

PATIENTENMAGAZIN



REHA FLEX
BIETET WIEDER
LEHRSTELLE AN
SEITE 2

FUSSBALLFAN
LÄSST DEM KREBS
KEINE CHANCE
SEITEN 4/5

IRENA – DIE
INTENSIVIERTE
REHANACHSORGE
SEITE 8

JUBILÄUM: 20 JAHRE BEI REHA FLEX

WIR SAGEN DANKE FÜR LANGJÄHRIGE TREUE UNSERER MITARBEITER

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Informationen sind heute das A und O – und natürlich auch bei reha FLEX, für Patienten, zwischen Patienten und Mitarbeitern, zwischen Geschäftsführung und Mitarbeitern, zwischen Therapeuten und Patienten, zwischen Reha-Klinik und Kostenträgern. Vielfach wird dafür die digitale Welt genutzt. Aber wir wissen alle, dass ein persönliches Gespräch eben halt persönlich und mitunter mehr wert ist als eine E-Mail oder der Verweis auf Internet und Facebook. Und genauso verhält es sich bei aller Digitalisierung mit unserer bereits langjährig erscheinenden Zeitschrift. Sie vereint wie das Internet Service und Aktualität, sie „entschleunigt“ den mitunter rasend schnellen Alltag, bringt Ruhe in das Geschehen, weil eben das Magazin – gelesen in der Mittagspause oder nach der Reha am Abend zu Hause – mit News, informativen Artikeln und unterhaltsamen Beiträgen einfach entspannt und uns relaxt auf den neuesten Stand der Dinge bringt. Viel Ruhe und Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!



Axel Witt



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

BEI REHA FLEX KAUFFRAU/-MANN IM GESUNDHEITSWESEN WERDEN

Zum 1. September gibt die Saline Rehabilitationsklinik wiederum interessierten Auszubildenden zur Kauffrau bzw. zum Kaufmann im Gesundheitswesen die Chance auf eine Lehrstelle. Bei reha FLEX wird man von Ausbildern betreut, die von der IHK eine Zulassungsbefähigung haben. Bereits zwei Azubis wurden in ein Angestelltenverhältnis übernommen.

Die Gesundheitsbranche boomt. Deshalb werden Fachkräfte dringend gesucht. Kaufleute im Gesundheits-

wesen sind Experten für wirtschaftliche Fragen im Gesundheitsbereich. Die Organisation der internen Abläufe und Abrechnung von Leistungen gehören zu den täglichen Aufgaben. In der Reha-Klinik sind sie am Empfang, im Büro der Patientenaufnahme oder der Verwaltung zu finden. Ihre Aufgaben sind dabei, Patientendaten zu erfassen, Aufnahmepapiere zu bearbeiten, Termine zu koordinieren oder sich an der Abrechnung der Leistungen zu beteiligen. Nach der breit angelegten

Ausbildung bei uns haben sie die Chance auf Übernahme oder sie wechseln zu einem Krankenhaus, einer Heilmittelpraxis oder zu einer Krankenversicherung in den Service.

Der Ausbildungsberuf wurde erst im Jahr 2001 eingeführt, da die Verwaltungsaufgaben extrem gestiegen sind. Die dreijährige Ausbildung zur/zum Kauffrau/-mann im Gesundheitswesen ist dual aufgebaut – wechselnd in der Reha-Klinik und an der Berufsschule.

DIE JUBILARE IM JAHR 2018

5 JAHRE

Robert Welzl
Physiotherapeut
Andrea Stein
Masseurin
Dr. med. Sven Holtschke
Oberarzt
Irene Müller
Sozialarbeiterin

10 JAHRE

Anke Mittmann
Physiotherapeutin
Dr. Thomas Richter
Sporttherapeut
Janett Bruder
Ernährungsberaterin
Mandy Thomas
Patientenservice
Henrico Opel
Physiotherapeut
Dr. Katja Tengel
Psychologin

15 JAHRE

Katja Schülbe
Ergotherapeutin

20 JAHRE

Michaela Franke
Betriebsleiterin
Katja Bageritz
Physiotherapeutin
Astrid Hugo
Physiotherapeutin
Kirsten Plöger
Physiotherapeutin

Wir sagen Danke!

DIE 20-JÄHRIGEN: KATJA BAGERITZ, ASTRID HUGO, MICHAELA FRANKE, KIRSTEN PLÖGER

Das Jahr 2018 ist das Jahr der Jubilare. Gleich 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begehen „runde“ Jubiläen und sind 5, 10, 15 oder gar 20 Jahre bei reha FLEX tätig. Die vier „Ältesten“ blicken zurück.

Katja Bageritz begann im Februar 1998 bei reha FLEX, war anfänglich im Reha-Bereich tätig und hat alle erdenklichen Qualifikationen absolviert. Inzwischen ist sie auf eigenem Wunsch im Bereich Krankengymnastik Neuro tätig. Diese Abteilung hat sie selber mit aufgebaut. Nach der ersten Baby-pause begann Katja die Bo-

bath-Ausbildung. Das Bobath-Konzept basiert auf neurophysiologischen und entwicklungsneurologischen Grundlagen und orientiert sich an den Ressourcen der zumeist Schlaganfall-Patienten. „Zum Wohlfühlen gehört für mich ein gutes Team sowie das Gefühl, gebraucht zu werden“, so Katja Bageritz. „Und das Top-Team gibt es hier bei reha FLEX. Also habe ich auch nie mit dem Gedanken an einen Wechsel in eine andere Firma gespielt.“ Zumal sie nun auch seit vier Jahren als Mentor die Praktikanten der Krankengymnastik Neuro betreut.

Für Physiotherapeutin Astrid Hugo ist die Wasser-

therapie insbesondere das Babyschwimmen das A und O. „Ich habe damit als erste Therapeutin bei reha FLEX angefangen.“ Therapien im Wasser werden inzwischen auch für Kinder und Erwachsene mit Handicap durchgeführt. Für Astrid Hugo ist das eine Herzensangelegenheit. „Es ist schön, wenn Kinderaugen lachen. Und ich freue mich auch darüber, wenn Patienten nach einem Schlaganfall Spaß im Wasser haben, weil sie fühlen, dass es einfach besser und wieder bergauf geht.“ Es gibt in Mitteldeutschland wenige Einrichtungen, die Therapien im Wasser für Menschen mit neurologischen

oder anderen Erkrankungen anbieten. Auch Astrid Hugo ist mit reha FLEX verwachsen und freut sich jeden Tag auf ihre Patienten.

„Die Zeit ging schnell rum“, sagt Kirsten Plöger. 20 Jahre vergingen wie im Flug? „Ja“, so die Physiotherapeutin. „Es gab so viele Ereignisse – der Umbau, die Zeiten des Hochwassers, die Entwicklung der Klinik, sie wird ja immer schöner.“ Auch Kirsten Plöger hat sich weiterentwickelt. Die Liste ihrer Zertifikate kann sich sehen lassen: Manuelle Therapie, Lymphdrainage, PNF, Entspannungstherapie, Nordic Walking, Tape-Therapie. „Der Job bei reha FLEX macht mir immer noch riesigen Spaß.“

Dies ist auch bei Michaela Franke so. Allerdings mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Sie war 14 Jahre lang Sporttherapeutin und vermisst ein wenig die Arbeit mit den Patienten. Seit einigen Jahren fungiert Michaela Franke als Betriebsleiterin bei reha FLEX. „Na klar, die Arbeit im Büro und mit den Mitarbeitern ist ebenso vielseitig. Ich habe große Verantwortung und gelernt, die Bürokratie zu beherrschen. Aber egal, ob als Therapeut oder in der Verwaltung, ich fühle mich im reha FLEX-Team wohl.“



Unsere vier Mitarbeiterinnen, die bereits seit 20 Jahren reha FLEX die Treue halten (v. li.): Astrid Hugo, Katja Bageritz, Michaela Franke und Kirsten Plöger.

FUSSBALLFAN LIESS SICH VON DER DIAGNOSE KREBS NICHT UNTERKRIEGEN



Max Müller wird ab August 2018 seine Ausbildung fortsetzen.

Im August 2016 erhielt Max Müller* die schockierende Diagnose Krebs und zwar die seltene Tumorerkrankung Knochenkrebs. Er wurde im Klinikum Berlin-Buch erfolgreich operiert und absolvierte vor kurzem seine zweite Rehabilitation bei reha FLEX.

„Meine Eltern waren aufgeregter als ich“, sagt der heute 18-Jährige. „Ich hab’

es gelassener gesehen, wusste, dass ich wieder gesund werde.“

Knochenkrebs zählt zu den seltenen Tumorerkrankungen. In Deutschland erkranken im Jahr rund 800 Menschen daran. Die häufigste Form ist das Osteosarkom, gleichzeitig die häufigste bösartige Knochentumorform bei Kindern und Jugendlichen. Das Osteosarkom wurde bei Max festgestellt. Die betrof-

fenen Regionen liegen überwiegend in den gelenknahen Abschnitten der langen Röhrenknochen der Arme oder Beine. Die genauen Ursachen für Osteosarkome sind noch nicht geklärt.

REHA HILFT – KRAFT KEHRT ZURÜCK

Bei Max wurden die Krebszellen mit einer radikalen Entfernung der Beckenschaufel bekämpft. Er ist jetzt krebsfrei und sieht

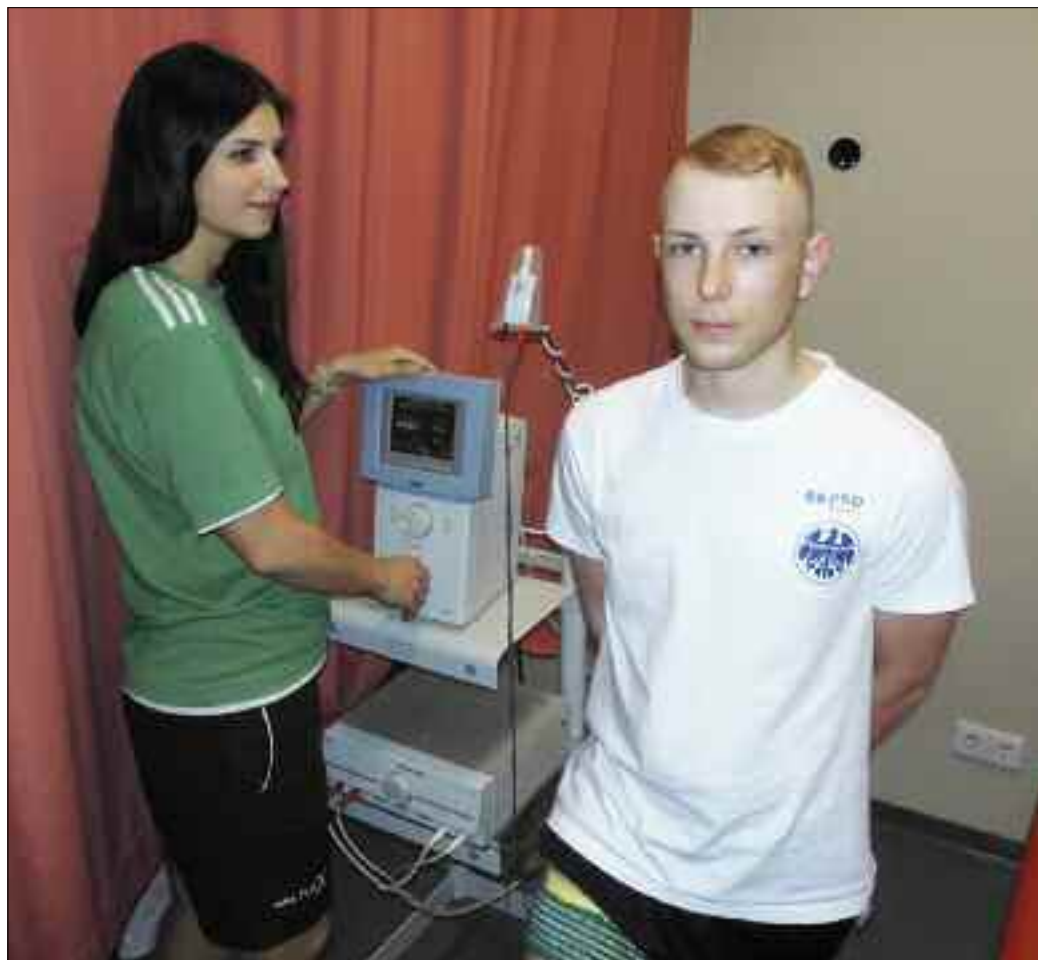


Max rechte Hüfte wird in seiner mehrwöchigen Rehabilitation tagtäglich aktiviert.

der Zukunft optimistisch entgegen. Jetzt gilt es, Kraft und Belastbarkeit wieder aufzubauen. Da ist der in Bernburg wohnende junge Mann in der Saline Rehabilitationsklinik in Halle in den besten Händen. „Ich spüre schon einen enormen Fortschritt im Vergleich zum Beginn der Reha.“ Dieses subjektive Empfinden bestätigen die Werte der Fitnesstests: Der Beinzug ist viel stärker geworden und die rechte Hüfte kann gut belastet werden.

FUSSBALL ALS MOTIVATION?

Allerdings sind längeres Stehen oder das Laufen größerer Distanzen noch ein Problem. Dies merkt er insbesondere bei Fußballspielen. Max Müller ist seit Kindesbeinen ein heißer Fan des 1. FC Magdeburg und bei allen Spielen – ob in der heimischen MDCC-Arena oder in der Fremde – dabei. Klar, das lange Stehen im Fanblock ist anstrengend, die Halbzeitpause sehnt er mitunter herbei, um sich Hinsetzen zu können. Aber beim Spiel gegen Fortuna Köln Mitte April, als die Magdeburger Kicker mit einem 2:0 den Aufstieg in die 2. Bundesliga perfekt machten, waren die Schmerzen vergessen. Dieser Enthusiasmus, die Emotionen beim Spiel, der Kampfgeist der Fußballer scheint sich auch auf Max Müller in seinem Kampf gegen die schwere Krankheit übertragen zu haben.



Physiotherapeutin Christin Hartig behandelt Max – der rechte Oberschenkel erhält pulsierende Stromstöße. Die Therapie dient der Linderung der Schmerzen, besseren Beweglichkeit und Muskelstärkung.

Die reha FLEX-Therapeuten arbeiten hart mit ihm, um den Muskelaufbau in Schwung zu bringen, die Koordination zu verbessern und um Max Gangsicherheit und Kondition zu vermitteln.

NEUSTART INS BERUFSLEBEN

Max Müller kann Pläne schmieden. Vor zwei Jahren begann er eine Ausbildung zum Industriemechaniker in der Zuckerfabrik Könnern im Salzlandkreis. Dann kam ihm der Knochenkrebs dazwischen. Jetzt ist er wieder soweit, auch an seine berufliche Zukunft zu denken. „Ich finde es großartig, dass die Geschäftsführung



mir den Platz freigelassen und auf mich gewartet hat. Im August werde ich wieder starten“, sagt ein selbstbewusster junger Mann, der

vieles Schlimme hinter sich hat und vieles Schöne noch erleben wird. *(*Name geändert, der richtige Name liegt der Redaktion vor.)*

MIT DER SCHROTH-THERAPIE GEGEN DIE FORTSCHREITENDE SKOLIOSE

Schon seit Jahren hat sich das reha FLEX Physiotherapie- und Rückenzentrum mit der Bobath-Therapie bei Babys und Kleinkindern einen guten Namen in und um Halle gemacht. Ein weiterer Eckpfeiler der Kindertherapie ist die dreidimensionale Skoliose-Behandlung nach Katharina Schroth, die ebenfalls seit einigen Jahren hier ihre Anwendung findet.

Die Skoliose ist eine Formveränderung der Wirbelsäule, die sich in drei Ebenen widerspiegelt. Die einzelnen Wirbelkörper sind seitlich und rotatorisch verschoben. Je früher eine Skoliose erkannt wird, desto



Mariann Kühn und Anke Mittmann (re.) sind spezialisiert auf die Skoliose-Behandlungen. Anke Mittmann hat zudem eine Qualifikation für die Bobath-Therapie, die auch Mariann Kühn erreichen will.

erfolgsversprechender und effektiver ist ihre Behandlung. Was sich im Erwach-

senalter als bleibendes Problem darstellt, lässt sich im Kindesalter noch vielfach korrigieren. Auslöser können hormonelle, genetische oder muskuläre Störungen sein. Mädchen sind etwa zehnmal häufiger betroffen als Jungen, so Mariann Kühn. Die 23-Jährige ist nun nach Anke Mittmann die zweite Therapeutin, die für die Skoliose-Behandlung nach Katharina Schroth qualifiziert ist. Nach ihrer Ausbildung an der Uni in der Saale-Stadt gehört sie seit Oktober zum Team des Physiotherapie- und Rücken zentrums. „Ich habe bereits in der Ausbildung gemerkt, dass ich gern mit Kindern arbeite und ihnen

helfen möchte.“ Dies zeigt sich auch in ihrer Freizeit. Mariann Kühn ist Übungsleiterin einer Kindergruppe in der Rhythmischen Sportgymnastik beim SV Halle und hat früher selbst diesen Sport betrieben.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Die Therapie selbst sieht sie als eine Herausforderung und gleichzeitig als große Verantwortung gegenüber den Kindern und heranwachsenden Jugendlichen an. „Es ist ein langwieriger Prozess“, ergänzt Anke Mittmann, „der zumeist die gesamte Pubertät andauert.“ Dennoch



Die Kindertherapie bei reha FLEX ist beispielgebend für viele Einrichtungen in Mitteldeutschland.



Skoliose-Übungen sind vielfältig. Sie beinhalten aber vor allem die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Die jungen Patienten werden angeleitet, ihren Körper, Gelenkstellungen und Atemrichtungen bewusst wahrzunehmen und somit Körperpositionen korrigieren zu können.

sollte die Therapie so früh wie möglich angewandt werden, denn in der Hauptwachstumsphase kann sich die Krümmung verstärken.

Mittelpunkt der Schroth-Therapie ist der Leitgedanke „Hilfe zur Selbsthilfe“. Katharina Schroth (1894–1985) hatte in ihrer Jugend selbst eine Skoliose. Während

des Übungsprozesses versucht der Patient sich unter Spiegelkontrolle optimal auszukorrigieren. Anschließend soll er bewusst Körper- und Gelenkstellungen wahrnehmen und verinnerlichen. Umgekehrt soll der Betroffene Haltungen, welche die Skoliose begünstigen, erkennen und vermeiden.

Weiterhin wird gemeinsam mit den Therapeuten eine aktive Haltungskorrektur von Wirbelsäule und Brustkorb unter Berücksichtigung aller vorhandenen Krümmungen erlernt. Die aktive Aufrichtung kann mit und ohne Geräte erfolgen. Gezielte und gelenkte Atemtechniken unterstützen den Prozess.

SPORT ERGÄNZT DIE THERAPIE

Schroth-Übungen fördern die Aufrichtung des Körpers entlang der Wirbelsäule. Sie sollen zu einem natürlichen Haltungsmuster verhelfen. An dem Programm muss



regelmäßig auch zu Hause gearbeitet werden. Dies verlangt von Kindern wie von ihren Eltern ein hohes Maß an Disziplin. Sport stärkt die Rücken- und Rumpfmuskulatur und ergänzt die Skoliose-Therapie optimal. Dabei soll den Kindern keine Sportart verwehrt werden. Alles ist möglich, nur leistungsorien-

tiertes Training sollte vermieden oder unter fachärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Die Kinder sollen Spaß an der Bewegung finden. Die beiden reha FLEX-Physiotherapeutinnen raten auch dazu, eine weiterführende Rehabilitation in einer speziellen Skoliose-Klinik zu nutzen.



Mariann Kühn arbeitet gern mit Kindern und ist für die Skoliose-Therapie qualifiziert.



Das Nachsorge-Programm beinhaltet Gruppentherapien – 24 Einheiten zu je 90 bis 120 Minuten.

IRENA – RENTENVERSICHERUNGSTRÄGER BIETEN EIN NACHSORGEPROGRAMM AN

Für all die Reha-Patienten, die im arbeitsfähigen Alter sind, bietet die Rentenversicherung, ein Nachsorgeprogramm – IRENA genannt – an.

Die zeitlich begrenzte Reha ist häufig zu kurz, um Beschwerden auf Dauer zu bessern. Manche Therapien brauchen länger, bis sie richtig wirken, so z.B. das Training von Kraft und Ausdauer oder auch die Veränderung von Verhaltensmustern bei der Ernährung bzw. das Erlernen von Entspannungstechniken. Damit die Reha wirklich von Erfolg ist sowie die berufliche Wiedereingliederung gut

gelingt, raten deshalb Fachleute dringend nach der Reha weiter zu therapieren. Das Nachsorgeprogramm IRENA (Intensivierte Rehabilitationsnachsorge) der Deutschen Rentenversicherung muss innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der ambulanten oder stationären Rehabilitation beginnen und dient der nachhaltigen Sicherung und Stabilisierung der bereits während der Reha erreichten Ergebnisse. Medizinisch und therapeutisch sinnvoll ist IRENA direkt im Anschluss an Ihre Rehabilitationsmaßnahme.

Das Programm umfasst 24 Therapieeinheiten mit

einer Dauer von jeweils 90 bis 120 Minuten. Wöchentlich werden ein bis zwei Therapieeinheiten empfohlen. Je nach Diagnose und Verordnung des Reha-Arztes besteht die Nachsorgemaßnahme aus indikationsbezogenen Gruppentherapien. Ziel ist der Transfer des Erlernten in den Alltag, die weitere Verbesserung der eventuell noch eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten sowie die Verstetigung und Verstärkung der Selbstwirksamkeitseffekte, um so eine positive Veränderung des gesundheitlichen Wohlbefindens und eine Re-Integration in das Erwerbsleben zu bewirken.

Die Saline Rehabilitationsklinik legt Wert darauf, den Patienten eine berufsbegleitende Nachsorge zu ermöglichen. So werden die Therapien morgens, am späten Nachmittag und auch samstags angeboten, damit Sie in Ruhe Ihren Beruf nachgehen können.

Bereits während der Rehabilitation muss eine Nachsorge-Empfehlung erfolgen. Diese Empfehlung gilt dann als Kostenzusage. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Reha-Arzt über eine Teilnahme an dem Nachsorge-Programm IRENA, für das Sie übrigens keine Zuzahlung leisten müssen.

NUTZEN SIE BEI OSTEOPOROSE JEDEN SONNENSTRAHL UND TREIBEN SIE SPORT

In Deutschland leben etwa acht Millionen Osteoporose-Betroffene, wovon nur 50 Prozent wissen, dass sie an Osteoporose erkrankt sind und von denen wiederum werden nur 20 Prozent behandelt. Aber wie lebt man mit dieser Volkskrankheit? Was kann man selbst tun, um eine erfolgreiche Therapie voranzutreiben?



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

Wussten Sie, liebe Leser, dass kein Knochen in Ihrem Körper älter als zehn Jahre ist? Die Knochen bauen sich stetig neu auf und um. Und dies so gut, stark und fest, wie der Muskelzug und die Nährstoffzufuhr ist. Der Knochen verfügt über eine bestimmte Knochenmasse. Diese nimmt im Laufe des Lebens zu und erreicht in den Lebensjahren zwischen dreißig und vierzig den höchsten Wert. Einige Jahre wird dieser Höchstwert gehalten, dann folgt ein im Alterungsprozess völlig normaler Knochenabbau. Zu einer Osteoporose, also einer krankhaften Minderung der Knochenmasse im Vergleich zur alterstypischen muss es dabei aber nicht kommen.

Die Osteoporose tritt erst dann auf, wenn entweder der Knochenabbau be-

schleunigt oder wenn der Knochenaufbau zu langsam oder nicht effektiv genug verläuft. Dann wird der Knochen porös und brüchig, er kann brechen. Es können Schmerzen auftreten, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die sich immer stärker verbiegt, kann abnehmen.

Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum, Verzicht auf eiweißhaltige Nahrung sowie auf Bewegungen im Freien und auf ausreichende körperliche Aktivitäten allgemein führen zur Knochenentkalkung und befördern so die Entwicklung einer Osteoporose. Nicht beeinflussen können wir das Alter, das Geschlecht (Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind öfter betroffen als Männer), das Ausbleiben von Geburten, das Verhältnis von Muskelmasse zur Knochenmasse.

Für eine Therapie sind natürlich Medikamente notwendig. Wichtiger aber ist die Versorgung des Körpers mit Kalzium und Vitamin D₃. Das Vitamin wird durch Sonne in der Haut gebildet und ist somit das einzige Vitamin, bei dem die Versorgung nicht vorwiegend über die Ernährung erfolgt. Kalzium nehmen die meisten Menschen über Milch, Milchprodukte und über Mineralwasser auf. Aber auch Kalzium ist nicht das Allheil-

mittel. Körperliche Betätigung ist bei Osteoporose unabdingbar. Gehen Sie an die frische Luft, tanken Sonnenlicht, bewegen Sie sich bei der Gartenarbeit oder beim schnellen Spaziergang. Auch Fahrradfahren ist gut. Der Körper braucht den straffen Muskelzug, damit sich die Knochen stabil umbauen können. Nur durch Mitarbeit der Patienten kann der Arzt die Krankheit erfolgreich therapieren. Deshalb muss die oft vorhandene eigene Lethargie überwunden werden.

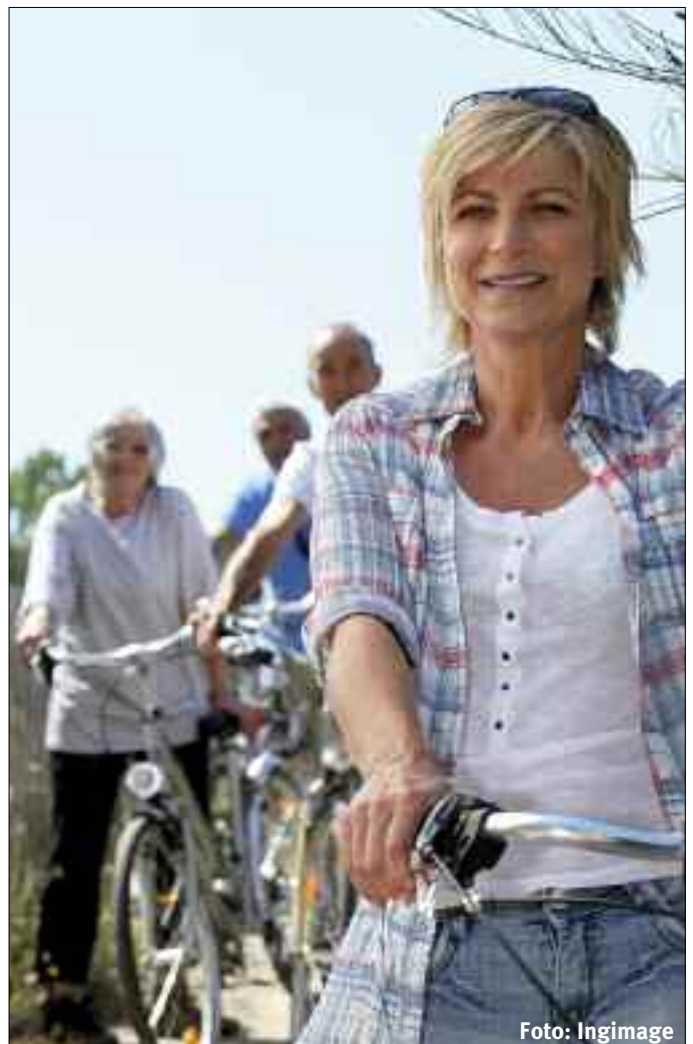


Foto: Ingimage

MIT WENIGER ZUCKER DURCH DEN TAG

- Äpfel, getrocknete Feigen, Datteln oder Nüsse können den Heißhunger auf Süßes meist besser bezwingen als ein Schokoriegel.
- Süßigkeiten langsam kauen oder lutschen – so ist man schon mit weniger zufrieden.
- Zu den Hauptmahlzeiten ausreichend essen, die Lust auf Süßes im Anschluss stillen.
- Süßigkeiten portionieren, z. B. drei Kekse auf einem Teller anrichten.
- Statt Müslimischungen Haferflocken nehmen, Fruchtsäfte oder Limonade mit zwei Drittel Wasser verdünnen oder gleich auf Wasser oder Tee umsteigen, Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen oder Naturjoghurt mit frischen Früchten selbst zubereiten.
- Beim Backen einen Teil der Zuckermenge durch eine zerdrückte Banane oder Apfelmus ersetzen.
- Dienen Süßigkeiten als Trost bei Stress, Frust, Traurigkeit, Langeweile oder als Belohnung? Vielleicht hilft ein Anruf bei einer Freundin oder ein Spaziergang, um Frust abzubauen.
- Eine Heißhunger-Attacke dauert meist nur 15 bis 20 Minuten, die oft auch mit Wassertrinken überwunden werden kann. (ams)

MAHLZEIT! JEDER DRITTE ISST MIT UNGEWASCHENEN HÄNDEN

Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein: Vor jedem Essen Hände waschen. Jeder dritte Deutsche verzichtet aber auf dieses Ritual. Das ergab eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der KKH. Ebenfalls ein Drittel der Befragten verzichtet darauf, sich nach dem Nach-Hause-Kommen die Hände zu waschen. Umgekehrt tut dies jeder Fünfte tagsüber mindestens einmal pro Stunde.

Der regelmäßige Gang zum Waschbecken ist insbesondere in der Erkältungszeit wichtig: „Viele Viren verbreiten sich gerade über die Hände besonders häufig“, sagt Heiderose Potstada



Foto: KKH

da vom Serviceteam der Kaufmännischen Krankenkasse. „Es ist erwiesen, dass regelmäßiges und gründliches Händewaschen das Risiko senkt, an Erkältungen, Grippe und anderen Infektionen zu erkranken.“

Laut Experten sind 20 bis 30 Sekunden nötig, um alle Erreger abzuspülen. Wasser

allein reicht nicht – besser ist es, die Hände mit Seife oder Waschlotion einzuseifen. „Die Wassertemperatur spielt Untersuchungen zufolge dabei keine Rolle. Viel wichtiger ist es, die Hände anschließend sorgfältig abzutrocknen, um den Mikroorganismen kein feuchtes Milieu zur Weiterverbreitung zu bieten“, so Potstada. (pm)



Foto: AOK

IM ALTER FIT AM STEUER

Für viele ältere Menschen ist der eigene Wagen wichtig, um beispielsweise den Weg zum Arzt, zum Supermarkt oder zu den Kindern und Enkeln gut zurücklegen zu können. Wie fahrtüchtig Senioren sind, hängt dabei nicht in erster Linie vom Lebensalter ab, sondern vor allem vom Gesundheitszustand und der Fahrpraxis. Um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen, sollten Ältere ihre Fahrfähigkeit regelmäßig überprüfen und realistisch einschätzen lassen. Bereits ab dem 50. Lebensjahr sollte ein Augenarzt alle zwei Jahre das Sehvermögen kontrollieren, ab dem 60. Lebensjahr jedes Jahr. (ams)

SCHON GEWUSST?

Hinter dem Lippenherpes steckt das Herpes-Simplex-Virus vom Typ 1. Schätzungsweise 50 Prozent der Kinder und 80 bis 90 Prozent der Erwachsenen sind mit dem Virus in Kontakt gekommen. Infizieren kann man sich übers Husten und Niesen genauso wie übers Küssen oder das gemeinsame Benutzen von Besteck. Einmal eingedrungen, verbleiben die Viren ein Leben lang im Körper des Betroffenen. Längst nicht bei jedem brechen sie dann auch als Lippenherpes aus. (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.



DER BERUF THERAPEUT: EIN JOB MIT ZUKUNFT

Die Gesundheitsbranche boomt. Der Bedarf an Therapeuten nimmt durch die steigende Zahl älterer, chronisch Kranker seit Jahren zu. Therapeuten – egal ob Physiotherapeuten, Masseur/-innen oder Ergotheapeuten, etc. – werden gesucht. Gesundheitsfachberufe bieten ein vielfältiges Spektrum an Therapiemöglichkeiten. Viel mehr wert aber ist die Vielfältigkeit im Job – der Umgang mit Menschen, seien es die Patienten oder die Kollegen im Team, die Selbstständigkeit in der Ausübung der eigenen Tätigkeit und die Entscheidungsfreudigkeit, die im Therapeutenalltag verlangt wird.

Die Ausbildung für Physio- und Ergotherapeuten ist bundesweit einheitlich geregelt. Sie dauert drei Jahre. Nach dem Abschluss öffnen sich viele Türen zu unterschiedlichen Arbeitsorten. Therapeuten werden in Krankenhäusern, Reha-Kliniken, Gesundheitszentren und in Praxen für Ergo- und Physiotherapie gebraucht. Masseur/-in und medizinische/r Bademeister/-in ist ebenfalls eine bundesweit einheitlich geregelte schulische Ausbildung an Berufsfachschulen und dauert 2,5 Jahre.

Als Therapeut haben Sie einen interessanten und erfüllenden Beruf. Durch Ihre Behandlung steigern Sie die Lebensqualität Ihrer Patienten durch die Verbesserung der Mobilität und unterstützen Sie auf den Weg zurück in den Berufs- und Familienalltag. Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand und werden Sie Therapeut!

Bewerbungen nimmt jede Berufsfachschule mit entsprechendem Ausbildungszweig entgegen.



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 / 16, Haltestelle „Saline“