

PATIENTENMAGAZIN



PATIENTENAKTION
FÜR DAS
BEWEGUNGSBECKEN

SEITE 2

KLARES ZIEL VOR
AUGEN: ICH WILL
WIEDER LAUFEN

SEITEN 4/5

NEUJAHRSVORSÄTZE
UND WIE SIE ZU
HALTEN SIND

SEITE 6

JUBILÄUM IN SANGERHAUSEN

ZEHN JAHRE REHA FLEX UND DAS ERSTE JAHR FÜR MARTIN TREFFLICH

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

nun sind schon zehn Jahre rum, in denen die Rehabilitationsklinik reha FLEX ihren Platz in Sangerhausen gefunden hat. Es sind schöne, anstrengende, ereignisvolle und erfolgreiche Jahre gewesen. Dafür bedanken wir uns an erster Stelle bei unseren Patienten und natürlich auch bei den uns unterstützenden und verlässlichen Kostenträgern sowie Überweisern. Nicht vergessen möchte ich an dieser Stelle unsere fleißigen engagierten Mitarbeiter.

Auch 2022 können wir als positives Jahr verzeichnen – trotz Corona. Wir hoffen, dass die einrichtungsbezogene Impfpflicht ausläuft und die Politik Corona jetzt endlich ad acta legt bzw. den Umgang mit Corona in die Eigenverantwortung der Menschen überträgt. Seit fast drei Jahren gehören Ausnahmestände zum Alltag. Die Corona-Müdigkeit und die Verärgerung über die Politik wächst zunehmend. Die Leute sind es leid, mit Maßnahmen behelligt zu werden, welche keinen wirklichen Sinn ergeben. Sie wollen für sich selbst entscheiden. Dazu gibt es mit Krieg, Inflation und Energiekrise genug weiteren Zündstoff. Die Corona-Pandemie hat in unser aller Leben eingegriffen und die Menschen verändert. Dennoch oder gerade deshalb wünsche ich unseren Mitarbeitern und den Patienten ein schönes Weihnachtsfest, besinnliche Tage und einen guten Start ins Jahr 2023.



Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Rehabilitationsklinik in Sangerhausen.

NEUE MITARBEITER

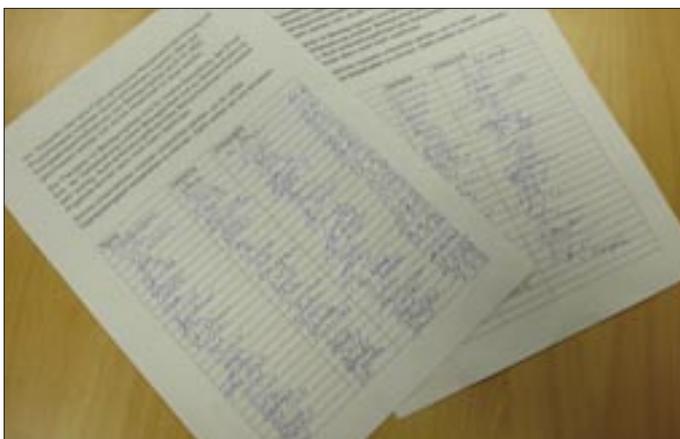
Jasmin Schmelzer (20) hat im Juli ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin beendet und konnte im September bei reha FLEX starten. Sie kennt die Einrichtung, war sie doch schon als Praktikantin hier. Der Job ist abwechslungsreich und das Team gefällt ihr.



Dana Piowarski (46) hat bereits einige berufliche Stationen gemeistert. Die Kauffrau für audiovisuelle Medien hat fünf Jahre im Ticketing beim HFC gearbeitet, davor zehn Jahre im Abo-Bereich der Mitteldeutschen Zeitung. Seit Oktober ist sie im Service bei reha FLEX und wohnt auch in Sangerhausen.



ENERGIEKRISE: BEWEGUNGSBECKEN STEHT VOR DEM AUS



Mit einer Unterschriftenaktion haben sich Patienten für den Weiterbetrieb des Bewegungsbad eingesetzt. Dafür bedankt sich Geschäftsführer Axel Witt. Die Listen werden Landespolitikern, Physioverbänden und Krankenkassen zugeleitet. Den Reha-Einrichtungen macht die Energiekrise schwer zu schaffen. Klimaanlage, Wär-

me in den Behandlungsräumen und die Beheizung des Beckens gehen ins Geld. Mehrausgaben, die nicht weitergegeben werden können, da die Kostenträger die Preise festgesetzt haben und aktuell nicht erhöhen. Witt: „Erhalten wir keine Zuschüsse oder höhere Behandlungspreise, müssen wir das Bad ab Januar schließen.“

VON ERFURT NACH SANGERHAUSEN – MARTIN TREFFLICH IST ANGEKOMMEN

Eigentlich stand der Beruf eines Physiotherapeuten nicht in seinem Plan. Martin Trefflich aus Ilmenau leistete nach dem Abi Zivildienst in einem integrativen Kindergarten und studierte anschließend Mechatronik. Doch dann kam es anders.

Beim Fußball verletzte er sich schwer – das Kreuzband riss. In der obligatorischen Reha machte er sich Gedanken über seinen zukünftigen Beruf. Ihm gefiel, was er sah: Therapeuten, die helfen konnten. Auch die Kombination mit dem Sport war augenfällig. Sein Entschluss stand nach einigen Wochen fest: „Ich werde Physiotherapeut.“

Die Ausbildung erfolgte in Erfurt, dort wohnte er inzwischen auch. 2014 startete Martin Trefflich in seinen ersten Job. Sieben Jahre arbeitete er in einer Sport-Reha-Einrichtung. Nebenbei wurde er als Dozent in der Physiotherapie-Schule engagiert und er fungierte als therapeutischer Betreuer für die Bundesliga-Frauenhandballmannschaft Thüringer HC. „Das bedeutete, bei jedem Training und bei jedem Spiel anwesend zu sein.“ Auf Dauer wäre das sicherlich nicht zu schaffen gewesen, erst recht nicht,

als sich ein weiterer Einschnitt in seinem Leben ergab. Mit seiner Lebensgefährtin erwartete er ein Kind. Seine Tochter ist heute knapp ein Jahr alt. Die junge Familie zog nach Sangerhausen um, da seine Partnerin persönlichen Bezug zu der Gegend hat. Ein Glücksumstand, denn sie konnten ein tolle Wohnung

beziehen und „das Leben ist wesentlich kostengünstiger als in Erfurt“. Und bei einem Spaziergang durch Sangerhausen wurde er auf reha FLEX aufmerksam. Er bewarb sich und wurde genommen. „Jetzt kann ich zur Arbeit laufen“, freut sich der 30-Jährige. Ein gutes Jahr ist er jetzt hier als Physiotherapeut tätig. Die

Arbeit macht ihm Spaß. Der Mix aus Einzel- und Gruppentherapie gefällt ihm und: „Ich komme mit allen Leuten gut aus.“ Mit Fußball hat es der ehemalige Oberliga-Spieler nicht mehr so. Mit Freunden in der Freizeit kicken, das ist in Ordnung. Er will gesund bleiben für Familie und Beruf.



Physiotherapeut Martin Trefflich ist bereits nach einem Jahr bei reha FLEX im Team eine feste Größe. Die Reha-Einrichtung gefällt ihm, ebenso die kleine Stadt Sangerhausen.

MIT KLAREN ZIELEN VOR AUGEN KANN KLAUS-PETER SPITZBARTH WIEDER LAUFEN

Klaus-Peter Spitzbarth hatte absolutes Pech. Motorradunfall. Aber er fuhr nicht, sondern stand und kippte dabei um – mit fatalem Ausgang: vier Brüche im rechten Bein vom Fuß bis unterhalb des Knies.

Wir treffen Klaus-Peter Spitzbarth in der Sporttherapie. Er müht sich von Gerät zu Gerät, trainiert fleißig und hört ausmerksam den Therapeuten zu, die ihm gut zusprechen und mitunter Hilfeleistungen geben. Er hat eine schwere Zeit hinter sich.

Der Unfall ereignete sich im April. Mehr als drei Wochen war er dann im Krankenhaus, wurde mehrfach operiert. „Die Operationen verliefen gut. Aber zu Hause war ich faktisch bewegungsunfähig“, so Klaus-Peter Spitzbarth. Der Pflegedienst kam regelmäßig, wechselte Verbände. Von seiner Frau wurde er umsorgt. Doch sie ist selbst krank und hoffte händeringend, dass es ihrem Mann bald besser gehen würde. Erst im September konnte er erste Gehversuche unternehmen, wohlgermerkt mit Hilfe eines Rollators. Eine Physiotherapeutin kam einige Male für eine Lymphdrainage nach Hause. Kurze Zeit später war es dann



Klaus-Peter Spitzbarth hat für sich vor Beginn der Rehabilitation klare Ziele formuliert.

soweit – die Rehabilitation konnte beginnen.

MIT 68 ZURÜCK IN DEN JOB

Klaus-Peter Spitzbarth wohnt in Edersleben, rund zehn Kilometer von Sanger-

hausen entfernt. Der 68-Jährige ist eigentlich Rentner, kehrte aber dann noch einmal in seinen Job bei einem Sicherheitsdienst-Unternehmen zurück. „Es herrscht wie fast überall Mangel an Beschäftigten und das durch Corona ver-

stärkt. Mir macht es Spaß, ich bin unter Leuten und werde gebraucht. Dazu ist der Lohn natürlich auch nicht zu verachten“, sagt er ehrlich. Jetzt sind natürlich andere Prioritäten gesetzt. Er muss gesund werden.

ANSPRUCHSVOLLE ZIELE FESTGELEGT

Wer eine Rehabilitation plant, sollte sich klare Ziele vornehmen. Ziele motivieren. Fragen Sie sich, was Sie nach der Reha besser können wollen als vorher. Wenn das Ziel klar ist, können Arzt und Therapeuten die Therapien aussuchen, die für Sie die besten sind. Beispielsweise Menschen, die nie Sport betrieben haben, sollen sich regelmäßig



Physiotherapeutin Susanne Deyda bespricht mit Klaus-Peter Spitzbarth nochmals seinen Trainingsplan.

körperlich betätigen. Das schafft man nur, wenn man ein klares realistisches persönliches Ziel vor Augen hat. Und das hatte Klaus-Peter Spitzbarth. „Ich wollte die Schmerzen loswerden und nach der Reha von A bis B laufen können – ohne Rollator und ohne Gehhilfen.“ Dies waren für ihn anspruchsvolle, aber auch realistische Ziele. „Laufen können wie ein junger Gott ohne Beeinträchtigungen schien mir zu weit geholt.“

So ging er also die Reha bei reha FLEX in Sangerhausen an. Im Jahr 2018 war er schon einmal hier. Damals machten ihm Rückenschmerzen schwer zu schaffen. An die Zeit erinnerte er sich, als es zu entscheiden galt, ambulant oder stationär, wohin zur Rehabilitation. Seine Wahl fiel eindeutig auf reha FLEX. „Hier hat man mir schon mal geholfen.“

„IMMER WEITER“ WAR SEIN MOTTO

Nach drei Wochen Reha und fast zwei Wochen von der Krankenkasse genehmigten Verlängerungsaufenthalt resümiert er: „Ich bin sehr zufrieden. Mit dem Rollator eingetroffen, habe ich ihn schon nach kurzer Zeit gegen Gehhilfen eingetauscht. Und die habe ich letzte Woche auch weggelegt.“

Dafür hat er schwer gearbeitet, insbesondere in der Sporttherapie. Keine Übung war ihm zu schwer. Jede

Trainingseinheit sollte gelingen, damit er vorwärts kommt. „Immer weiter“, sagte er sich. Strom, Massagen, Lymphdrainage und Krankengymnastik, auch im Bewegungsbad, zeigten ihre positive Wirkung.

GROSSER DANK AN DIE THERAPEUTEN

Klaus-Peter Spitzbarth kann wieder laufen – langsam noch und mitunter etwas unsicher, aber er kommt von A nach B, so,

wie er es gewollt hat. „Die Zeit wird es bringen, dass es noch besser wird“, ist er überzeugt. Ein großer Dank gilt den Therapeuten. „Sie sind kompetent und freundlich. Sie nehmen sich die Zeit, alles zu erklären und sie haben mich immer wieder motiviert. Dazu gab es Tipps, wie ich zu Hause trainieren kann. Ich will sie unbedingt befolgen.“ Mehr noch, er möchte als Rezept-Patient wiederkommen und das jetzt Erreichte stabilisieren.

Sein großes Ziel mag Klaus-Peter Spitzbarth gar nicht richtig laut aussprechen. Schon fast flüsternd sagt er: „Vielleicht kann ich ja in ein paar Wochen meinen Job wieder aufnehmen. Das wäre ganz toll. Allerdings müsste es wohl mehr eine sitzende Tätigkeit werden. Aber das ist bei der Sicherheitsfirma durchaus möglich.“

Er hat ein weiteres Ziel vor Augen. Dafür wünschen wir viel Glück und Erfolg.



Eine von vielen Übungen in der Sporttherapie. Es geht um Kraft und Koordination.

DIE GUTEN VORSÄTZE UND WIE SIE AM BESTEN UMZUSETZEN SIND

Ja, die guten Vorsätze. Die Deutschen schmieden am Silvestertag wieder Pläne, was alles im nächsten Jahr besser werden soll. Ganz oben auf der Liste stehen gesünder ernähren, mehr Sport treiben und umweltbewusster handeln. Doch nach ein paar Wochen ist oft alles vergessen. Aber wie lassen sich die guten Vorsätze einhalten?

Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter von reha FLEX Sangerhausen, hat dafür Antworten parat. „Bleiben Sie auf dem Boden der Tatsachen und jagen Sie keinen Träumen hinterher. Hat man jahrelang keinen Sport getrieben, kann man innerhalb eines Jahres nicht Marathon laufen. Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und fangen Sie langsam an. Erst ist es ein Spaziergang, aus dem ein Walking werden kann und später vielleicht ein ordentlicher Lauf.“

Also die kleinen Schritte sind es, die zum Erfolg führen. Tun Sie sich mit anderen zusammen – Freunden, Familie, Kollegen. Allein geben viele schneller auf. Ganz wichtig ist die Regelmäßigkeit. „Suchen Sie sich ein Zeitfenster, ein bis zwei Stunden in der Wo-



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

che. Das sollte vielleicht nicht unbedingt der Freitag Abend sein, weil da das Wochenende eingeläutet wird und mitunter Besuch vor der Tür steht.“ Wer an einer behandlungsbedürftigen Erkrankung, wie z.B. Bluthochdruck oder Diabetes leidet, sollte vorher mit dem Hausarzt sprechen

und gegebenenfalls einen Check machen.

Das zu den sportlichen Vorsätzen. Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte dies unbedingt in der Familie besprechen. „Es bringt nichts, wenn keiner bei dem Vorhaben mitzieht.“ Viele Krankenkassen bieten auch Kochkurse an. Egal, welche guten Vorsätze es sind, „nehmen Sie den Stress raus, sehen Sie alles etwas entspannter und gehen Sie die Dinge langsam an“. Und glauben Sie an sich und an den Erfolg.

SOZIALE MEDIEN KOSTEN VIEL ZEIT

Nun meinen manche, deren Umsetzung der Vorsätze scheiterte, es lag an der fehlenden Zeit. Dennoch sind

Handy, Fernsehen und Internet feste Größen. Wer monatlich am Tag eineinhalb Stunden im Internet surft und sich mit dem Handy beschäftigt, der schlägt mehr als eine Arbeitswoche auf den Kopf. „Das muss man sich mal vorstellen: Eine Arbeitswoche geht fürs Internet drauf!“ Matthias Dietl empfiehlt die Lektüre „Die Kunst des digitalen Lebens“ von Rolf Dobelli. Darin heißt es: „News tun uns nicht gut: Sie vernebeln unseren Geist, verstellen uns den Blick für das wirklich Wichtige, rauben uns Zeit, machen uns depressiv und lähmen unsere Willenskraft.“ Also genießen Sie lieber Ihr Leben mit klarem Denken, besseren Entscheidungen und sehr viel Zeit, um Ihre Vorsätze umzusetzen.



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 Rehabilitationsklinik Sangerhausen ist gleichfalls nach § 124 SGB V zur Erbringung von Heilmittelleistungen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge zugelassen.



STELLENANZEIGE

Zur Verstärkung und zum Ausbau unseres Rehabilitationsteams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n:

Physiotherapeut in Teil- oder Vollzeit (w/m/d)

Voraussetzung:

- ein qualifizierter Berufsabschluss als Physiotherapeut/-in
- Interesse an Fortbildungen wie Manuelle Therapie, Lymphdrainage, PNF, KGG, Bobath... (reha FLEX fördert Ihre Weiterbildung durch Freistellung und Übernahme der Kosten)
- Empathie und Interesse an Teamarbeit

Es erwarten Sie:

- modernes Arbeitsumfeld sowie abwechslungsreiche Tätigkeiten im Bereich Physiotherapie und Rehabilitation mit Einzel- und Gruppenbehandlungen
- Arbeit in einem engagierten und interdisziplinären Team
- Festanstellung, keine Wochenend- und Feiertagsdienste, feste Dienstzeiten

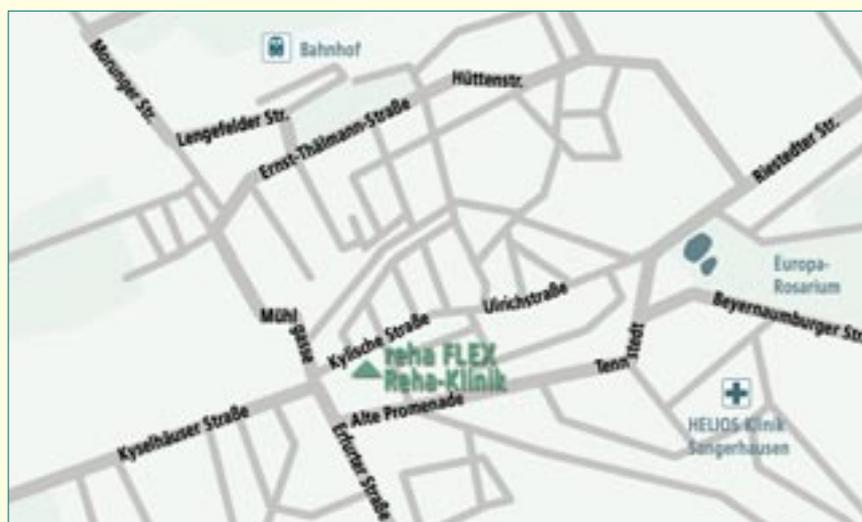
Ihre kompletten aussagefähigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte an:

reha FLEX Rehabilitationsklinik Sangerhausen GmbH

Kylische Straße 31

06526 Sangerhausen

oder per E-Mail an: jobs@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