

PATIENTENMAGAZIN



VORGESTELLT:
ERGOTHERAPEUTIN
EVA BEYER

SEITE 3

PRÄSENTIERT:
SO LÄUFT DIE
RÜCKENTHERAPIE

SEITE 7

UNSER REZEPT:
SALAT MIT
GRILL-PFIRSICH

SEITE 8

NATIONALSPIELER BEI REHA FLEX

VOLLEYBALLER ANTON BREHME IN DER REHABILITATION

SEITEN 4/5

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

überall ist der Fachkräftemangel augenscheinlich. Die Politik hat seit Jahren verpasst, Berufsbilder ohne Abitur zu unterstützen. So gibt es an den Berufsschulen immer weniger Klassen zur Ausbildung von Physio- und Ergotherapeuten sowie Masseuren. Es wird in allen Richtungen studiert und die Verwaltungen wachsen trotz Digitalisierung immens. Dagegen bleibt das „Handwerk“ wie die Gesundheitsberufe auf der Strecke.

Wir versuchen, das Beste aus der Situation herauszuholen, sind stets um Nachwuchs bemüht. Wir sind Praktikumsgeber während der Ausbildung. Wir bieten eine Festanstellung und eine familiäre Arbeitsatmosphäre. Stellenbesetzungen dauern mitunter etwas länger, zaubern können wir auch nicht. Urlaub und Krankheit bringen mitunter weitere Engpässe mit sich. Wir hoffen, dass in diesen Fällen unsere Patienten dann Verständnis aufbringen.

Dennoch hat reha FLEX ein tolles Team beieinander – ein Mix aus erfahrenen und jungen Therapeuten. Wir stellen hohe Anforderungen an die Qualifizierung der Mitarbeiter. Dafür bieten wir aber auch einiges: Weiterbildungen, deren Kosten übernommen und die Mitarbeiter freigestellt werden, Teamabende, gemeinsame Feierlichkeiten und sportliche Aktivitäten (siehe Seite 8), die wichtig für den Zusammenhalt sind. Wir fördern die Eigenverantwortlichkeit und den kollektiven fachlichen Austausch. Reha FLEX ist und bleibt eine gute Adresse für angehende oder im Beruf stehende Therapeuten.



Axel Witt



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

NEUE MITARBEITERIN

Kirsten Thörmer



ist eine erfahrene Sporttherapeutin, die seit Anfang des Jahres das Team im Physiotherapie- und Rückenzentrum am Steg 1 unterstützt. Sie ist vor allem in der Rückentherapie und im Nachsorge-Programm T-RENA aktiv und leitet Wirbelsäulen-kurse. Geplant ist, dass sie ab Herbst ebenso Kurse im Bewegungsbad und Pilates für Selbstzahler anbietet.

Kirsten Thörmer hat in Halle studiert und war anschließend für viele Jahre in einer stationären Reha-Klinik in Schleswig-Holstein angestellt. Nun ist sie zurück.

DIE TERMIN-APP: ALLE TERMINE AUF DEM HANDY



Die Digitalisierung im Haus schreitet voran – auch in der Form, dass zukünftig die Patienten ihre Rechnungen mit **EC-Karte** bezahlen können. Das betreffen die Zahlungen ebenso wie die Kursgebühren. Bislang war dies noch nicht möglich.

Die Patienten hatten entweder bar bezahlt oder die Rechnung überwiesen.



reha FLEX verfügt über eine **App** und zwar eine Termin-App. Sie kann kostenlos bei den bekannten Anbietern Google Play oder im App Store

heruntergeladen werden. Mit der App verpassen Sie dank Erinnerungsfunktion keinen Termin. Sie bekommen alle Therapie-Termine auf einen Blick. Gleichzeitig haben Sie direkten Zugang zu unserer Internetseite und den verschiedenen sozialen Medien. Ihren persönlichen Zugang zur App erhalten Sie bei uns am Empfang.

reha FLEX hat neben Facebook nun auch einen Account bei **Instagram**. Wir wollen Sie, liebe Patienten, Gäste des Hauses und liebe Leser des Magazins, auf den Social-Media-Kanälen mit allen Neuigkeiten und Einblicken in unsere Reha-Klinik versorgen und Sie ebenso mitnehmen zu unseren Events.

Impressum:

Herausgeber: reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle (v.i.S.d.P.) • **Redaktion:** Uwe Ahlert

Fotos: reha FLEX, PResseAgentur Ahlert, Ingimage • **Satz/Layout:** AZ publica GmbH Magdeburg • **Druck:** Quedlinburg DRUCK GmbH

EVA BEYER IST NACH DER SPORTLICHEN KARRIERE ÜBERZEUGTE ERGOTHERAPEUTIN

Eva Beyer ist Ergotherapeutin und dies seit 2015. Nach ihrer dreijährigen Ausbildung fing sie direkt bei reha FLEX an. In ihrem Praktikum hatte sie das Haus kennengelernt. Es gefiel ihr auf Anhieb.

Die 47-Jährige hat drei Staatsbürgerschaften: die tschechische, slowakische und auch die deutsche. Unter ihrem Mädchenna-

men Eva Leitgebova spielte sie früher Handball in der tschechischen und dann auch in der slowakischen Nationalauswahl und war acht Jahre beim Erstligisten ASK Bratislava erfolgreiche Rückraumtor-schützin. Sie wollte gern im Ausland eine neue Herausforderung, bekam auch viele Angebote unter anderem aus Italien. Aber das von der SV Union Halle-Neustadt überzeugte sie am meisten. „Es war ein-



Eva Beyer ist seit 2001 in Deutschland. Bei reha FLEX fing sie im Jahr 2015 an.



Die Therapeutin arbeitet intensiv mit ihren Patienten. Sie lobt das Team: „Das Menschliche passt einfach.“

fach auf den Punkt, alles passte zusammen, auch wenn es 2. Bundesliga bedeutete.“ Sie wusste als Spielerin zu glänzen, war zwischen 2001 und 2005 aktiv und Halles Vollstreckerin vom Dienst. Anschließend arbeitete sie im Verein erst als Co-, später als verantwortliche Trainerin. Dann war Schluss mit dem Handball – auf dem Feld und auch an der Seitenlinie.

IN HALLE IHR GLÜCK GEFUNDEN

Sie hatte einen beruflichen Abschluss als Orthopädie-Technikerin. Doch der wurde in Deutschland nicht anerkannt. Also auf zu neuen Ufern. Die Ergotherapie schien das Richtige für sie. So setzte sie sich 2012 noch einmal für drei Jahre auf die Schul-

bank. „In dem Beruf hat man viele Einsatzmöglichkeiten – in der Klinik, in der Psychotherapie oder im Seniorenheim. Jetzt bin ich aber sehr froh, bei reha FLEX arbeiten zu dürfen.“

Es ist ein kleines Ergotherapie-Team in der Saline Rehabilitationsklinik, bestehend aus drei Therapeutinnen. Für Eva Beyer, die in Halle auch ihr privates Glück gefunden hat, passt das Menschliche sehr gut. „Es ist ein schönes Arbeiten, wir können uns aufeinander verlassen“, sagt sie. Am Wochenende genießt sie es, ganz in Familie zu sein. „Früher war ich ständig mit dem Handball unterwegs, jetzt schaue ich mir gern die nähere Umgebung an oder bleib auch mal in meinen eigenen vier Wänden.“

VOLLEYBALL-CRACK HAT BEI REHA FLEX DIE BASIS FÜR SEIN COMEBACK GESCHAFFT

Ein Nationalspieler absolvierte vor kurzem bei reha FLEX eine intensive ambulante Rehabilitation. Volleyballer Anton Brehme musste nach seinem Patellasehnen-Anriss und nachfolgender Operation wieder fit werden.

Er ist gerade mal 23 Jahre alt, hatte aber schon in der Vergangenheit häufig mit Verletzungen zu kämpfen. Im vergangenen Jahr hemmten ihn massive Kniebeschwerden. Dennoch trainierte er verbissen. Er wollte mit zur Europameisterschaft im September 2021 fahren. Und er spielte auch, zeigte gute Leistungen. Dennoch schied Deutschland bereits im Viertelfinale gegen Italien aus. „Ich hätte das nicht machen sollen, habe nur mit Schmerzmitteln ge-

spielt“, schätzt er heute ein. Die Quittung folgte: Patellasehnen-Anriss.

VOM VATER OPERIERT

Der Mittelblocker beim deutschen Meister und Europacup-Sieger Berlin Recycling Volleys verpasste die gesamte letzte Saison. Im Januar wurde der gebürtige Leipziger operiert. Und dies von seinem Vater, Dr. Kay Brehme von der Sportklinik Halle. Er war es auch, der ihm den Tipp gab, sich nach den ersten physiotherapeutischen Einheiten einer umfangreichen Rehabilitation bei reha FLEX zu unterziehen. „Mein Vater hat die Reha-Klinik in den höchsten Tönen gelobt. Das zurecht, wie ich bald feststellen konnte.“

Für Anton Brehme war es wichtig, dass die Therapie-



Anton Brehme schuftet für sein Comeback. Keine Übung ist ihm zu viel, abends trainiert er noch zusätzlich.



Szenen aus seinem Spielalltag bei den Berlin Recycling Volleys, dem aktuellen deutschen Meister, und in der deutschen Nationalmannschaft.



ten auf seine individuelle Belastungsgrenze eingehen. „Genau das wird hier sehr gut gehandhabt. Nicht nur ich, sondern jeder Patient wird individuell therapiert, damit das beste Reha-Resultat herauskommt. Gemeinsam werden die einzelnen Schritte besprochen. Den Patienten werden die Therapien nicht einfach vorgegeben. Sie haben dabei Mitspracherecht.“ Natürlich, so Diplomsportleh-

rer Dr. Thomas Richter, „hat Anton ein höheres Belastungs-Level als die meisten anderen Patienten. Aber überziehen darf man nicht, zumal er ja auch noch abends in den eigenen vier Wänden trainiert.“

Der 2,06-Meter-Hüne ist extrem ehrgeizig. Wen wundert's, befindet er sich doch jetzt in den besten Jahren seiner Karriere. Und die will er natürlich nicht verletzungsbedingt auf der Tribüne verbringen.

COMEBACK IM OKTOBER

Schweren Herzens verzichtete Anton Brehme, der mit 17 Jahren sein Nationalmannschafts-Debüt gab, dann auch auf die Volleyball-Weltmeisterschaften ab Ende August in Polen und



Daumen hoch. reha FLEX hat Anton Brehme ein gutes Stück auf den Weg zurück in das Volleyball-Feld gebracht.

Slowenien. „Ich möchte völlig auskuriert und fit sein, bevor ich mich solchen Belastungen aussetze.“ Also

hat er nach der Zeit bei reha FLEX bei seinem Verein ein Aufbautraining absolviert, um nach der „verlorenen“

letzten Saison im Oktober endlich wieder in die Bundesligaspiele einsteigen zu können. Bis zum baldigen Comeback war es ein langer und steiniger Weg.

NEBENBEI WIRD BWL STUDIERT

Anton Brehme wohnt unweit seines Vereins in einer kleinen Wohnung in Berlin-Charlottenburg, fühlt sich dort sehr wohl. Volleyball ist sein Leben. Er fiebert geradezu der neuen Saison entgegen. Der zwölffache deutsche Meister Berlin Recycling Volleys strebt natürlich die Titelverteidigung an. Aber für Anton Brehme gibt es nicht NUR Volleyball. Nach der Operation hat er ein Fernstudium aufgenommen – BWL in Kombination mit Sportmanagement. Viel Erfolg dabei.



Die Rehabilitation bei reha FLEX ist vielfältig. Manuelle Therapien, Stromanwendungen, Therapien im Wasser, Krankengymnastik, Kraftaufbau oder Massagen gehören dazu.

DIE PATELLESEHNE ...

... ist eine starke Sehne, die die Knie- scheibe mit dem Schienbein verbindet. Die Patellasehne trägt im Wesentlichen zur Stabilität des Kniegelenks bei. Sie reißt zumeist dann, wenn eine starke Überlastung besteht. Zu den häufigsten Ursachen zählt die direkte oder indirekte Gewalteinwirkung auf das Knie, meist im gebeugten Kniegelenk (z. B. beim Sprung im Volleyballspiel). Weitere Ursachen können Rheuma, Übergewicht oder degenerative Veränderungen am Knochen sein.

PHYSIOTHERAPEUT MAXIMILIAN PURFÜRST: ICH HABE MICH RICHTIG ENTSCHIEDEN

Er kann gut mit Menschen und ist deshalb als Physiotherapeut bei reha FLEX bestens aufgehoben. Gleich nach seinem Berufsabschluss im September 2019 startete Maximilian Purfürst im Physiotherapie- und Rückenzentrum seine Karriere.



Maximilian Purfürst ist Physiotherapeut bei reha FLEX.

„Man hat ja am Anfang eine Vorstellung, wie der Job so laufen kann. Hundertprozentig kommt es dann zumeist nicht. Aber ich kann sagen: Ich habe mich richtig entschieden“, lautet sein Fazit nach drei Jahren. Maximilian Purfürst fühlt sich im reha FLEX-Tochterunternehmen gut aufgehoben. Das Klientel ist breit gefächert. „Wir behandeln Kinder, Berufstätige, Rentner, Sportler. Und alle haben ihre Besonderheiten.

Wir gehen auf jeden individuell ein.“

Maximilian Purfürst kümmert sich auch um T-RENA-Nachsorge-Patienten, die vorab eine dreiwöchige Rehabilitation absolviert haben und nun im Rahmen der Nachsorge ihren Gesundheitszustand festigen wollen. Die sogenannte T-RENA muss spätestens sechs Wo-



Die Patienten werden individuell betreut. Maximilian Purfürst zeigt, wie die Spannung im Körper gehalten wird.

chen nach der Reha beginnen und beinhaltet 26 Einheiten an Trainingsgeräten und dies als Gruppentherapie. „Wir können das bei uns sehr gut bewerkstelligen, da die Sporttherapie umgebaut und mit den neu-

esten Geräten ausgestattet wurde.“ Der Umbau der Sporttherapie am Steg war wichtig für die neue Profilierung für KGG, T-RENA und Selbstzahler.

Maximilian Purfürst ist aufgrund seiner vielen Weiterbildungen auch in anderen Bereichen zu finden, wie beispielsweise in der KGG. Manualtherapie und Lymphdrainage gehören ebenso zum Alltag wie die Erstbetreuung der an Hüfte oder Knie operierten Patienten der Saale-Klinik. Die Bettenstation ist nebenan, nur ein paar Schritte entfernt.

Der Hobby-Fußballer ist auch gern auf Reisen. Nach Jahren der coronabedingten Abstinenz geht es jetzt auf eine Mammut-Reise nach Bali.



Die Reha-Nachsorge erfolgt an modernen Trainingsgeräten unter professioneller Anleitung. 26 Einheiten zu je 60 Minuten gehören zum Programm.



MEDIZINISCHE THERAPIE IST STARK FÜR DEN RÜCKEN

Der Leidensdruck durch Rückenschmerzen ist weit verbreitet. Die häufigsten Ursachen sind Muskelverspannungen sowie eine zu schwach ausgeprägte Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Dagegen hilft eine therapeutisch begleitete Rückentherapie.

Viele Betroffene reagieren auf Rückenschmerzen mit Schonung. Jedoch genau das Gegenteil ist richtig: Aktivität und Bewegung. Schwimmen, Radfahren und Walken sind gut für den Körper. Besonders wirkungsvoll ist eine Medizinische Rückentherapie, die reha FLEX im Physiotherapie- und Rückenzentrum anbietet. Voraussetzung dafür ist eine ärztliche Verordnung.

Zu Beginn wird eine Muskelfunktionsdiagnostik erstellt, bei der Kraft und Beweglichkeit gemessen und muskuläre Dysbalancen erfasst werden. Die Rückentherapie startet mit einer gezielten Erwärmung und Gymnastik. Danach steht das spezielle Ge-

rätetraining im Mittelpunkt. Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss. Alle Übungen finden unter Anleitung erfahrener Therapeuten statt. Regelmäßige Analysen ermöglichen eine kontinuierliche Optimierung der Behandlung.

Das individuelle ganzheitliche Therapieprogramm umfasst in der ersten Phase in der Regel zwei Behandlungen über 60 Minuten pro Woche, in der zweiten Phase kann der Umfang auf eine Behandlung über 60 Minuten in der Woche reduziert werden.

Seien Sie aktiv bei Rückenschmerzen. Für mehr Informationen können Sie gern das Scansymbol verwenden.





TEAM REHA FLEX: LAUFEN, RUDERN, SCHMETTERN

Das hat bei reha FLEX seit vielen Jahren Tradition: Gemeinsame sportliche Wettkämpfe, die Spaß machen und zur Teambildung beitragen. Davon gab es im Juni gleich drei. Den Auftakt bildete ein Beachvolleyballturnier am 3. Juni in Nietleben, an der Firmen aus Halle und Umgebung teilnahmen. Am 8. Juni war reha FLEX mit einer vierköpfigen Männerstaffel beim



9. Halleschen Firmenlauf dabei und wurde 12. von mehr als 100 Staffeln. Sportwis-

schaftler Dr. Thomas Richter gehörte zu den schnellsten Läufern im Feld.

Am 18. Juni ging es auf dem Osendorfer See beim Drachenbootrennen rund.

SO WIRD ES GEMACHT

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

- 3 Pfirsiche
- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 150 g Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 50 g Feldsalat
- 50 g Kürbiskerne
- 200 g Schafskäse
- Pflanzenöl zum Braten

Für die Vinaigrette:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup



- 1/2 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Zum Beträufeln:

- Kürbiskernöl

SOMMERSALAT MIT GEGRILTEM PFIRSICH

Gurke und Avocado in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren, Rucola und Feldsalat waschen und trocknen. Kürbiskerne in einer fettfreien Pfanne rösten.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Balsamicoessig, Limettensaft, Ahornsirup und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Eine

Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl einfetten und die Pfirsichspalten von beiden Seiten ca. drei Minuten anbraten, bis sie Grillstreifen bekommen.

Alle Salatzutaten auf einem großen Servierteller verteilen und mit der Vinaigrette vermengen. Die gegrillten Pfirsichspalten, geröstete Kürbiskerne und nach Wunsch auch Schafskäse über dem Salat verteilen. Zum Schluss mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

SOMMER, SONNE, HITZE: WAS TUN BEI HOHEN TEMPERATUREN?

Der Sommer war teilweise sehr heiß mit Temperaturen oberhalb von 35°C. Der Klimawandel lässt grüßen. Und es ist nicht ausgeschlossen, dass wir Ende August und Anfang September weitere Hitzetage bekommen. Was tun bei solchem Wetter? Sich zu Hause abschotten?

Ist es einfach zu heiß draußen, gerade zur Mittagszeit, dann kann man sicher auch einmal zu Hause bleiben, wer nicht zur Arbeit muss. „Aber eigentlich wollen wir aktiv bleiben



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

und Sonne tanken. Das bringt uns jede Menge Vitamin D ein“, so Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX. Also am besten für einen Spaziergang die frü-

hen Morgenstunden nutzen und einen kühleren Park oder Wald aufsuchen. Bewegung an der frischen Luft fördert den Kreislauf.

Natürlich muss bei den Temperaturen viel getrunken werden, dies ist nichts Neues. Das weiß jeder. Aber wird das auch umgesetzt? Viele tun sich schwer, zwei Liter Wasser am Tag zu trinken. Ist aber notwendig.

LEICHTE KOST, ABER KEIN VERZICHT

An heißen Tagen gehört leichte Kost auf den Tisch. Da eignen sich zum Bei-

spiel Obst- und Gemüsesorten, die viel Wasser enthalten, wie Gurken, Tomaten, Radieschen, Salat und Wassermelone. „Manche haben keinen Hunger an solchen Tagen und verzichten auf Frühstück und Mittagessen. Aber wir brauchen die Energie, um über den Tag zu kommen. Also die Mahlzeiten bitte nicht auslassen.“

Viele waren schon in südlichen Ländern im Urlaub. Dort wird vielerorts unter Mittag Siesta gehalten, um der heißesten Tageszeit zu entgehen. „Das können wir uns vielleicht ein wenig abgucken – natürlich nur diejenigen, die es sich erlauben können“, so Lutz Hartig. Zumindest gilt es, Anstrengungen zu vermeiden, denn sonst bekommt man schnell Kreislaufprobleme. Gartenarbeit beispielsweise ist sicher an Hitzetagen nicht vernünftig.

Selbstüberschätzung und Übermut können bei hohen Temperaturen gefährlich werden. Gar nicht zu selten sieht man Menschen, die bei über 30°C joggen. Auch im Freibad sollte man nicht den starken Mann mimen und sich Hals über Kopf ins Wasser stürzen. Der überhitzte Körper muss langsam abgekühlt werden. Also am besten vor dem Schwimmen unter die Dusche gehen.



Foto: Ingimage

WIE EIN TRÄGER DARM WIEDER IN SCHWUNG KOMMT

Wie viele andere Beschwerden wird auch eine Verstopfung häufig durch ungünstige Ernährung, zu wenig Bewegung und zu wenig Flüssigkeit befördert.

Bei älteren Menschen können neurologische Erkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen eine Rolle spielen. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann hinter einer Verstopfung

stecken. Wer ständig unter Verstopfung leidet, Unwohlsein oder Bauchschmerzen hat, spricht am besten mit seiner Ärztin/seinem Arzt darüber.

Gibt es keinen Anhalt für eine ursächliche Erkrankung, braucht man nicht gleich zu Abführmitteln zu greifen. Mit ballaststoffreicher Ernährung, mehr Bewegung im Alltag und ausreichendes Trinken (eineinhalb

bis zwei Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetee) kann jeder selbst versuchen, den Darm wieder auf Trab zu bringen.

Zusätzlich helfen können folgende Dinge:

- In Ruhe frühstücken.
- Leinsamen, Weizenkleie und Trockenobst fördern die Verdauung. Damit Leinsamen und Weizenkleie gut helfen, braucht es viel Flüssigkeit dazu. Den Leinsamen lässt man am besten schon vorab in Wasser aufquellen.
- Zwischendurch immer wieder Trockenobst essen.
- Den Gang auf die Toilette nicht aus Zeitgründen verschieben, den Stuhlgang nicht unterdrücken.
- Dem Darm mehr Zeit und Ruhe gönnen. Oft hilft es schon, für die Toilette zehn Minuten mehr Zeit einzuplanen. Es sollten aber auch keine Endlos-Sitzungen auf der Toilette werden.

ams



Foto: ams

SAISONAL, GESUND UND LECKER

Wenn regionales Gemüse Saison hat, ist nicht nur dessen Ökobilanz am besten, sondern auch der gesundheitliche Nutzen. Der Aufwand der Erzeugung ist genau dann am geringsten, wenn das Obst oder Gemüse auch ohne viel Zutun im Garten wächst. Ein ausgewogenes und nachhaltiges Essverhalten stärkt zudem die Abwehrkräfte, verbessert das Wohlbefinden und kann außerdem einen positiven Beitrag zum Klima leisten. Die Art und Weise, wie unsere Lebensmittel produziert werden, spielt eine entscheidende Rolle. Die Herkunft, der Transport, die Verarbeitung, die eigene Lebensmittelbeschaffung und das eigene Wegwerfverhalten kommen hinzu.

ams



Foto: ams

SO TRAINIEREN SIE DEN GLÜCKSMUSKEL

Stopp sagen: Negative Gedanken machen sich in unseren Köpfen per se stärker breit als positive. Grund genug, düsteren Vorstellungen ein Stoppschild entgegenzuhalten.

Tagesrückblick schreiben: Sich abends notieren, was gut gelaufen ist, worü-

ber man sich gefreut hat oder wofür man dankbar ist.

In Achtsamkeit üben: Sich ganz bewusst auf den aktuellen Moment konzentrieren und versuchen, ihn mit allen Sinnen wahrzunehmen. Das sorgt für mehr Ausgeglichenheit.

Soziale Kontakte pflegen: Sich Zeit für Menschen nehmen, die einem gut tun. Das erweitert den eigenen Horizont, lenkt von eigenen Problemen ab und stärkt das Selbstbewusstsein.

Mehr bewegen: Körperliche Aktivität setzt Glücksstoffe frei, das Wohlbefinden



Foto: Ingimage

steigt und die Gedanken wenden sich zum Positiven.

Gut vorbereiten: Wenn Prüfungen, Auftritte, wichtige Termine anstehen, ist eine gute Vorbereitung die halbe Miete.

ams

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 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

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.

DIE KOSTENLOSE TERMIN-APP IST DA

EINFACH AUFS HANDY HERUNTERLADEN UND ALLE DATEN AUF EINEN BLICK



Mit der reha FLEX-App verpassen Sie dank Erinnerungsfunktion und Push-Mitteilung keinen Termin mehr. Keine Zettelwirtschaft mehr, auch der Eintrag in den Wandkalender ist nicht mehr notwendig. Der Reha-Tag mit seinen Terminen ist übersichtlich aufgelistet.

Jetzt im App Store oder Google Play Store kostenlos downloaden. Am reha FLEX-Empfang er-



halten Sie mit dem QR-Code ihren persönlichen Zugang. Durch die App haben Sie gleichzeitig direkten Zugang zu unserer Internetseite und den Facebook-Nachrichten.



reha FLEX®

Saline Rehabilitationsklinik Halle / Saale

Mansfelder Straße 52
06108 Halle (Saale)


Zentrale: 0345 232460
Rezept-Servicetelefon: 0345 2324614
Reha-Servicetelefon: 0345 2324685

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“