

PATIENTENMAGAZIN



WOHIN GEHT DIE
AUSBILDUNG DER
THERAPEUTEN?

SEITE 3

MARTIN REIK AUF
DER BÜHNE UND
BEI REHA FLEX

SEITEN 4/5

SO LÄUFT ES
NACH EINER
GELENKERSATZ-OP

SEITE 9

INVESTITION IN DIE GESUNDHEIT

ARBEITGEBER FÖRDERN VORSORGE IHRER MITARBEITER SEITEN 6/7

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die letzten bundesweiten Vorgaben bezüglich der Corona-Pandemie sind im April ausgelaufen. Damit ist nach etwa drei Jahren diese Pandemie nun auch offiziell zu ENDE. Tiefgreifende Erinnerungen und Erfahrungen werden bleiben. Diese Zeit hat die Gesellschaft verändert und die Menschen haben sich verändert. Die Gesellschaft ist gespalten wie noch nie. Viele Menschen haben sich in das „Private“ zurückgezogen und ihr Vertrauen in die politische Führung und wissenschaftliche Eliten verloren.

Ich konnte wieder einmal in einer Stresssituation (wie bereits während der dramatischen Hochwasser-Tage im Juni 2013) eine großartige Erfahrung mit unseren Mitarbeitern und Patienten machen. Alle Kolleginnen und Kollegen haben im Interesse der Patienten und der Firma mitgezogen. Es gab Diskussionen, es gab Widersprüche, es gab Hinweise, es gab starke Kontroversen. Aber zum Schluss waren wir uns einig: Alle wollten arbeiten und für die Patienten da sein. Wir wollten den Krankenhäusern der Stadt und der Umgebung ein verlässlicher Partner sein. Die Zeit hat auch zwischenmenschliche Wunden geheilt bzw. verblasen lassen. Toleranz und Akzeptanz siegten letztendlich. Wir, alle Mitarbeiter von reha FLEX, haben die gesamte Zeit der Pandemie durchgearbeitet.

Ich danke allen Kolleginnen und Kollegen für Ihr Vertrauen in unser eigenes gemeinsames Vorgehen. Wir haben uns nicht von einer sehr einseitigen Medienlandschaft manipulieren lassen und haben unseren schauspielenden Politikern sowie Wissenschaftlern nicht alles abgenommen. Wir sind unseren Weg gegangen – gemeinsam. Wir haben im Interesse der Patienten einfach gearbeitet und uns hat keiner beklatscht.



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

Axel Witt
Axel Witt

TROTZ HOHER KOSTEN: BEWEGUNGSBAD IST GEÖFFNET



Wie in der letzten Ausgabe angekündigt, musste reha FLEX auf Grund der immens gestiegenen Kosten für Gas und Strom das energieintensive Bewegungsbad im Januar schließen. Seit März steht es wieder allen Patienten und externen Nutzern zur Verfügung. Trotz der unverändert hohen Kosten hat sich die Geschäftsführung von reha FLEX für die Wiederbetriebnahme entschieden, obwohl seitens der gesetz-

lichen Kostenträger keinerlei wirtschaftliche Unterstützung angeboten wird. Wir sind uns einig, dass die Therapie im Bewegungsbad sowohl für Rehabilitation und Heilmittelbereich wie auch für Vereine wie Rheumaliga und Kneipp-Verein eine wichtige Therapieform ist. Leider stehen die dafür zusätzlich aufgewendeten finanziellen Mittel nunmehr nicht für andere Investitionen zur Verfügung.

JA ODER NEIN ZUR AKADEMISIERUNG DER THERAPEUTEN – ES IST MEHR EIN JEIN

Das Ziel der Physiotherapieverbände ist klar: Sie fordern eine grundständige hochschulische Ausbildung für alle angehenden Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Gesundheitsminister Lauterbach folgt dem nicht ganz.

Deutschland setzt bislang weiterhin auf die dreijährige Berufsausbildung an einer Berufsfachschule. Aber: „Wir wollen die bessere Vergütung ihrer Berufe absichern, den Direktzugang ermöglichen und die Teilakademisierung einführen“, so Minister Karl Lauterbach (SPD). Könnten alle Anwärter nur noch über Hochschulen oder Universitäten aus-

gebildet werden, folge eine Übergangsphase. Mit dieser „Vollakademisierung“ sei zu befürchten, dass so der große Bedarf an Heilmittelerbringer nicht gedeckt werden könnte. Stattdessen sprach sich Lauterbach dafür aus, dass sich Menschen sowohl über den akademischen als über den berufsfachschulischen Weg zum Physiotherapeuten ausbilden lassen könnten.

AUSBILDUNG ERGÄNZEN

Gegenwind gibt es von der Bundesärztekammer. Sie findet eine vollständige Akademisierung nicht notwendig. Die bisherige Fachschulausbildung habe sich bewährt und sollte –

neben den dualen Studiengängen – erhalten bleiben.

Die Gesundheitsschulen vertreten ein Modell der Teilakademisierung, bei dem auf der berufsfachschulischen Ausbildung aufbauend optionale fachhochschulische Studiengänge im Anschluss zur Weiterqualifizierung absolviert werden. Auch wenn in vielen europäischen Ländern die Berufe seit Jahrzehnten akademisiert sind.

„Was nicht heißt, dass dies gut und richtig ist und wir dem folgen sollten. Deutschland hat mit der Fachschulausbildung sehr positive Erfahrungen“, sagt reha FLEX-Geschäftsführer Axel Witt. Bei reha FLEX gibt es eine Physiotherapeutin,

die nach ihrer normalen Ausbildung ein Studium absolvierte, um auch als Lehrkraft arbeiten zu können. „Die jahrzehntelange Erfahrung in Deutschland zeigt, dass eine dreijährige Berufsausbildung völlig ausreichend ist, um am Patienten gut arbeiten zu können“, so Witt. Mit der Einschränkung, dass die Ausbildung um abrechnungsrelevante Weiterbildungen wie u.a. Lymphdrainage oder Manuelle Therapie ergänzt wird. Bis heute schickt reha FLEX seine Therapeuten auf Kosten der Reha-Klinik zu diesen Weiterbildungen. „Es ist ein Unding, dass fertig ausgebildete Physiotherapeuten mit der Übergabe der Berufsurkunde de facto so gut wie nichts abrechnen dürfen“, sagt Axel Witt.



Praktikantenverantwortliche Stephanie Mul (2. v. l.) im Gespräch mit angehenden Therapeuten.

SCHAUSPIELER MARTIN REIK KURIERTE EINEN BANDSCHEIBENVORFALL AUS

Er steht auf der Theaterbühne der Saalestadt und spielt außerdem Konzerte mit seiner Jazzband. Aber ein Bandscheibenvorfall hat Martin Reik erheblich aus seinem Programm gebracht. Eine ausgiebige Therapie in der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik sollte helfen.

„LWS 4 und 5 hat es getroffen“, so Martin Reik

ganz fachmännisch. Übersetzt heißt es Lendenwirbelsäule Segment 4 und 5. Monatelang hatte er Schmerzen, konnte sich nur schlecht bewegen. Spritzen halfen, um überhaupt auf der Bühne stehen zu können.

Aufgewachsen in Baden-Württemberg absolvierte Martin Reik von 1992 bis 1996 seine Ausbildung an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“

Berlin. Sein erstes Engagement war am Mecklenburgischen Staatstheater Schwerin. Danach war er für acht Jahre bis 2008 am Schauspielhaus Leipzig engagiert. Es folgte ein Engagement am Staatsschauspiel Dresden. Von 2009 bis 2011 spielte er am Theater Magdeburg. Gastengagements führten ihn zu den Bad Hersfelder Festspielen, an die Musikalische Komödie nach Leipzig und ans Düsseldorfer Schauspielhaus.

Und nun ist er bereits seit zwölf Jahren in Halle. Daneben dreht er für Film und Fernsehen, unter anderem Tatort Köln und Tatort Dortmund und arbeitet als Radiosprecher, vor allem für MDR Kultur und MDR Jump.

NACH DER REHA NUN IRENA

Die Spritzen waren auf lange Sicht nicht die Lösung. Ihm wurde eine Rehabilitation bewilligt. Er wählte reha FLEX aus, da er über die Rehabilitationsklinik viel Gutes hörte und durch die ambulante Therapie abends auf der Bühne sein konnte. „Rückenschule, Gruppenkurse, viel Sport, Therapien im Wasser – die Therapeuten haben mich intensiv angenommen und das hat mir gut getan“, so der Schauspieler.

Auf die drei Wochen Rehabilitation folgte eine Verlängerungswoche. Inzwischen trainiert Martin Reik im IRENA-Programm. Das ganzheitliche Nachsorgeangebot der Deutschen Rentenversicherung zielt auf die nachhaltige Sicherung und Stabilisierung der bereits während der stationären bzw. ambulanten Rehabilitationsmaßnahme erreichten Ergebnisse. IRENA steht für „Intensivierte Reha-Nachsorge“ und bein-



Martin Reik ist Schauspieler am neuen theater Halle. Außerdem hat er eine erfolgreiche Jazz-Band – Martin Reik & Band.

Foto: Falk Wenzel



Der Biberpelz von Gerhart Hauptmann.

Foto: Anna Kolata

hältet 24 Behandlungseinheiten, je nach Indikation, mit jeweils mindestens 90 Minuten. Für den Patienten flexibel finden pro Woche ein bis drei Therapietage in Form multimodaler Gruppentherapie und Medizinischer Trainingstherapie statt. Es geht um Bewegung und darum, wie das Wohlbefinden langfristig gestärkt wird.

Irgendwie hat Martin Reik die Dramatik gepachtet. Während es mit seiner Bandscheibe gut ausgeht, tötet Othello aus Eifersucht erst seine Ehefrau und dann sich selbst. Reik spielte in Halle das Shakespeare-Drama.

Im Jahr 2012 konnte er sich einen langgehegten

Traum erfüllen: eine eigene Band, das „Martin Reik & Friends“. Die Band spielt vor allem Standards und bekannte Popsongs in Bossa Nova- und Jazz-Bearbeitungen.

Am 29. Juni spielt er mit der Hallenser Band Valentin.B im Hof des neuen theaters Halle und am 8. Juli treten Martin Reik & Friends zusammen mit dem leipziger mondäne Streichquartett im wunderschönen Goethe Theater Bad Lauchstädt mit ihrem Cole Porter Programm auf. Es existiert bis jetzt ein Weihnachtsalbum von Martin Reik & Friends und ein Album mit Liedern des amerikanischen Komponisten Cole Porter. Zu hören u.a. auf Spotify unter „Martin Reik“.



Die Dreigroschenoper von Bertolt Brecht. Martin Reik spielte den Mackie Messer.

Foto: Falk Wenzel

REHA FLEX IST PARTNER FÜR FIRMAN BEI BETRIEBLICHER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheitsbewusstsein unterstützen, motivierte und leistungsfähige Beschäftigte in der Firma haben und letztendlich dadurch auch den Krankenstand senken – das sind die Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dafür suchen sich Unternehmen Partner wie reha FLEX.

Gegenwärtig besuchen Mitarbeiter von der „Die Insel gGmbH“ aus Halle und von der „Evangelischen Stadtmission“ der Saalestadt die Kurse des Physiotherapie- und Rückenentrums Am Steg. Die verantwortliche Organisatorin Katrin Ebers-Tiedemann: „Wir führen je Kurs zehn Einheiten zu 90 Minu-



Die Kurse finden stets in Gruppen statt. Nach der Aufwärmung wird unter Anleitung erfahrener Therapeuten an Geräten trainiert.

ten innerhalb von zwölf Wochen durch. Im Kurs sind maximal zwölf Teilnehmer.“

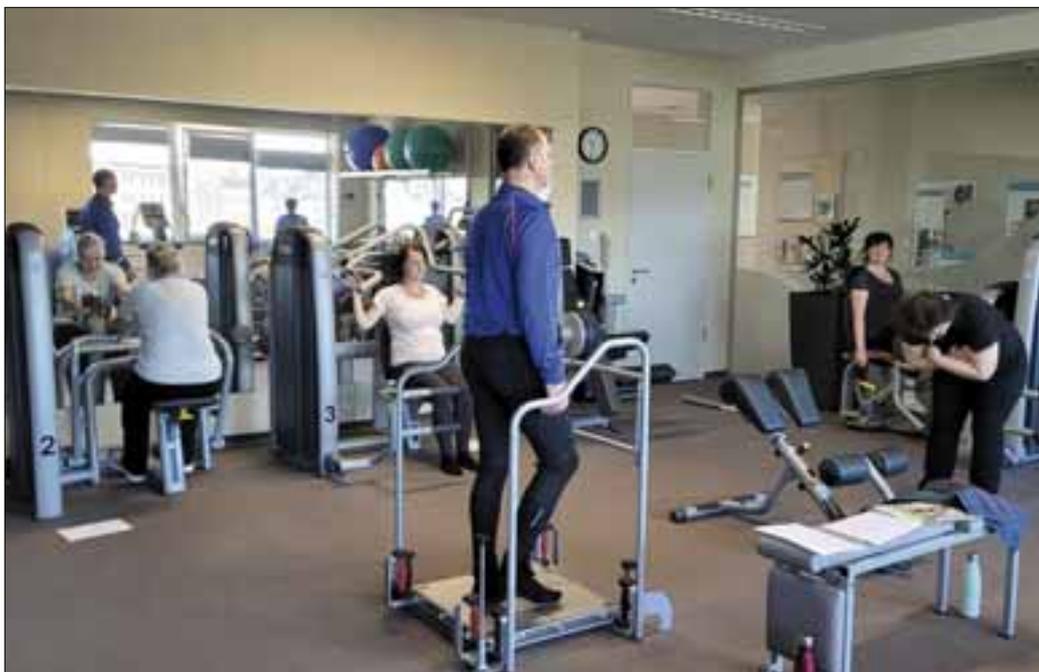
Noch gibt es bundesweit

zu wenig Unternehmen, die sich diesem Thema widmen. Und das, obwohl Corona, Inflation, die bedrohliche Entwicklung durch

den Ukraine-Krieg und die Energiekrise bei vielen Beschäftigten zu psychischen Auswirkungen führten. Nachweisbar ist dadurch auch die Physis betroffen. In einer Zeit, in der bis zur Rente länger gearbeitet werden muss, in der Arbeitsbelastung, Stress und chronische Krankheiten zunehmen, werden Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter mehr an Notwendigkeit gewinnen.

EINE INVESTITION, DIE SICH LOHNT

Betriebliches Gesundheitsmanagement wurde lange vor allem als präventive Maßnahme betrachtet. Tatsächlich geht die Wir-



kung aber weit über die Krankheitsprävention hinaus. So hat die betriebliche Gesundheitsförderung positive Effekte auf die Produktivität, verbessert die Leistungsfähigkeit und kann die Konzentrationsfähigkeit steigern. „Außerdem“, so Katrin Ebers-Tiedermann, „tragen die Kurse zur Teambuilding bei.“ Arbeitgeber können damit einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass sich die eigenen Mitarbeiter wohlfühlen und Arbeitsprozesse beschleunigt werden.

FIRMEN WERDEN BEZUSCHUSST

Das Interesse wächst. Reha FLEX liegen bereits weitere Anfragen vor. Das Therapiezentrum ist infolge der Qualifizierungen seiner Mitarbeiter auch prädestiniert

dafür, Partner der Unternehmen zu sein. Dazu gibt es auch eine Zertifizierung für Rücken-Fit-Kurse, die gerätegestützt durchgeführt werden.

Krankenkassen unterstützen Firmen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung durch finanzielle Förderung. Was viele nicht wissen, bis zu 600 Euro kann ein Arbeitgeber pro Mitarbeiter und pro Jahr steuerfrei für zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken und zur Förderung der Gesundheit erbringen.

Neben den Rücken-Kursen gehören beispielsweise ebenso Herzkreislauftraining, Entspannungskurse



Die Aufwärmung zu Beginn des Kurses. Die Teilnehmer absolvieren verschiedene Übungen am Boden.

und Ernährungscoaching zu den Schwerpunkten, die Arbeitgeber ihren Mitarbeitern als Maßnahmen anbieten können. Wir alle verbringen einen großen Teil

unserer Zeit am Arbeitsplatz. Darum müssen wir der Gesundheitsprävention gerade in der Arbeitswelt obersten Stellenwert einräumen.



Sobald der Pezziball belastet wird, verändert er seine Form. Diese Flexibilität ermöglicht ein körperschonendes Training – hier mit Sporttherapeutin Kirsten Thörmer – und macht den Gymnastikball zu einem sehr angenehmen Trainingsgerät.



PATIENTENUMFRAGE ZUR MITTAGSVERSORGUNG

Essen spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben. Als Feedback der Patienten führten wir am 30.3.2023 eine Patientenumfrage zur Zufriedenheit der Mittagsversorgung durch. Unsere Patienten erhielten einen Fragebogen mit verschiedenen Schwerpunkten/Fragen: 69 Personen haben den Fragebogen ausgefüllt.

87 % der Befragten waren mit der Mittagessenversorgung zufrieden oder sehr zufrieden.

82 % der Befragten gaben Pluspunkte für die Vielfalt der angebotenen warmen Speisen.

82 % der Befragten gaben an, mit dem Ge-

schmack der angebotenen warmen Speisen zufrieden zu sein.

86 % der abgegebenen Stimmen erwähnten positiv die Salatvielfalt.

98 % der Befragten waren über die Freundlichkeit des Personals erfreut.

Abschließend kann man sagen, dass über 80 % unserer Patienten mit der Mittagessenversorgung zufrieden sind.

ZUVORKOMMENDES PERSONAL

Des Weiteren wurden verschiedenen positive und negative Anmerkungen gegeben:

- Keine Verbesserung notwendig, Service und Angebot Super!
- Essen schmeckt sehr gut.
- Mitarbeiter sind immer freundlich und gut gelaunt.
- Zufrieden mit allem, weiter so.
- Keine Verbesserung nötig, alles super.
- Personal wirklich sehr zuvorkommend.
- Schön abwechslungsreich.
- Obst und Quark als Nachspeise.
- Plätze nicht all zu viel, klappt alles aber sehr gut und harmonisch.
- Personal sehr zuvorkommend.
- Salate sind oft gleich, geschmacklich sehr ähnlich.
- Mittwochs nicht zweimal

süße Speise, als Alternative etwas Herzhaftes.

- Mengen teilweise zu wenig.
- Kartoffeln bitte durchkochen.
- Verschiedene Dressings.
- Mehr Gewürze.
- Suppen zu wässrig.
- Servicekraft hat offene Haare.
- Frischeres Essen, mehr Variationen.
- Weniger Geschmacksverstärker, mehr frisches Gemüse.
- Manche Kombinationen ändern.
- Mehr Reis und Hähnchen anbieten.
- Weniger Rotkraut, ist aber Geschmackssache.
- Weniger Zusatzstoffe, Gemüse im Essen oft nicht gar, Portionen zu wenig.

SO WIRD ES GEMACHT

GEMÜSECURRY MIT JASMINREIS

Zutaten

- 3 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Brokkoli
- 80g TK-Erbsen
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL rote Currypaste
- 2 Dosen Kokosmilch (400ml)
- ½ Limette oder Zitrone
- 3-4 EL Sojasoße
- 80g gesalzene Erdnüsse, gehackt
- frischer Koriander
- Jasminreis

1. Das Gemüse (auch die Kartoffeln) schälen bzw. abwaschen und in Stücke schneiden.
2. Den Reis kochen.
3. Währenddessen von der Kokosmilch die Creme abschöpfen und mit der Currypaste im Wok verrühren. Kurz einköcheln bis sich kleine ölige Bläschen bilden.
4. Als erstes die Kartoffeln (längste Garzeit) in den Wok geben, außerdem



Zwiebel und Knoblauch dazu. Etwa 5 Minuten anbraten/köcheln.

5. Das restliche Gemüse (mit Ausnahme der Erbsen) in

den Wok geben und in der Currysauce kurz unter Rühren anbraten. Dann die restliche Kokosmilch beifügen und kurz aufkochen. Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme ein paar Minuten köcheln. Mit etwas Limettensaft und der hellen Sojasoße abschmecken. Dann noch die Erbsen dazugeben.

6. Curry mit Reis auf Tellern verteilen, nach Belieben mit Koriander und Erdnüssen garnieren.

REHA, NACHSORGE, EIGENINITIATIVE – SO LÄUFT ES NACH EINER GELENKERSATZ-OP

Ein künstliches Hüftgelenk kann bei einer fortgeschrittenen Hüftarthrose Schmerzen lindern und die Lebensqualität verbessern. Das trifft auch bei einem Kniegelenk zu. Doch was passiert nach der OP und den obligatorischen drei Wochen Rehabilitation? Wann wird das Leben wieder „normal“?

In der Rehabilitation soll die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und der Umgang mit dem neuen Gelenk gelernt werden. In den ersten Wochen ist das neue Gelenk noch sehr empfindlich, sodass Vorsicht geboten ist – vor allem beim Treppensteigen, Autofahren und Duschen. Außerdem sollten Sie es vermeiden, schwere



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

Lasten zu heben oder Ihre Prothese großen Erschütterungen auszusetzen.

Lutz Hartig empfiehlt die Nachsorgeprogramme der Reha. Das Ziel der Reha-Nachsorge ist es, den erreichten Erfolg der medizinischen Reha langfristig aufrechtzuerhalten. Sie findet berufsbegleitend statt.

IRENA steht für „Intensivierte Reha-Nachsorge“ und umfasst Leistungen aus den Bereichen Training, Schulung und Beratung. IRENA kann zum Beispiel aus Ausdauertraining, Ernährungsberatung und einer Beratung zum Umgang mit beruflichen Belastungen bestehen. T-RENA ist die Abkürzung für „Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge“. Sie beinhaltet ein ausschließlich gerätegestütztes Training. Das Ziel von T-RENA ist die Verbesserung und die Förderung Ihrer Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit.

DIE SCHWARZE PISTE IST TABU

Aber die Nachsorge ist auch irgendwann vorbei. Eigeninitiative ist gefragt.

„Und da gilt es, den inneren Schweinehund zu überwinden“, so Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX. Walking, Radfahren Schwimmen oder Yoga sind Aktivitäten, die für einen guten Weg zur Beweglichkeit stehen. Im Prinzip sind alle etablierten Sportarten mit einem künstlichen Hüftgelenk möglich, selbst Tennis, Fußball oder Skilaufen. Eine gute Vorbereitung, zum Stärken von Muskulatur und Bändern ist jedoch unabdingbar.

Natürlich ist es besser, den Sport zusammen mit dem Partner, der Partnerin oder mit Freunden zu absolvieren. „Allein ist es schon eine Motivationsache. Klingelt es aber an der Tür, ist man schneller von der Couch oben.“

Dennoch handelt es sich um ein künstliches Gelenk. Darauf ist zu achten, auch wenn der Alltag wieder rund läuft. Das bedeutet, aufzuhören, wenn es wehtut. „Es bringt nichts, wenn man über die Schmerzgrenze geht.“ Auch wenn beispielsweise Skifahren nach einer gewissen Zeit möglich ist, sollten ruckartige Bewegungen vermieden werden. Die schwarze Piste ist also tabu. Gern hört ein jeder auf sein Herz. Aber in diesem Fall muss der Kopf eingeschaltet werden.

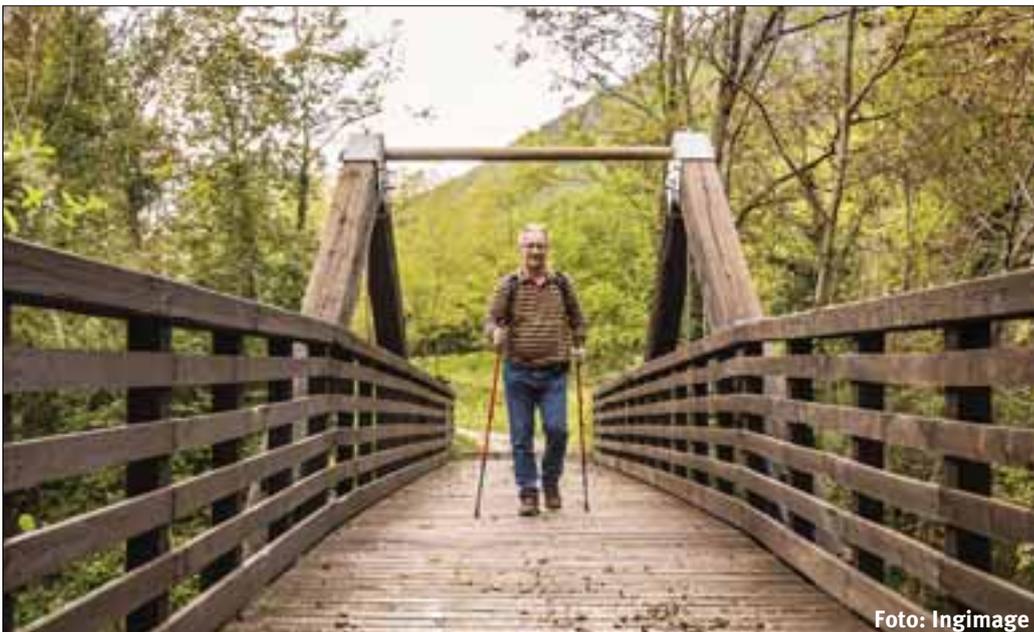


Foto: Ingimage

BEI SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNG HILFT RUHE

Wenn das Handgelenk stark schmerzt und sich rötet, kann dahinter eine Sehnen-scheidenentzündung stecken.

Ursache ist meist eine Überlastung der betroffenen Regionen an Armen und Handgelenken: langes Arbeiten am PC, intensives Klavier- bzw. Geigenspiel oder monotone handwerkliche Tätigkeiten können Sehnen und Sehnen-scheiden so stark belasten, dass sie sich entzünden. In der Regel lässt sich das Problem mit Schonung, Schmerzmitteln und Krankengymnastik in den Griff bekommen.

Sehnen verbinden Knochen mit den Muskeln. An stark beanspruchten Stellen, wie Handgelenk, Schulter, Sprunggelenk oder Achillessehne, werden sie von einer



Fotos (2): ams

Schutzhülle, der sogenannten Sehnen-scheide, umgeben. Diese ist mit Flüssigkeit gefüllt, um die hin und her gleitenden Sehnen vor Reibung zu schützen. Wird die Sehne zu stark beansprucht, kann sie sich entzünden, schwillt an und reibt dann ständig an der Schutzhülle. Dadurch wird sie weiter beansprucht. Dauern die Beschwerden länger an, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden, da die

Schmerzen sonst chronisch werden können.

ABLÄUFE VERÄNDERN

Damit sich die Entzündung nicht verschlimmert, müssen die betroffenen Stellen daher geschont und entsprechende Bewegungen möglichst vermieden werden. Ist der schmerzende Bereich angeschwollen, gerötet und warm, sollte er

gekühlt werden – dabei die Kühlkompressen immer nur kurz und nie direkt aus dem Eisfach auf die Haut legen, sondern mit einem Tuch umwickeln, damit die Haut nicht geschädigt wird. Spezielle Schienen helfen dabei, das Hand- oder Fußgelenk ruhig zu halten, oft werden auch entzündungshemmende Schmerzmittel gegeben. Um Handgelenk und Finger zu entlasten, eignen sich Massagen und gezielte Krankengymnastik.

Meist heilt eine Sehnen-scheidenentzündung binnen weniger Wochen ab, wenn die entsprechende Stelle geschont wird. Eine Operation ist nur in den seltensten Fällen notwendig. Um zu vermeiden, dass das Problem wieder auftaucht, sollte man Belastungsspitzen meiden und seine Bewegungsabläufe verändern. **ams**

SOFORT, IMMER, ÜBERALL – DAS IST NICHT IDEAL



Die Aufschieberitis (Prokrastination) ist ein weit verbreitetes Phänomen, das sich manchmal auch nachteilig auswirken kann. Doch auch das Gegenteil, die Präkrastination, ist kein Idealzustand. Wer präkrastiniert, meint, Aufgaben immer sofort erledigen zu müssen. Präkrastination klingt zunächst einmal sehr motiviert. Die Betroffenen möchten Aufgaben direkt abarbeiten, um sie aus dem Kopf zu haben oder auch, um sich An-

erkennung zu verschaffen. Man kann sich damit aber auch schnell in ein Burnout manövrieren. Ideal ist ein gutes Mittelmaß zwischen Pro- und Präkrastination.

Die Last unerledigter Aufgaben löst bei Präkrastinieren Stress aus, weil sie die Aufgaben schnell erledigen möchten, um Stress zu reduzieren. Diese Last lässt sich mit überlegtem Arbeitsmanagement und gezielten Pausen reduzieren. **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.

GENAU MEINE AUSBILDUNG!



Physiotherapeut*in

Ausbildungsbeginn: 1. August 2023

BAföG-
förderungs-
fähig

Sie suchen einen aktiven medizinisch-therapeutischen Beruf, bei dem das Thema Bewegung im Mittelpunkt steht? Dann erwerben Sie mit einer Ausbildung bei uns das notwendige Know-how mit ausgezeichneten Perspektiven für Ihr späteres Berufsleben.

KOMMEN SIE ZU UNS, WIR BERATEN SIE GERNE!

Euro Akademie Halle · Ernst-Kamieth-Str. 2b · 06112 Halle
Ihre Ansprechpartnerin: Ilka Hofmann
Telefon 0345 2028053 · halle@euroakademie.de



**Euro
Akademie**

www.euroakademie.de/halle



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 vorerst geschlossen

Hinkommen: 2 / 4 / 5 / 9 / 10 / 16, Haltestelle „Saline“