend wird sie noch in einer psychiatrischen und in einer pädiatrischen Einrichtung arbeiten. Den Abschluss ihrer Ausbildung bildet eine zweijährige Tätigkeit in einer Hausarztpraxis.

In der Saline Rehabilitationsklinik fasziniert sie das enge kollegiale Verhältnis und die Möglichkeit, interdisziplinär arbeiten zu können. „Ich kann jederzeit bei meinen Kollegen hospitieren und natürlich auch an

den Therapien und Seminaren teilnehmen, um das komplexe Gefüge der ganzheitlichen Reha zu verstehen“, sagt sie. Beeindruckend findet die junge Frau, die 2005 zum Studium nach Deutschland kam und hier die Liebe fand, auch die wöchentlichen Patientenbesprechungen. „Dabei sitzen Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Ernährungs- und Sozialberater an einem Tisch und diskutieren die Fortschritte jedes Patienten, um das bestmögliche Reha-Ergebnis zu erreichen.“

# DIE ZEIT DER REHA HAT MIR ZU EINEM GANZHEITLICHEN BEWUSSTSEIN VERHOLFEN

Schon seit Jahren kämpft die Hallenserin Astrid Strietholt mit einer Fehlstellung ihres rechten Fußes. Knick-Senk- und Spreizfuß lautet ihre Diagnose, eine, die sehr viele Menschen betrifft. Eine ambulante Reha sollte helfen.

Der Knick-Senk-Fuß ist eine der häufigsten Fehlstellungen des Fußes. Dabei bezeichnet der Knickfuß die Fehlstellung der Ferse, die nach innen wegknickt. Beim Senkfuß ist das Längsgewölbe des Fußes abgeflacht. Ein Spreizfuß entsteht, wenn sich der Vorfuß verbreitert. Die Mittelfußknochen klaffen auseinander und die große Zehe verformt sich zunehmend. Bei Frauen ist dies



**Astrid Strietholt tut viel für ihren Körper. Sie kämpft vehement gegen die Schmerzen in ihrem Fuß an.**

häufiger anzutreffen. Schwaches Bindegewebe und hohe Absatzschuhe wirken begünstigend. Fußgymnastik und barfuß laufen stärken die Muskeln im Fuß und steuern einer Fehlstellung entgegen.

Astrid Strietholt, Krankenschwester auf einer Intensivstation und Mutter von 24-jährigen Zwillingen, war schon immer sehr sportlich und seit Jahren Dauergast in verschiedenen Fitness-Studios. „Aber das half meinem

Fuß nicht. Dann ergab sich die Möglichkeit der ambulanten Reha bei reha FLEX. Bei der Eingangsuntersuchung stellte der Ärztliche Leiter Lutz Hartig auch Probleme mit meinem Rücken fest.“ In den drei Wochen der Reha zuzüglich einer zweiwöchigen Verlängerung absolvierte sie viele Bereiche im Haus – Krankengymnastik, Medizinische Trainingstherapie, Wirbelsäulengymnastik an Land wie im Wasser, Rückenschule, Stromtherapie bis hin zu Ernährungsberatung und Stressbewältigung. „Ich fühle mich jetzt stabiler und gefestigter am ganzen Körper wie auch in der Psyche“, so Astrid Strietholt, die inzwischen das Nachsorge-Programm IRENA absolviert, bei dem berufsbeglei-



tend innerhalb eines Zeitraums von sechs Monaten 24 Behandlungen zu je einhalb Stunden weiter trainiert wird.

## EINFACHSTE DINGE GINGEN NICHT

Sie erinnert sich an ihre ersten Einheiten hier bei reha FLEX. „Bei den Übungen auf dem Gleichgewichts-Parcours hatte ich große Probleme mit der Sensorik, konnte nicht mal eine Minute lang auf einem Bein stehen und beim Balancieren im Park gingen ebenfalls die einfachsten Dinge nicht.“ Die Wochen der Rehabilitation haben ihr sehr geholfen, ihren Körper besser zu kontrollieren. „Aber insbesondere“, sagt Astrid Strieholt, „haben Ärzte und Therapeuten mich im ganzheitlichen Bewusstsein geschult. Alles baut aufeinander auf, die Füße sind sozusagen das Fundament des Hauses und Körper und Geist funktionieren im Einklang.“

Da aber die Fehlstellung ihres rechten Fußes bereits der Sehne geschadet hat, der Abfluss der Gewebeflüssigkeit nicht mehr gegeben und auch ihre Schwellung nur wenig zurückgegangen ist, kommt sie um einen chirurgischen Eingriff nicht herum. Der Termin steht schon, sie wird noch in diesem Jahr im November operiert. Der ambulanten Reha-Klinik reha FLEX wird Astrid Strieholt aber weiterhin treu bleiben. Sie will als Selbst-



**Der Gang über den Reflexzonen-Parcours ist ein spezielles Sensibilitätstraining für die Füße und gleichwohl wichtig für das Gleichgewicht. Astrid Strieholt hat dieses Training fast jeden Tag absolviert.**

zahler eigenverantwortlich unter fachgerechter Anleitung ganzheitlich trainieren.

## RESPEKT VOR DEM EIGENEN KÖRPER

Die Wochen der Reha haben bei ihr bleibende Eindrücke hinterlassen. „Die Therapeuten zeigen nicht

nur, sie erklären und das mit alltagsbezogenen Tipps gewürzt. So macht man allein schon etwas für die Gesundheit, wenn man beim Zähneputzen auf einem Bein steht“, gibt sie einen von vielen Ratschlägen wieder. Sehr geholfen für ihr zukünftiges Leben hat ihr auch die Sichtweise der Therapeuten, Respekt

vor dem eigenen Körper zu haben. „Wir sollten ein wenig das hektische Leben entschleunigen und so beispielsweise die Dinge, die wir morgens, mittags und abends zu uns nehmen, bewusst wahrnehmen und nicht das Essen herunter-schlingen und nebenbei erzählen oder auf den Fernseher starren.“



# 10-ER KARTE GARANTIERT MEDIZINISCH QUALIFIZIERTES FITNESSTRAINING

Dr. Wolfram König lernte reha FLEX während einer ambulanten Reha im Jahr 2010 kennen. Nach einem Bandscheibenvorfall schien eine Operation unumgänglich, doch der diplomierte Geograph wollte den Eingriff mit konservativer Behandlung vielleicht doch umgehen. Es gelang. Und seitdem ist er reha FLEX als Selbstzahler treu geblieben.

Sein Arbeitsplatz ist das Umweltbundesamt in Dessau, wo er für die Zulassung von Pflanzenschutzmitteln Prüfungen vornimmt

und dabei Risiken für Grundwasser, Tier- und Pflanzenwelt ermittelt und abschätzt. Auf dem Nachhauseweg führt einmal pro Woche der Weg zu reha FLEX. Hier absolviert er in der Sporttherapie seine Trainingseinheiten. Für 115 Euro erwirbt Dr. König dafür in Abständen seine 10-er Karten, „wovon eine gut zwei Monate für mich ausreicht“. „Natürlich hab ich auch Fitness-Studios getestet, aber für meine Belange gibt es zu reha FLEX keine Alternative, weil hier beim Sportprogramm Koordination, Kraft und Ausdauer gebündelt werden. Dazu schätze ich die Auswahl an hochwertigen Geräten so-

wie die professionelle Betreuung der Therapeuten, die jahrelange Erfahrung im Umgang mit diversen Krankheitsbildern haben.“

## KOORDINATION IST DAS A UND O

90 Minuten dauert eine Einheit. Die Selbstzahlerkarten sind bis zu einem Jahr gültig. „Viele ehemalige Reha-Patienten nutzen diese Möglichkeit, weil sie

von dem Angebot überzeugt sind“, sagt Dipl.-Sportlehrer Dr. Thomas Richter. „Bei uns wird unter ständiger Aufsicht von speziell geschulten Diplom-sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten trainiert. Diese stellen einen individuellen und auf die jeweiligen Beschwerden und Ziele abgestimmten Trainingsplan zusammen, der ständig kontrolliert und angepasst wird.“

## INFORMATION

- 10-er Karte kostet EUR 115,00
- Einheiten von á 90 Minuten
- Gültigkeit der Karte beträgt ein Jahr
- zu erwerben ist sie im Patientenservice reha FLEX



Etwas, das auch Dr. Wolfram König als Pluspunkt würdigt. „In den Trainingsplänen wird sehr auf Koordination geachtet. Diese Übungen sprechen die kleine Muskulatur im Wirbelbereich an, erhöhen die Mobilität sowie die Rhythmik im Bewegungsablauf. Genau das Richtige für mich. In den Fitness-Studios steht doch eher der Kraftgewinn im Vordergrund.“

Das Klientel, so Dr. Thomas Richter, weist eine große Bandbreite auf. „Ehemalige Reha-Patienten wollen einfach nur am Ball bleiben, was ihre Fitness betrifft. Andere wiederum bereiten sich auf einen Skiurlaub vor, trainieren speziell Kniegelenke und Oberschenkel. Und manche suchen einfach ein angenehmes Workout nach einem anstrengenden Büro-

alltag.“ Übrigens, das Training kann auf Wunsch mit einem Sauna-Besuch kombiniert werden.

## WEITERHIN OHNE SCHMERZEN

Für Dr. Wolfram König ist das jahrelange Training inzwischen Routine. Mitunter weicht er auf den arbeitsfreien Samstag aus, wenn in der Woche die Arbeit wenig Freizeit erlaubt. Dass er auch heute weitestgehend schmerzfrei und ohne jegliche Bewegungseinschränkung seinen Alltag bestreiten kann, ist diesem Training geschuldet. Deshalb wird er sich weiterhin sportlich bei reha FLEX betätigen, zumal er von der Atmosphäre im Haus, den guten Bedingungen und den freundlichen und hilfreichen Therapeuten ange-  
 tan ist.



**Dr. Wolfram König ist seit dem Jahr 2010 jede Woche Gast bei reha FLEX und absolviert ein 90-minütiges Fitnessstraining zugunsten seines Rückens.**



# SELBSTVERTEIDIGUNG – EIN KURS AUF WUNSCH DER REHA-FLEX-MITARBEITER

Für interessierte Mitarbeiter hat reha FLEX einen Selbstverteidigungskurs im Haus organisiert. Angebote für die eigenen Beschäftigten gibt es bereits zur Genüge. Bislang standen diese aber vor allem unter einem berufsspezifischen Hintergrund wie das Kommunikationstraining, der Erste-Hilfe- oder der Reanimationskurs. Mit dem Selbstverteidigungskurs wird auf spezielle Wünsche der Mitarbeiter eingegangen. Für die Durchführung des Kurses konnte der anerkannte Sportverein Budokai aus Halle, unter Sensei Georg Fischer, engagiert werden.

Karate ist Kampfkunst, Körperschule und eine Methode der Selbstverteidigung, so lautet die Auffassung der Sportler. Das Training ist ein idealer Aus-

gleich zu den täglichen Anforderungen unseres Lebens, steigert körperliche Leistungsfähigkeit und schult Konzentration und Selbstbeherrschung. Die Wechselwirkung von Yin und Yang spielt eine große Rolle bei der Umsetzung der Selbstverteidigungs-

prinzipien. Auf Bewegungskoordination, Kraftaufbau und die Umsetzung von Atemtechniken wird besonderer Wert gelegt.

Zwölf Wochen lang trainieren die Mitarbeiter kostenfrei einmal in der Woche nach der Arbeit. 20 Thera-

peuten haben den Kurs belegt, weitere zeigen Interesse, so dass eine Fortsetzung in Planung ist. Der Hallenser Sportverein Budokai e.V. bietet Sportkurse für Jung und Alt, für Kampf- oder Gymnastikfreunde an – von Karate bis Tanz.



**Hier geht es zur Sache – einmal in der Woche wird bei reha FLEX Selbstverteidigung geschult. Ein Kurs auf Wunsch der Mitarbeiter unter Anleitung von Sensei G. Fischer vom Sportverein Budokai Halle.**



**Gregor Schieritz bei der Arbeit. Berufsbegleitend hat er seine Ausbildung zum Physiotherapeuten abgeschlossen.**

## ENGAGIERTER THERAPEUT ABSOLVIERT MIT ERFOLG EINE ZWEITAUSBILDUNG

Gregor Schieritz ist seit Anfang 2010 bei reha FLEX. Der ausgebildete Masseur entwickelte schon schnell ein Interesse für die Sporttherapie und entschied sich 2015 zu einer weiteren Ausbildung zum Physiotherapeuten. Ein Jahr der dreijährigen Fachschulausbildung wurde ihm auf Grund seiner Masseur-Qualifizierung aner-

kannt, so dass er Ende August seinen Abschluss vollziehen konnte. Gregor Schieritz war nur einer von zwei Absolventen, die auch die Prüfung schafften.

Der junge Mann hatte die Ausbildung berufsbegleitend absolviert. Bei reha FLEX arbeitete er verkürzt, 20 Stunden in der Woche,

um Zeit für die Ausbildung zu haben. Jetzt kann er sich ausschließlich auf seinen neuen „Beruf“ konzentrieren. Geschäftsführung und alle Mitarbeiter im Haus gratulieren ihm. Glückwünsche erhielt er auch von den Verantwortlichen des HFC, denn Gregor Schieritz betreut in seiner Freizeit die jungen Nachwuchskicker der U 17.

# DIE TÜCKEN DER GARTENARBEIT: BALANCE HALTEN ZWISCHEN TUN UND NICHTSTUN

Der Herbst ist da – für diejenigen, die einen Garten haben, ist, wie dann auch wieder im Frühjahr, Saison angesagt. Es gibt viel zu erledigen, um das grüne Prunkstück winterfest zu machen. Das bereitet Freude, außerdem ist Bewegung an der frischen Luft gesund. Doch Vorsicht, der Garten hat auch so seine Tücken.

Die Balance zwischen Erholung und Arbeit, zwischen Tun und Nichtstun halten, ist gerade für ältere Menschen sehr wichtig. Legen Sie Pausen ein und hören Sie bei Schmerzen im Rücken auf. Es bringt gar nichts, wenn Sie in die Belastung weiter hineinarbeiten. Jeden Tag ein wenig

umgraben, schneiden und hacken wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Wechseln Sie Ihre Positionen, um den Körper zu entspannen. Stundenlang in gleicher Haltung Unkraut zupfen, schadet dem Körper. Deswegen richten Sie sich öfter auf und strecken sich. Beim Unkrautjäten hilft ein altes Kissen, auf das man sich kniet.

Es kommt auch auf gut funktionierende Arbeitsgeräte an. Der Spaten sollte scharf sein, um Kraft zu sparen. Je aufrechter Sie arbeiten, umso dankbarer wird Ihnen Ihr Rücken sein. Also bitte darauf achten, dass die Gartengeräte lange Stiele aufweisen. Beim Heben und Tragen schwerer Lasten muten Sie sich nur so viel zu, wie Sie si-

cher tragen können. Ihre Bandscheiben sind genauso alt wie Sie! Tragen Sie nichts, was Sie auch fahren können! Nehmen Sie die Schubkarre oder verwenden Sie im Fall von zum Beispiel schweren Kübelpflanzen Rollbretter. Wenn Sie doch etwas Schweres heben müssen, gehen Sie



**Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.**

mit geradem Rücken und leicht gespreizten Beinen in die Knie. Tragen Sie den Gegenstand nah am Körper, das spart Muskelkraft.

Damit Beschwerden ausbleiben, sollte Zugluft am Rücken vermieden werden. Dieser bleibt besser immer bedeckt, insbesondere, wenn schweißtreibende Arbeiten anstehen. Ziehen Sie auch in den Pausen selbst in der Oktobersonne nicht das Hemd aus.

Gartenarbeit an sich ist eigentlich sogar gut für den Rücken. Sie kräftigt die Muskulatur und macht den Rücken stark. Allerdings sollte die Muskulatur auf den Garten vorbereitet sein. Wer sich also nicht anderweitig fit hält, darf demzufolge im Garten auch nicht loslegen wie ein Weltmeister. Gartenarbeit soll Freude machen und nicht zum Stress werden. Also seien Sie nicht zu ehrgeizig.

Unfälle bei Haus- und Gartenarbeit sind keine Seltenheit. Deshalb ist es gerade für diejenigen, die allein in den Garten fahren, ratsam, das Handy mitzunehmen. Dies sollte aber nicht auf irgendeiner Bank oder gar in der Laube liegen, sondern direkt am Körper getragen werden, um bei Bedarf auch sofort Hilfe rufen zu können.



Foto: Ingimage

# SELBSTVERTRAUEN KOMMT VON INNEN

Das Wort „Selbstbewusstsein“ bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein. Das Bewusstsein, was man ist und kann, hängt von der eigenen Wahrnehmung und der Rückmeldung anderer Menschen ab. Ein selbstbewusster Mensch hat ein möglichst realitätsnahes Selbstbild und akzeptiert sich selbst, mit allen Stärken, aber auch Schwächen. „Selbstbewusstsein setzt sich aus Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zusammen“, erläutert Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Viele Menschen leiden un-



Foto: ams

ter einem geringen Selbstbewusstsein, auch wenn manche versuchen, dies durch forsches Auftreten auszugleichen. Unsichere Menschen vergleichen sich stark mit anderen, sehen eher ihre Unzulänglichkeiten als ihre Fähigkeiten, gehen mit sich

selbst hart ins Gericht, haben Angst vor Fehlern und Kritik und machen sich stark von der Bestätigung durch andere abhängig. Geringes Selbstvertrauen führt zu einer Vermeidungshaltung: Man nimmt Herausforderungen erst gar nicht an.

Doch wovon hängt es ab, ob jemand mehr oder weniger selbstbewusst ist? Genetische Einflüsse spielen dabei genauso eine Rolle wie Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter. Wenn junge Menschen ihre Eltern oder andere Erwachsene als Vorbilder erleben, die an sich glauben und Probleme aktiv lösen, können sie davon profitieren. Ebenso von kleinen Aufgaben, die ihnen übertragen werden und die sie erfüllen können. Dabei machen sie die Erfahrung, dass sie aus eigener Kraft etwas bewirken können, was ihr Selbstvertrauen stärkt.

(ams)

## SPORT GANZ INTENSIV

Beim hochintensiven (Intervall-)Training (HIT) wechseln sich intensive Belastungen mit aktiven Pausen ab. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Da die Spitzenbelastung dieses Trainings das Herz-Kreislauf-System sehr fordert und bei ungenügend Trainierten den Bewegungsapparat schädigen kann, eignet sich dieses Turbo-Training nur für gesunde und ohnehin fitte Menschen. (ams)



## SO SCHMECKT GESUNDHEIT

**Kinder essen mit allen Sinnen und mögen deshalb oft auch lieber Rohkost als gekochtes Gemüse, einen Apfel oder eine rohe Möhre zum Beispiel – da knackt es nämlich so schön, wenn man reinbeißt. Auch die Farben spielen eine Rolle: Je farbintensiver die Mahlzeit, desto besser.** Foto: ams

## PATIENTENVERFÜGUNG: WORAUF ZU ACHTEN IST?

- Behandlungssituationen möglichst konkret beschreiben. Finger weg von Musterformularen, Textbausteine können aber hilfreich sein.
- Sich beraten lassen, beim Arzt und/oder in einer Beratungsstelle.
- Empfehlenswert ist es möglicherweise auch, sich von einem Arzt die Geschäftsfähigkeit bescheinigen und die Unterschrift von einem Zeugen bestätigen zu lassen.
- Regelmäßiges Aktualisieren oder Bestätigen nicht vergessen, immer wieder mit Ort und Datum unterschreiben.
- Zugänglich aufbewahren.

Vertrauenspersonen sollten wissen, wo das Originaldokument liegt. Auch ein Hinweis in der Geldbörse, dass es Vorsorge-dokumente gibt und wo diese sind, ist hilfreich. Es gibt die Möglichkeit, Vorsorge-dokumente gegen Gebühr an einer zentralen Stelle zu hinterlegen. Informationen dazu gibt es u. a. bei den Verbraucherzentralen.

- Am besten mit einer Vorsorgevollmacht kombinieren. Damit kann man Vertrauenspersonen mit der Gesundheits-sorge bevollmächtigen, so dass die Bestellung eines Betreuers vermieden wird. (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.



# PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE AM STEG

IM PHYSIOTHERAPIE UND RÜCKENZENTRUM HALLE/SAALE

## UNSER ANGEBOT

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Bobath für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Krankengymnastik für Kinder
- KISS-Therapie für Säuglinge und Kinder
- Kiefergelenksbehandlung / CMD
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage / PNF
- Krankengymnastik im Schlingentisch
- Krankengymnastik am Gerät / MTT
- Medizinische Rückentherapie
- Heilmittelkombination D1
- Skoliotherapie nach Katharina Schroth
- Manuelle Lymphdrainage und Ödembehandlungen
- verschiedene Massagen
- Elektro-/Wärme-/Kältetherapie
- Präventionskurse

reha FLEX

Physiotherapie- und Rückenzentrum Halle/Saale  
Steg 1

06110 Halle (s.)

Telefon: (0345) 27987987

Internet: [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 7.00 – 19.00 Uhr

Freitag: 7.00 – 17.00 Uhr

Termin nach Vereinbarung



## reha FLEX®

Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale

Mansfelder Straße 52  
06108 Halle

Reha-Servicetelefon: (0345) 2324612

Rezept-Servicetelefon: (0345) 2324614

Internet: [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)

E-Mail: [info@reha-flex.de](mailto: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“