

PATIENTENMAGAZIN



ANNA KREMLER:
MEINE ZEIT ALS
AUSZUBILDENDE

SEITE 2

NACH KNIE-OP:
WOLFGANG FRIELING
IN DER REHA

SEITE 5

CHEFARZT RÄT:
RAUS AUS DEM
HAMSTERRAD

SEITE 6

DIE ERGOTHERAPIE BEI REHA FLEX

JULIA MEISTER BEI DER BEHANDLUNG VON HANS-PETER BUCHHOLZ

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

natürlich stand das vergangene Jahr im Zeichen unseres 25-jährigen Jubiläums, welches wir im September sehr feierlich begangen haben. Nochmals Danke an all unsere Wegbegleiter, an unsere Mitarbeiter in Halle und Sangerhausen und unseren Patienten, die uns stets die Treue gehalten haben. Dies ist aber auch ein Zeichen dafür, wie sehr wir uns bemühen, die Qualität unserer Arbeit stets zu steigern.

Auch in diesem Jahr werden wir unserer Linie treu bleiben. Die erfolgreiche Entwicklung geht weiter. Wir wollen ein gesundes wirtschaftlichen Unternehmen sein. Dies geht nur mit Fortschritt und Innovation. Der Austausch aller Sequenzgeräte in neue, moderne Therapie-Technik Ende Februar in der Sporttherapie zeugt davon. Und wir investieren wie in all den anderen Jahren in die Weiterbildung unserer Mitarbeiter. Bereits jetzt ist jede Therapeutin und jeder Therapeut ein Experte auf ihrem/seinem Gebiet.

Das ist kein Ruhekissen, die Rehabilitation entwickelt sich ebenso weiter. Wissenschaftliche Erkenntnisse fordern von uns, auf unserem Weg nicht locker zu lassen, damit unsere Patienten richtig und sehr gut behandelt werden.



Axel Witt

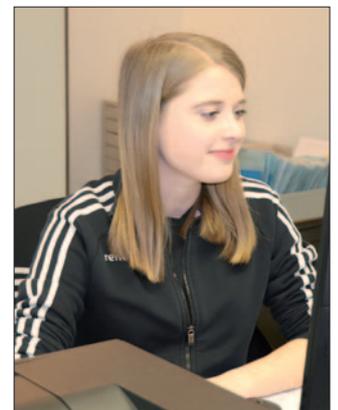


Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Rehabilitationsklinik in Sangerhausen.

MEINE ZEIT ALS AZUBI BEI reha FLEX

Ich heiße **Anna Krempler**, bin 18 Jahre alt und Azubi im 1. Lehrjahr zur Kauffrau im Gesundheitswesen bei reha FLEX. An dieser Stelle im Magazin berichte ich stets über meine Entwicklung, wie ich hier klarkomme, dazulerne und was mir Spaß macht und auch, welche Schwierigkeiten es vielleicht gibt. Heute kann ich sagen, mir macht jeder Tag richtig Spaß. Zwei Wochen am Stück arbeite ich hier, eine Woche Theorie in Halle schließt sich an. So ist der Ausbildungszyklus. Am Empfang lerne ich die Patienten kennen, stimme Termine ab, nehme Telefonate entgegen. Im Büro werden Abrechnungen von der Reha erstellt. Alles sehr abwechslungsreich. Ich kenne reha FLEX schon, weil ich im Haus mein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert habe.

So, nächstes Mal berichte ich daüber, wie ich mit den Patienten zurechtkomme.



Anna Krempler

NACH DER REHA IN EIGENVERANTWORTUNG

Wer nach der Reha eigenverantwortlich etwas für seine Gesundheit tun möchte und sich weiter sportlich betätigen will, der ist bei reha FLEX in Sangerhausen herzlich willkommen. Das Angebot nutzen bereits einige ehemalige Patienten, um aktiv zu bleiben, sich neue Ziele zu setzen oder präventiv gesundheitlichen

Problemen vorzubeugen. Eine Zehnerkarte für 105 Euro beispielsweise beinhaltet ein funktionelles Training über zehnmal 90 Minuten in der Sporttherapie. Der Vorteil: Die bereits bekannten Therapeuten kümmern sich weiter, geben fachgerechte Anleitungen und betreuen individuell. Es gibt keine Vertragsbindung und wer

erst einmal in diese Art des Trainings hineinschnuppern möchte, kann auch mit einem Training über fünf Tageseinheiten beginnen. Die Zeiten dafür sind wählbar, wobei die Nachmittage außerhalb der Reha-Stoßzeiten sicher von Vorteil sind. Fragen Sie uns, wir könne Ihnen detailliert antworten.

JULIA MEISTER ERGOTHERAPEUTIN UND TÄNZERIN IM FASTNACHTSVEREIN

Über Umwege kam Julia Meister nach Sangerhausen. Ihr Weg führte sie über Brandenburg, Gommern und Magdeburg letztlich nach Sangerhausen. In Sachsen-Anhalts Landeshauptstadt absolvierte sie ihre Ausbildung zur Ergotherapeutin. Die Liebe war „schuld“ für ihren Umzug ins Mansfeldische.

Noch gab es reha FLEX nicht, als Julia Meister sich einen Job suchte und ihn in einer Praxis im Landkreis fand. Aber mit Eröffnung der Rehabilitationsklinik in der Kyllischen Straße im Dezember 2012 bewarb sie sich und fand gleich ab Januar ihre gewünschte Anstellung. „Die Arbeit bei reha FLEX ist einfach breit gefächert“, so die 30-jährige. „Neben den Reha-Patienten behandle ich ebenso Rezept-Patienten, leite Gruppenkurse und die Arbeitsplatzbezogene Therapie.“ Bei Letzterer wird eine an den beruflichen Anforderungen orientierte Belastung des Patienten simuliert. Die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer steht im Fokus. Es geht auch um eine Beurteilung der Arbeitsfähigkeit.

Und die Ergotherapie an sich – wird hier nur gekne-



Julia Meister mit einigen Utensilien aus der Ergotherapie. Seit Januar 2013, kurz nach Eröffnung des Hauses, ist sie bei reha FLEX.

tet und gebastelt? „Auch“, sagt Julia Meister. „Denn viele Patienten haben Probleme mit der Feinmotorik, der Körperwahrnehmung. Kognitive Fähigkeiten müssen wiedererlangt werden.“ Es werden aber insbesondere Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und körperliche Bewegungsabläufe trainiert, um größtmögliche Selbststän-

digkeit und Unabhängigkeit im Alltags- und Berufsleben zu erreichen. Noch ist Julia Meister in der Abteilung auf sich gestellt, wünscht sich sehr gern eine Kollegin oder einen Kollegen. Das wird in Kürze auch geschehen, so dass sich dann beide Therapeuten die Arbeit teilen können. „Aber allein bin ich natürlich nicht. Wir sind bei reha FLEX ein

interdisziplinäres Team. Ärzte, Therapeuten, Psychologen und Ernährungsberater ziehen zusammen an einem Strang.“

Julia Meister tanzt nebenbei auf den Karnevalsveranstaltungen des Martinsriether Fastnachtsverein. Mit 21 Jahren ist der einer der ältesten Vereine weit und breit.

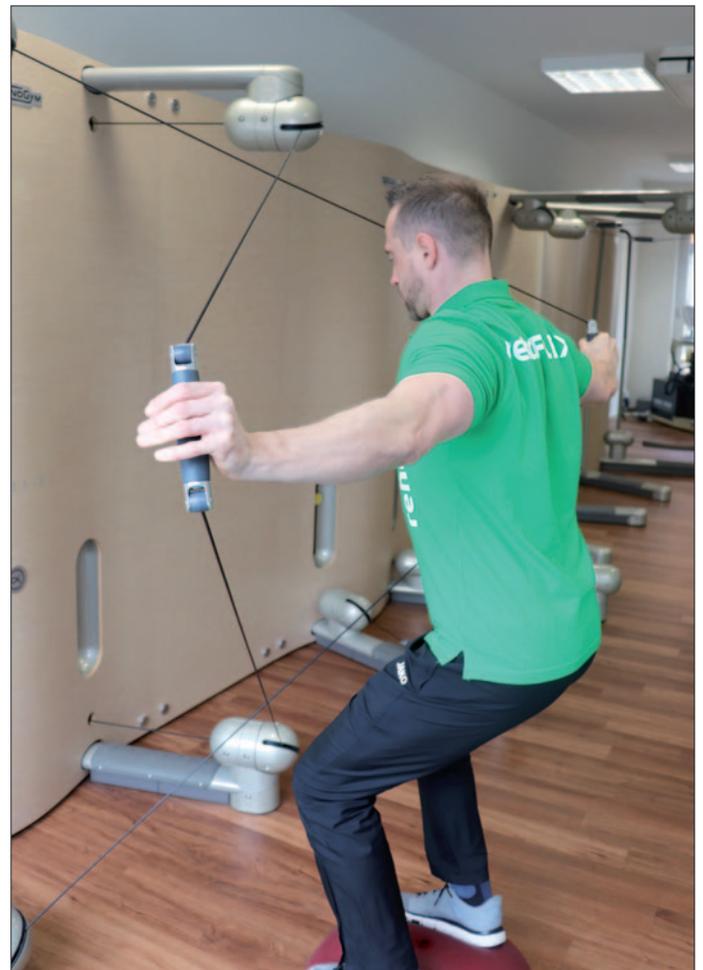


NEUER GERÄTE„PARK“ FÜR HOCHWERTIGE THERAPIE

Erst wurde im Herbst vergangenen Jahres die Sporttherapie saniert und zu einer großen, modernen Therapiefläche umgestaltet, die zudem nun auch über eine Klimaanlage verfügt – nun gibt es seit Ende Februar ebenso eine neue Geräteausstattung. Alle Sequenzgeräte wurden erneuert und um drei weitere ergänzt. Diplom-Sportlehrer Mathias Ohlendorf (Foto): „Mit diesen zehn tollen Geräten sind wir in der Auslastung sowie in der Anzahl der Übungen flexibler als vorher und haben facettenreichere Einsatzmöglichkeiten für unsere Patienten.“ Die Sequenzgeräte dienen

dem Kraft- und Koordinationstraining für die unteren und oberen Extremitäten sowie für die Rumpfmuskulatur. Alle Muskelgruppen, die die Wirbelsäule stabilisieren, werden angesprochen.

50000 Euro kostete die Investition, die für die nächsten Jahre qualitativ hochwertige Therapieabläufe bei reha FLEX in Sangerhausen garantiert. Aber auch diejenigen, die sich sportlich als Selbstzahler unter kompetenter Anleitung der Therapeuten betätigen möchten, werden hier auf ihre Kosten kommen.



BEIDE KNIE AUF EINMAL – UND JETZT KANN ER SCHON WIEDER AUTO FAHREN

Nach zwei Wochen Rehabilitation bei reha FLEX ist Wolfgang Friedling zum ersten Mal selbst mit dem Auto von seinem Zuhause in Eisleben nach Sangerhausen gefahren. „Die Reha kommt gut an bei mir.“

Bislang fuhr ihn seine Frau morgens zur Reha und holte ihn nachmittags wieder ab. Doch nun kann Wolfgang Friedling wieder selbst das Auto steuern. „Die Selbstständigkeit kehrt zurück“, freut er sich. Beide Kniegelenke waren bei dem 72-jährigen verschlissen. Mitte Januar wurde operiert und er entschied sich, gleich beide Gelenke in einem Zug erneuern zu lassen. „Das mag zwar etwas ungewöhnlich sein, aber ich wollte nicht nach vielleicht einem halben Jahr alles wieder von vorn beginnen lassen.“

AUF DIE OP GUT VORBEREITET

So nahm der ehemalige BMSR-Techniker und spätere Berufsfeuerwehrmann die lange OP und die etwas leidvolleren ersten Tage im Krankenhaus klaglos hin. „Ich war gut vorbereitet auf den Eingriff. Auf Anraten der Ärzte in der Klinik habe ich mich vier Wochen vorher mit Gymnastik und Be-



Wolfgang Frieling in seinem Reha-Alltag. Drei Tage in der Woche fährt er zu reha FLEX von Eisleben nach Sangerhausen, jeweils zwei Wochentage werden ihm als Pause gegönnt.

wegungsübungen gestärkt. Das Fitnessgerät aus dem Keller wanderte in die gute Stube. Dies hat mir sehr geholfen.“ Neun Tage war der Klinik-Aufenthalt lang, danach „verpustete“ er eine Woche Zuhause, bis die Reha begann.

Im Gegensatz zum üblichen Reha-Verlauf ist Wolfgang Friedling nur dreimal in der Woche bei reha FLEX. Aufgrund des Alters, der Schwere der Operation und der ja doch anstrengenden Therapie werden ihm somit zwei Wochentage Erholung eingeräumt. Damit wird die Rehabilitation zwar zeitlich verlängert, aber dieser Rhythmus

tut ihm gut. „Mein linkes Bein ist schon fast völlig in Ordnung, das rechte Knie braucht noch etwas“, schätzt er ein. „Es wird jedenfalls immer besser.“ Physiotherapie, Massagen, Lymphdrainage, Sporttherapie, Krankengymnastik im Wasser und im Trockenen, sowie Ergotherapie – er bekommt das volle Programm, um wieder fit zu werden. „Die ersten Tage waren sehr anstrengend, aber jetzt genieße ich es auch.“

DIE ABLÄUFE FUNKTIONIEREN

reha FLEX hat einen guten Ruf, so Wolfgang Frie-

ling. Und der habe sich in seinen Augen bestätigt. Er hat es nicht bereut, hier seine Reha zu absolvieren. „Es ist schon erstaunlich, wie bei einem vollen Haus konsequent und gut organisiert die Abläufe funktionieren. Kein Patient muss warten.“

Wolfgang Frieling fühlt sich im Haus in der Kyllischen Straße schon fast heimisch. „Hier fehlt es an nichts, was zum Gesundwerden und Wohlbefinden gebraucht wird. Und die Freundlichkeit der Therapeuten ist schon ganz toll. Selbst, wenn man sich dreimal am Tag trifft, wird immer noch herzlich begrüßt.“

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD – NIMM DIR ZEIT FÜR DICH FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT

Me-Time scheint ein neues Schlagwort in der heutigen hektischen Zeit zu sein. Ich-Zeit bedeutet es und soll eine Rückbesinnung auf den eigenen Körper bedeuten, um mehr Zufriedenheit und mehr innere Ruhe zu gewinnen.

Natürlich ist es wichtig, dem Alltagstrott zu entkommen. Aber berufliche, finanzielle oder familiäre Verpflichtungen und gesellschaftliche Erwartungen sorgen dafür, dass wir immer weiter im Hamsterrad verbleiben, immer weiter rennen. Die Hamster steigen irgendwann aus, fressen und legen sich zur Ruhe. Wir Menschen nicht. Es ist wie es ist, sagen wir



Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter von reha FLEX Sangerhausen, hat einige Tipps parat.

und verschieben das Schöne im Leben auf die Wochenenden, auf Urlaube und auf das Alter. Hera Lind beschreibt in ihrem Roman „Der doppelte Lothar“ die Situation: „Er arbeitet sich halb tot, aber er kommt mir vor wie eine Ameise, die krabbelt und

krabbelt und nicht wirklich vom Fleck kommt... Wir rennen so lange im Hamsterrad im Kreis, bis wir sterben.“

Halt Stopp, sagt Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter der Saline Rehabilitationsklinik reha FLEX. Nervös, gestresst, sich ausgelaugt fühlen – viele kennen das. Dies muss man sich erst einmal bewusst machen und dann den Mut aufbringen, etwas zu ändern. Vielleicht auch persönliche Ziele anders setzen oder Erwartungen zurückschrauben, sich auf die eigenen Werte besinnen. Aber ganz wichtig: Nehmen Sie sich eine Auszeit und/oder nehmen Sie sich Zeit für sich selbst! Wie kann das ausschauen?

Zeit mit der Familie zu verbringen kann so entspannend sein. Und damit sind nicht die obligatorischen Abendessen gemeint, sondern die bewusste Freizeit mit dem Partner, den Kindern und Enkelkindern. Ein Tipp: Schaffen Sie sich Rituale im Wochenablauf und integrieren Sie diese als unverrückbare „Termine“. Das können Sauna, Kosmetik, Spaziergänge, der Kino-Besuch sein oder auch die Musik. Entspannen Sie bei Ihrer Lieblings-CD. Aber eben nicht mal so eben nebenbei, sondern als definierter Teil Ihrer Freizeit, der Spaß macht und nicht Pflicht, sondern Kür ist. Nichts kann Sie davon abbringen.

Gehen Sie an die frische Luft. Bewegung tut gut. Verzicht auf TV und PC. Es soll ein Innehalten sein, sagen Sie der Hektik des Alltags Lebewohl. Überraschen Sie Ihre Frau oder Ihren Mann mit einer Aufmerksamkeit, schauen Sie sich längst vergessene Fotoalben an. Jeder wird wissen, was am besten zum eigenen Ich passt, um Kraft für sich zu tanken. Und das stärkt das Immunsystem und das eigene Selbstbewusstsein. Freuen Sie sich darauf und entinnen Sie so diesem verflixten Hamsterrad.



Foto: Ingimage

MEDIZINISCHE REHABILITATION – WER IST EIGENTLICH ZUSTÄNDIG?

- Für Menschen, deren Erwerbsfähigkeit gefährdet ist, ist grundsätzlich die Rentenversicherung zuständiger Reha-Träger für medizinische Leistungen.
- Die Träger der gesetzlichen Krankenversicherung sind in der Regel zuständig bei Reha-Leistungen für Altersrentner sowie für Mütter und Väter (Mutter-/Vater-Kind-Leistungen). Sie sind ebenfalls zuständig bei Reha-Leistungen für Eltern. Die berücksichtigen neben der Indikationspezifischen Ausrichtung insbesondere die psychosoziale Problemsituation von Müttern und Vätern, die sich aktuell in Erziehungsverantwortung befinden.
- Wenn ein Arbeits-, Schul- oder Wegeunfall oder eine Berufskrankheit maßgeblich ist, dann erbringt die zuständige Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse Leistungen.

SO KOMMEN SIE ZU IHRER REHABILITATION

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. Nach der Genehmigung der Rehabilitationsmaßnahme werden wir mit Ihnen den Aufnahmetermin festlegen. 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 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.

BERUFGENOSSENSCHAFTEN (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 Unfallchirurgen (D-Arzt).

PRIVATPATIENTEN

Die Aufnahmodalitäten 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 Rehabilitationsklinik Sangerhausen ist zugelassen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge.

ZUWEISUNGSFÄHIGE INDIKATIONEN

GANZTÄGIG AMBULANTE 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 Amputationen
- Zustand nach Schulter-OP
- Bänderverletzungen
- Kreuzband- und Meniskusläsionen
- Achillessehnenruptur
- Zustand nach Bandscheibenoperationen
- funktionelle Beeinträchtigungen bei Arthrosen
- chronische Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates
- Frakturen (Knochenbrüche)
- Zustand nach Sportverletzungen

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.



BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN

FÖRDERUNG VON BEWEGUNGSDRANG UND FRÜHKINDLICHEM LERNVERHALTEN
SPASS FÜR KIND UND ELTERN IM WASSER

Beim Babyschwimmen geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser. Gleichzeitig wird der Bewegungsdrang und das frühkindliche Lernverhalten des Babys unterstützt. Der physikalische Druck des Wassers fördert zudem die Atemfunktion. Auf den Händen der Eltern oder durch den Einsatz von Schwimmhilfen trainiert das Baby sein Gleichgewicht.

- Teilnehmen kann jedes Kind ab dem 4. Monat.
- Hilfreich ist es, wenn das Baby seinen Kopf selbst halten kann.
- Bereiten Sie Ihr Kind vor, indem Sie die Badetemperatur langsam auf 32°C absenken.
- Bitte das Kind vor dem Kurs nicht eincremen!

Die Kurse – getrennt für Babys (bis 1 Jahr) und Kleinkinder (1 bis 2 Jahre) – finden zu unterschiedlichen Zeiten am Vormittag oder Nachmittag statt, dauern jeweils 30 Minuten und gehen über zehn Einheiten. Dabei geht es nicht darum, dem Baby oder Kleinkind das Schwimmen beizubringen.

MITZUBRINGEN SIND:

- gut sitzende Badehose (feste Bündchen, keine Vlieswindeln im Wasser verwenden)
- warmes Getränk
- Wickelunterlage/Handtuch/Waschutensilien

reha FLEX

Wohlfühlen – Entspannen – Genießen

Kylische Str. 31 • 06526 Sangerhausen

Telefon: (03464) 2767790

Internet: www.reha-flex.de

E-Mail: info@sgh-reha-flex.de



**Anmeldung zum Kurs
unter www.reha-flex.de**



reha FLEX®
Rehabilitationsklinik Sangerhausen

Kylische Straße 31
06526 Sangerhausen

Telefon: (03464) 2767790

Fax: (03464) 2767799

Internet: www.reha-flex.de

E-Mail: info@sgh-reha-flex.de

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 7.30 – 19.00 Uhr

Freitag 7.30 – 17.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung