



Deutsche
Rentenversicherung

Westfalen



**KLINIK
MÜNSTERLAND**

Informationen über
Ihre Rehabilitation
für Patienten
mit Rückenschmerzen



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir freuen uns sehr, Sie bald in unserem Haus begrüßen zu dürfen. Möglicherweise haben Sie sich schon gefragt, was in der Zeit Ihrer Rehabilitation auf Sie zukommt, welche Therapien Sie bekommen, und wie Ihre Chancen auf Besserung stehen. Auf diese und viele weitere Fragen möchten wir in dieser Informationsbroschüre Antworten geben.

Damit Sie sich leicht zurechtfinden und auch schnell mal etwas nachschlagen können, haben wir dem Text ein Inhaltsverzeichnis vorangestellt.

Sollten trotzdem noch Fragen offen bleiben, können Sie sich gern im Internet unter www.klinik-muensterland.de informieren. Dort finden Sie auch ein Video, in dem sich die Klinik mit ihrem Angebot und ihrem Behandlungskonzept vorstellt.

Oder Sie rufen uns einfach unter 05424 220-0 an.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Schauen, Stöbern und Entdecken.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Klinik Münsterland

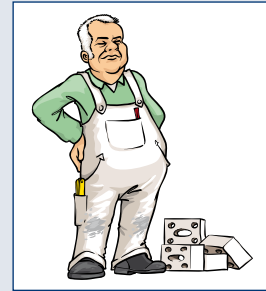
Inhaltsverzeichnis

„Gestatten, mein Name ist Kurt.“	4
Wissenswertes zum Thema Schmerz	5
„Schmerz, lass nach!“	5
Akuter Schmerz – chronischer Schmerz	5
Warum gehen die Schmerzen nicht weg?	6
Allgemeines zur Behandlung chronischer Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates	7
Kur? – Reha!	9
Ihre Behandlung in der Klinik Münsterland	11
Die Grundlage: Das bio-psycho-soziale Modell	11
Reha-Ziele	14
Diagnostik: Womit haben wir es zu tun?	15
Ganz konkret: Der erste Tag	17
Therapie: Ein Stück begleiten	19
Das Programm Rückentraining (RT)	20
Das Programm Rückenfit (RF)	20
Die individuelle Verplanung	21
Berufliche Problemlagen	21
Weitere Schwierigkeiten	22
Wirksamkeit	22
Special: Hygiene	22
Weitere Versorgung	23
Übrigens ...	23
Ganz konkret: Ein normaler Reha-Tag	23
Nach der Reha: Und wie geht's weiter?	25
Tschüss, bis bald!	25
Unser Leitbild	27

„Gestatten, mein Name ist Kurt. Kurt Kreuzschmerz. Ich bin 47 Jahre alt und verheiratet. Unsere Tochter ist inzwischen erwachsen und lebt im Nachbarort. Die ist aus dem Gröbsten raus.“

Was meine Krankheit angeht: Ich hab' seit zehn Jahren Rückenschmerzen. Zum Glück musste ich noch nicht operiert werden, aber mein Beruf als Maurer fällt mir inzwischen schon schwer. Bei Wind und Wetter auf der Baustelle, da fängt man sich ja schon mal was ein. Und dann noch bei dem Stress heutzutage! Kein Wunder, dass ich mich da immer wieder mal krankschreiben lassen muss, weil ich mich nicht bewegen kann. Am besten hilft dann erst mal ab aufs Sofa mit einer Wärmflasche und einer Schmerztablette.

Nun bin ich mal gespannt, was die Reha bringt, und möchte mit Ihnen zusammen auf Entdeckungsreise durch diese Informationsbroschüre gehen.“



„Schmerz, lass nach!“

„Schmerz, lass nach!“ – ist das auch einer Ihrer größten Wünsche? Vermutlich leiden Sie – wie unser Kurt – schon längere Zeit unter Rückenschmerzen. Wahrscheinlich waren Sie bei verschiedenen Ärzten, haben Medikamente und Spritzen bekommen und Krankengymnastik gemacht. Und doch ist der Schmerz

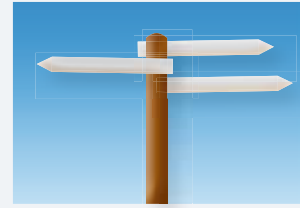
„Was ich nicht schon alles versucht habe...“



immer noch da, mischt sich in Ihr Leben, stört und nervt, unsichtbar

und doch so mächtig. Vielleicht haben Sie nur ab und zu mit ihm zu tun, vielleicht jeden Tag. Aber: Kennen Sie ihn eigentlich? Wissen Sie, wie er entsteht, was er will? Warum er Sie nicht endlich in Ruhe lässt? – Das ist wichtig, denn je besser man jemanden kennt, umso besser kann man mit ihm ins Geschäft kommen! Dabei möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre und bald in Ihrer Reha helfen. Wir möchten mit Ihnen zusammen einen guten Weg für Sie suchen und Sie ein Stück begleiten. Dennoch: Gehen müssen Sie letztlich selbst!

„Schmerz, lass nach!“



Akuter Schmerz – chronischer Schmerz

Akuter Schmerz

Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal. Akuter Schmerz weist uns nachdrücklich darauf hin, dass etwas nicht in Ordnung ist. Verletzungen, Krankheiten oder unmittelbare Gefahren für unseren Körper – wie zum Beispiel große Hitze oder Kälte – werden uns auf diese Weise angezeigt. Und: Er ist unangenehm und bringt uns dazu, so schnell wie möglich etwas gegen seine Ursache zu tun: Blitzschnell ziehen wir die Hand von der heißen Herdplatte und sehr bald lassen wir den entzündeten Blinddarm operieren. Manchen Schmerzen kann man mit Hausmitteln wie

„Am besten erst mal ab auf's Sofa mit einer Wärmflasche...“



einer Wärmflasche oder einem

Kühlkissen begegnen. Oft ist auch ein bisschen Ruhe hilfreich dafür, dass der Körper die ganze Energie darauf verwenden kann, sich selbst zu heilen. So gibt auch Kurt seinen Rückenmuskeln die Gelegenheit, sich mal wieder zu entspannen, wenn er sich mit seiner Wärmflasche auf das Sofa legt. Wenn das nicht reicht, kann man zu Schmerzmitteln greifen. Mit ihnen kann man sich das Leben deutlich erleichtern, bis der Körper aufhört, Alarm zu schlagen, und den Schmerz wieder reduziert. Dem Schmerz schnell zu begegnen, ist auch deshalb sinnvoll, weil man so dem Risiko einer Chronifizierung entgegenwirken kann.

**Akuter Schmerz
ist ein wichtiges
Alarmsignal!**



Chronischer Schmerz

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn der Schmerz lange fortbesteht. Oft existiert seine unmittelbare Ursache schon lange nicht mehr. Dann hat der Schmerz seine Alarmfunktion verloren und sich verselbstständigt. Im Extremfall kann daraus sogar eine eigenständige Schmerzkrankheit werden.

Chronischer Schmerz hat seine Warnfunktion verloren.



Warum gehen die Schmerzen nicht weg?

Wie gesagt: Bei akuten Erkrankungen oder Verletzungen ist es oft sinnvoll, sich eine Weile zu schonen.

Das Problem dabei ist jedoch, dass der Körper ständig registriert, welche seiner Funktionen angefragt werden und welche nicht. Clever passt er sich dem Bedarf an, baut alles aus, was benötigt wird. Und baut alles ab, was brach liegt. Deshalb haben längere Ruhephasen auch starke „Nebenwirkungen“: Wenn Kurt sich eine Weile auf dem Sofa schont, statt sich wie gewohnt anzustrengen, leiden oft schon nach kurzer Zeit der Kreislauf

Teufelskreis: Dekonditionierung



*„Stimmt schon.
Früher war ich fitter.
Und der Bauch war
auch nicht so dick.“*



und die Verdauung. Ist er mehrere Wochen krankgeschrieben

und kaum aktiv, sinkt seine Ausdauer und die Muskeln werden schwächer. Dann können sie aber Rücken und Gelenke nicht mehr ausreichend schützen und stützen. Wenn Kurt dann wieder in die Arbeit zurückkehrt, sind die Muskeln schnell überlastet und verspannen sich, Rücken und Gelenke tun unter der inzwischen ungewohnten Belastung weh. Was passiert? Kurt sucht den Ausweg, mit dem er gute Erfahrungen gemacht hat: die Wärmflasche und das Sofa. Wieder Schonung, wieder werden Muskeln abgebaut, die Kondition sinkt – und die Leistungsfähigkeit auch. Der Teufelskreis der „Dekonditionierung“ ist in vollem Gang!

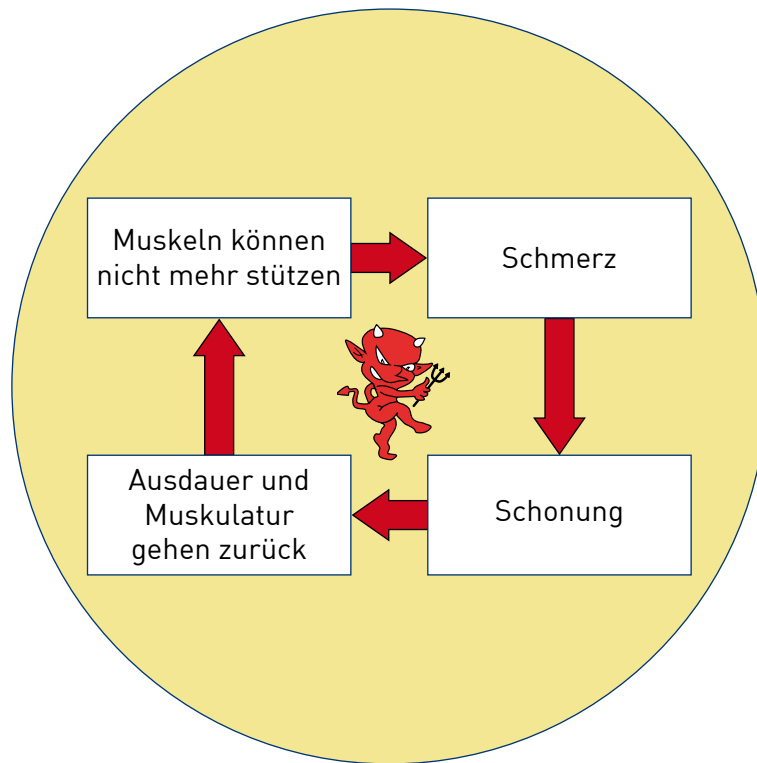


Abbildung: Die Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen – der Teufelskreis der Dekonditionierung

Allgemeines zur Behandlung chronischer Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates

„Bei meinem Verschleiß in die Mucki-Bude, oder was?? Dann wird es ja noch schlimmer, dann kann ich ja gleich arbeiten gehen, statt zur Reha zu fahren.“



Wenn sich die Schmerzen verselbstständigt haben, wenn vielleicht sogar schon eine Dekonditionierung eingetreten ist, sieht die Behandlung ganz anders aus als bei akuten Schmerzen.

Natürlich ist es auch für Patienten mit dauerhaften Schmerzen wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und sich nicht zu überlasten. Selbstverständlich sind Schmerzmittel auch für sie eine große Hilfe. Doch um langfristig weiterzukommen, darf die Behandlung an diesem Punkt nicht stehen bleiben. Das allerwichtigste ist: **Wieder aktiv werden! Sich bewegen und trainieren, damit der Teufelskreis der Dekonditionierung durchbrochen werden kann.** Nur so ist es möglich, die Ausdauer zu stärken und wieder Muskulatur aufzubauen. Nur so können Ihre Muskeln auf Dauer Ihren Rücken und Ihre Gelenke ausreichend stützen und schützen, so dass auch die Schmerzen nachlassen und Sie wieder vieles mehr von dem tun können, worauf Sie aufgrund der Schmerzen vielleicht lange verzichten mussten.

Und was ist mit Kurts Einwänden? An zwei Punkten hat er recht:

1. Es ist richtig, aktiv werden heißt für unsere Rückenpatienten auch, Training in der Mucki-Bude (offiziell: Medizinische Trainingstherapie MTT) zu absolvieren. Genau so wie im Schwimmbad, in der Gymnastikhalle, an der Kletterwand, draußen beim Bogenschießen oder Nordic Walking. So können sie viele Möglichkeiten, aktiv zu werden, kennenlernen und hoffentlich etwas finden, das ihnen Spaß macht, und das sie auch nach der Reha fortführen können. Dann hat die Dekonditionierung keine Chance mehr.

2. Ebenfalls recht hat er mit der Befürchtung, dass sich seine Beschwerden verschlimmern könnten. Zeitweise. Für manche Patienten, die sich lange geschont haben, sind die Belastungen des Trainings einfach ungewohnt. Sie können dann schon einmal Muskelkater bekommen oder Verspannungen in den Muskeln, die erst mal gegen die neue Belastung protestieren. In der Reha können wir darauf jedoch gut reagieren, indem wir den Therapieplan immer wieder anpassen. So können aktive (= trainierende) Therapien durch sogenannte passive Maßnahmen wie Packungen, Bäder oder Massagen ergänzt werden. Dann stehen Anstrengung und Regeneration in einem guten Verhältnis zueinander. Selbstverständlich werden bei Bedarf auch die Medikamentengaben erhöht oder verringert.

In einem Punkt möchten wir Kurt widersprechen: Wenn er meint, unter diesen Bedingungen könne er genau so gut wieder zur Arbeit gehen, statt in die Reha zu fahren, irrt er sich sicherlich. Denn zum einen kann er in der Reha lernen, wie er Anstrengungen so meistern kann, dass sie seinen Rücken trainieren, ihn aber nicht weiter schädigen. Das ist bei der Arbeit sicherlich nicht der Fall. Zum anderen gibt es in der Reha ja nicht nur Training, sondern eine umfassende Herangehensweise, die noch viel mehr Ebenen berücksichtigt. Sie wird in den nächsten Abschnitten näher beleuchtet.

Übrigens ist Training auch bei Verschleiß durchaus ratsam, denn was die Muskeln halten, müssen die Knochen und Gelenke nicht aushalten. Und: Selbst, wenn die Ursache von langandauernden Schmerzen unbekannt ist, kann man sie trotzdem erfolgreich behandeln. Für die Therapie ist die entscheidende Frage nicht: „Woher kommen die Schmerzen?“ sondern: „Wie gehe ich mit ihnen um?“

Insgesamt haben auch Menschen mit chronischen Schmerzen eine gute Chance, die Schmerzen reduzieren zu können. Zumindest aber können sie den Schmerzen ein Stück ihrer Macht nehmen und wieder Kontrolle über ihr Leben gewinnen. Damit sie vielleicht mit ihren Schmerzen leben müssen, aber nicht für sie.

Wieder aktiv werden!



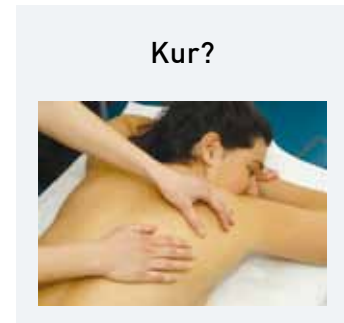
Auch bei Verschleiß gilt: Was die Muskeln halten, müssen Knochen und Gelenke nicht aushalten!



Kur? – Reha!

Kur?

Vielleicht waren Sie schon einmal zur „Kur“ oder kennen das von Verwandten und Bekannten? Sich einmal richtig erholen und wieder zu Kräften kommen. Es sich mit wohltuenden Anwendungen wie Massagen und Packungen gut gehen lassen, den Akku wieder aufladen. Ohne Zweifel ist das für viele Menschen, die unter erheblichem Stress stehen, nicht nur eine gute Idee, sondern eine Notwendigkeit.



„Ich habe 30 Jahre lang eingezahlt und nun soll an mir gespart werden?“



Der Effekt einer solchen Atempause ist jedoch leider bald wieder abgeklungen, wenn sich ansonsten nichts verändert. Der Akku ist schnell wieder leer, wenn ein Gerät zu viel Strom frisst. Einfach zurück ins Ladegerät mit einer neuen Kur geht leider auch nicht immer, denn eine dreiwöchige stationäre Maßnahme kostet etwa 3.000 Euro und ist damit ziemlich teuer.

Wenn Kurt nun sagt, er hat 30 Jahre lang in die Rentenversicherung eingezahlt, da müsste er ja einiges angesammelt haben, stimmt das sicherlich. Doch zum einen möchte er ja später auch noch Rente haben. Und zum anderen spart in der Rentenversicherung nicht jeder für sich selbst. Stattdessen zahlen alle in eine gemeinsame Kasse. Aus dieser wird alles bezahlt, was gerade von irgendjemandem benötigt wird. Leider gibt es immer weniger erwerbstätige Menschen, die die Renten für die anderen und die Reha-Leistungen für alle finanzieren müssen. Nun will – und soll – aber niemand mehr einzahlen, als unbedingt nötig. Damit ihnen

besser geholfen werden kann und gleichzeitig die Rentenkasse entlastet wird, wurden Maßnahmen entwickelt, die einen stärkeren Effekt haben als die Kuren und deren Wirkung länger anhält – die Reha-Maßnahmen.

Reha!

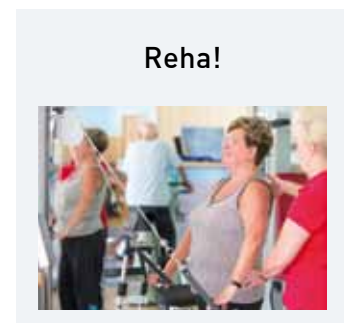
Was ist daran anders? Nun, die Reha will mehr als einen leeren Akku wieder aufladen – sie will auch dafür sorgen, dass er möglichst lange hält. Dazu braucht man zweierlei:

„Das mit der längeren Akku-Laufzeit leuchtet mir ein.“



1. Einen starken Akku

Wie schon gesagt, das A und O einer erfolgreichen Behandlung chronischer Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates ist – Bewegung, Bewegung, Bewegung. Gezieltes, ergonomisch korrektes Training, das beanspruchte und manchmal überlastete Muskelgruppen stärkt und sie für die Anforderungen des Alltags fit macht. Nur so, und nicht durch rein passive Erholung, können langfristige Erfolge erzielt werden. Leistungsfähiger



werden wir auch, wenn wir lernen, gesünder zu leben, indem wir uns gut ernähren und vermeidbare Risikofaktoren abbauen. Dass das auch Spaß machen kann, möchten wir Ihnen gern zeigen.

2. Einen geringen Stromverbrauch

Nicht immer nur verbissen powern, sondern Probleme aktiv angehen, sich kleine Fluchten im Alltag genehmigen, einen besseren Umgang mit Stress erlernen – all das senkt unseren Energieverbrauch im Alltag, so dass unser Akku länger hält. Und auch das möchten wir Ihnen in der Reha näherbringen, falls es Ihnen schwerfällt.

Die Grundlage: Das bio-psycho-soziale Modell

Krankheit und Stress

*„Bei den Schmerzen
bin ich froh, wenn
ich meine Ruhe habe.“*



Schmerzen machen müde. Die Laune sinkt, viele Betroffene werden ungeduldig und gereizt. Sie haben weniger Freude am Leben und ziehen sich zurück. Hobbys, Aktivitäten, die Beziehungen zu Familie und Freunden leiden. Das ganze Leben wird beeinträchtigt.

Oft ist es aber auch umgekehrt: Läuft in Beruf und Privatleben alles glatt, sind die Schmerzen erträglich und die Betroffenen können mit ihnen leben. Bei Stress, Problemen oder außergewöhnlichen Belastungen hingegen steigt auch der Schmerzpegel an. Der Körper signalisiert: „Hey, da stimmt etwas nicht! Bring das in Ordnung!“

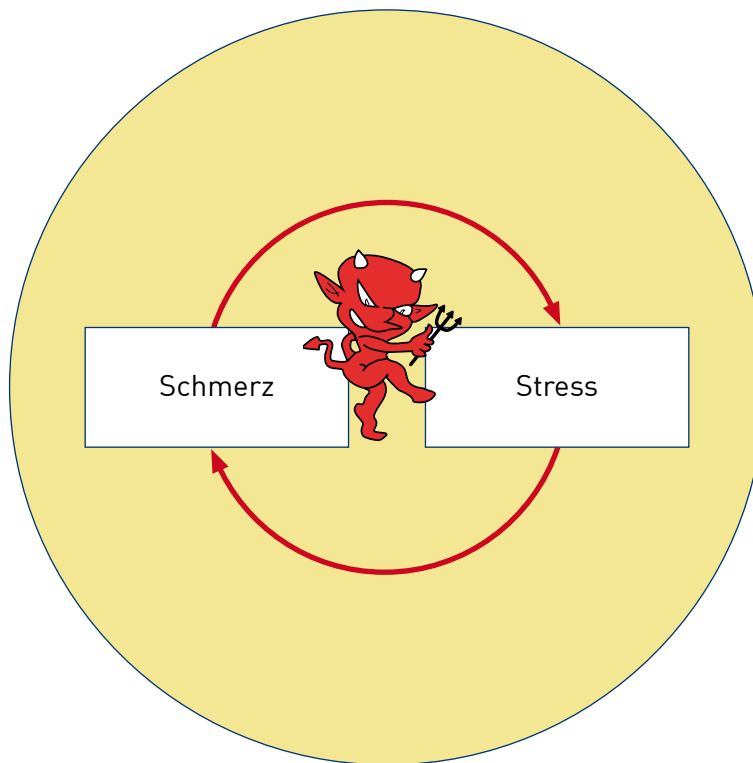


Abbildung: Der Teufelskreis aus Schmerz und Stress

„Schlimmer geworden ist es, seit wir einen neuen Chef haben, der ständig auf die Uhr schaut. Da macht die Arbeit auch keinen richtigen Spaß mehr.“



Kennen Sie das auch? Ist bei Ihnen der Schmerz auch eine Art Stimmungsbarometer, das Sie gern auf etwas hinweist? Werden die Schmerzen vielleicht stärker, wenn

- Sie sich zu wenig Ruhe gegönnt haben?
- Sie als „Schreibtischtäter“ sich schon lange nicht mehr ausreichend bewegt haben?
- der Stress am Arbeitsplatz besonders groß ist?
- Ihre Partnerin oder Ihr Partner wieder trinkt und damit die ganze Familie belastet?
- ...

Ist der Schmerz vielleicht gar nicht nur ein Feind, sondern auch ein Freund, der Sie dazu bewegen will, etwas zu ändern, bevor es zu spät ist?

Schmerzen als Stimmungsbarometer



Das bio-psycho-soziale Modell

Solche Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche, Verhalten und Umfeld werden inzwischen nicht mehr bestritten. Das bio-psycho-soziale Modell der Weltgesundheitsorganisation (WHO) versucht sie abzubilden:

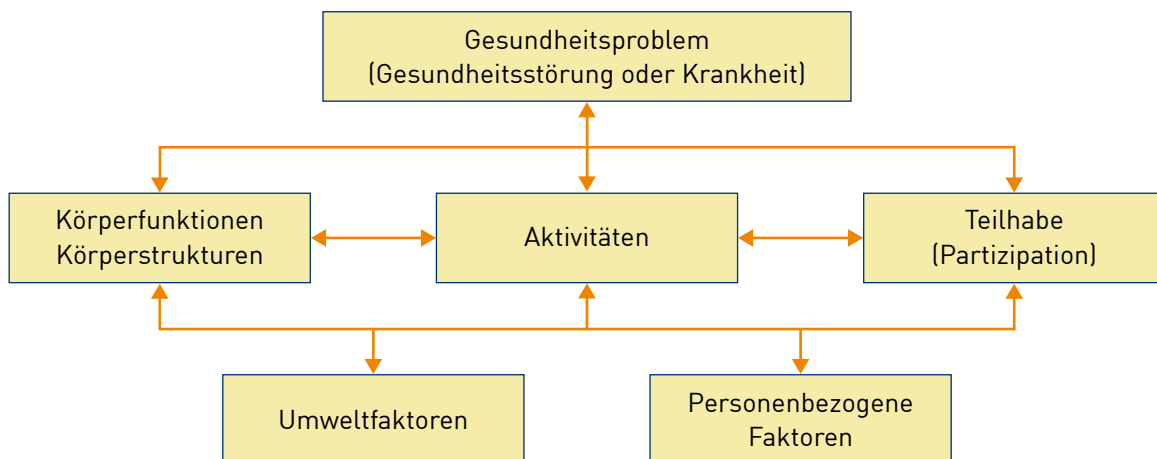


Abbildung: Das bio-psycho-soziale Modell der WHO

Multiprofessionelle Therapie – multimodale Behandlung

Das bio-psycho-soziale Modell bildet in vielen modernen Schmerzzentren, auch in der Klinik Münsterland, die Grundlage für die Diagnostik und die Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen. Das bedeutet, dass wir versuchen, Sie als ganzen Menschen in Ihrem individuellen Lebensumfeld wahrzunehmen – und nicht nur als „den Rücken von Zimmer 304“.

Praktisch sieht das so aus, dass Sie von einem ganzen Team von Mitarbeitern verschiedener Berufe begleitet und betreut werden. Dazu gehören vor allem Ärzte, Pflegekräfte sowie Sport-

und Physiotherapeuten. Bei Bedarf kommen noch Ergotherapeuten, Psy-

chologen, Mitarbeiterinnen des Sozialdienstes und Diätassistentinnen dazu. Alle Mitarbeiter sind Spezialisten auf ihrem Gebiet. Gemeinsam versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihren Schmerzen auf die Spur zu kommen und Abhilfe zu schaffen. Oder zumindest einen Weg zu finden, wie Sie mit Ihren Schmerzen besser leben können. Diese Herangehensweise nennt man multiprofessionelle Therapie. Eine Behandlung, die aus vielen unterschiedlichen Bausteinen besteht, heißt multimodale Behandlung. Beides wird seit Jahren in der Klinik Münsterland erfolgreich umgesetzt.

„So viele kümmern sich um mich?!“



**Multiprofessionell,
multimodal**



Reha-Ziele

*„Kein Wind ist demjenigen günstig,
der nicht weiß, wohin er segeln will.“*

(Michel de Montaigne)

*„Reha-Ziele?
Mein Arzt hat
gesagt: ‚Mach
doch mal ‘ne Kur.‘
Außerdem: Ist
doch klar, es soll
mir besser gehen.“*



Wissen Sie schon, wohin Sie in der Reha segeln wollen? Wenn nicht, sind Sie kein Einzelfall. Immer wieder hören wir von unseren Patienten, dass der Arzt sie in die „Kur“ geschickt hat. Ohne zu sagen, dass es keine Kur mehr gibt, sondern eine Reha beantragt werden soll. Ohne mit dem Patienten zu besprechen, was ihn dort erwartet, und was für ihn das Ergebnis sein könnte oder sollte.

Das ist schade, denn viele Menschen können große Energien entwickeln, wenn sie ein gut formuliertes Ziel vor Augen haben. Noch besser ist es, wenn man diese Ziele auch aufschreibt. Doch wie formuliert man Ziele, die einen wirklich voranbringen?

Ein erster Schritt kann sein, sich einmal vorzustellen, dass die Reha bereits vorbei ist. Was soll dann anders sein? Wie soll es sein? Versuchen Sie mal, sich selbst im Alltag nach der Reha zuzuschauen. Was für einen Film sehen Sie? Woran würden Ihre Angehörigen und Ihre Bekannten merken, dass Sie in der Reha waren?

Ziele SMART formulieren

*„Mein SMARTes
Ziel: Bei der
Entlassung aus
der Reha möchte
ich meine Rücken-
schmerzen auf einer
Skala von 0–10
von 8 auf 5
reduziert haben.“*



Im zweiten Schritt ist es hilfreich, sich noch einmal Gedanken über die genaue Formulierung der Ziele zu machen. Dazu wurde im Projektmanagement eine Formel entwickelt, die sich gut als Faustformel nutzen lässt. Sie heißt „Ziele SMART formulieren“. SMART steht für fünf Eigenschaften, die die Ziele haben sollten, damit sie wirklich handlungsleitend sind:

- S**pezifisch → Ziele müssen eindeutig und präzise formuliert sein.
- M**essbar → Nur, wenn man seine Ziele messen kann, weiß man, ob und wann man sie erreicht hat.
- A**usführbar → Das Ziel muss akzeptiert werden. Es muss wünschenswert und darf nicht zu leicht sein.
- R**ealistisch → Es muss möglich sein, die Ziele zu erreichen. Sie dürfen also auch nicht zu schwer sein.
- T**erminierbar → Es muss eine klare Zeitvorgabe geben, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

Bitte trauen Sie sich, bei der Formulierung Ihrer Reha-Ziele ehrlich zu sich selbst zu sein. Das gilt auch dann, wenn Sie vermuten, dass andere Beteiligte andere Ziele haben. Klar ist: Der Kostenträger, in Ihrem Fall vermutlich Ihr Rentenversicherungsträger, möchte Sie (wieder zurück) in den Beruf bringen. Auf der Homepage der Rentenversicherung steht „Das Ziel jeder

„Das kriegen wir schon hin!“



Rehabilitation lautet: Versicherte mit akuten oder chronischen Erkrankungen sollen wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren oder in einen anderen Beruf einsteigen können.“

Die behandelnde Einrichtung, hier also das Team der Klinik Münsterland, hat Sie als Patienten und ganzen Menschen vor Augen. Sie setzt alles daran, Sie wieder fit zu machen. Für die Arbeit, weil jeder Monat, den Sie arbeiten, für Ihr Rentenkonto zählt. Und für Ihren Alltag zu Hause. Damit es Ihnen nach der Reha auch dann besser geht, wenn Sie möglicherweise nicht wieder in das Erwerbsleben zurückkehren können.

Egal, wie gut Ihre Ziele zu den Zielen der anderen Beteiligten passen – Sie werden auf jeden Fall zu Beginn der Reha danach gefragt werden. Allein deshalb lohnt es sich sicherlich, sich schon einmal frühzeitig Gedanken zu machen.

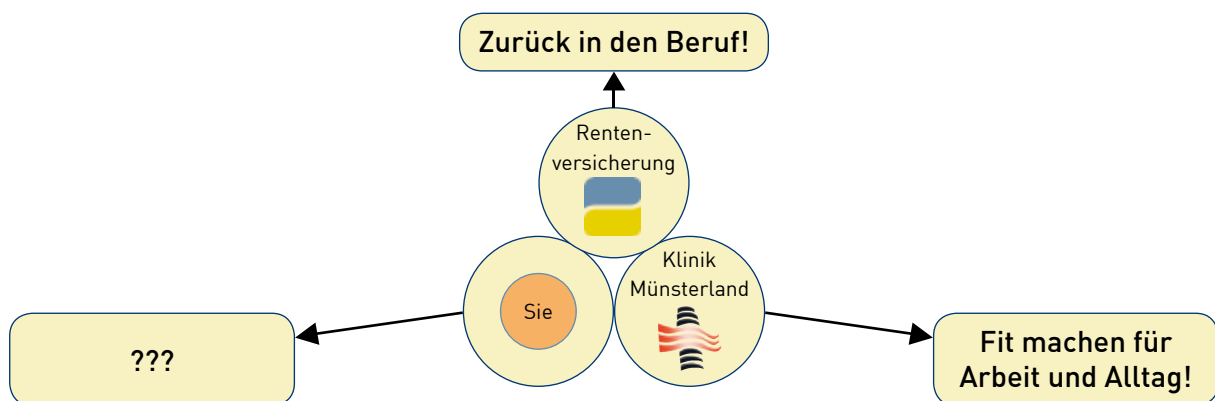


Abbildung: 3 Beteiligte – 3 Ziele?!

Diagnostik: Womit haben wir es zu tun?

Ganz am Anfang Ihrer Reha steht natürlich die Diagnostik, das Erstellen oder Überprüfen einer Diagnose. Der Begriff „Diagnose“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „unterscheidende Beurteilung“ oder „Erkenntnis“.

In dieser Phase werden wir versuchen, Sie gut kennenzulernen. Denn nur, wenn wir ein umfassendes Bild von Ihnen haben, können wir mit Ihnen zusammen entscheiden, worum es in Ihrer Reha gehen soll und wie Sie Ihren Zielen näher kommen können. Die dafür nötige umfassende Aufnahme wird als bio-psycho-soziale Anamnese bezeichnet. Zur Diagnostik gehören:

→ die Patientenfragebögen, die Sie mit diesem Informationsmaterial zusammen zugeschickt bekommen haben

- die ärztlichen Unterlagen und gegebenenfalls Bilder, die Sie mitbringen
- die pflegerische Aufnahme
- die ärztliche Aufnahme
- gegebenenfalls die psychologische Aufnahme
- der erste Kontakt mit Ihrem Physiotherapeuten
- eine Bestimmung der Laborwerte
- gegebenenfalls bildgebende Verfahren, z. B. Röntgen

(Weitere Informationen über die diagnostischen Möglichkeiten in der Klinik Münsterland finden Sie auf Seite 8 in der Broschüre „Herzlich willkommen bei uns im RehaKlinikum Bad Rothenfelde“.)

In einer Teamsitzung werden all diese Bausteine zusammengesetzt, so dass alle Beteiligten gut informiert sind und gemeinsam ein passendes Therapiekonzept für Sie entwickeln können.

Möglicherweise kommen in den Aufnahmegesprächen auch Fragen und Themen auf den Tisch, mit denen Sie nicht gerechnet hätten – wenn Sie mögen, denken Sie schon einmal darüber nach!

- In welcher körperlichen Verfassung sind Sie?
- Welche Befunde liegen vor?
- Wann verstärken sich Beschwerden, wann nehmen sie ab?
- Wie ist Ihre Krankengeschichte?
- Wie geht es Ihnen seelisch?
- Haben Sie Familie?
- Haben Sie Freunde und Bekannte?
- Wie leben Sie?
- Wie sieht Ihre Arbeitssituation aus?
- Was tun Sie in Ihrer Freizeit?
- Worüber können Sie sich freuen?
- Was belastet Sie?
- Was möchten Sie in Ihrem Leben tun und erreichen?

**Wir sind neugierig
– auf Sie!**



© Weltvogelpark Walsrode

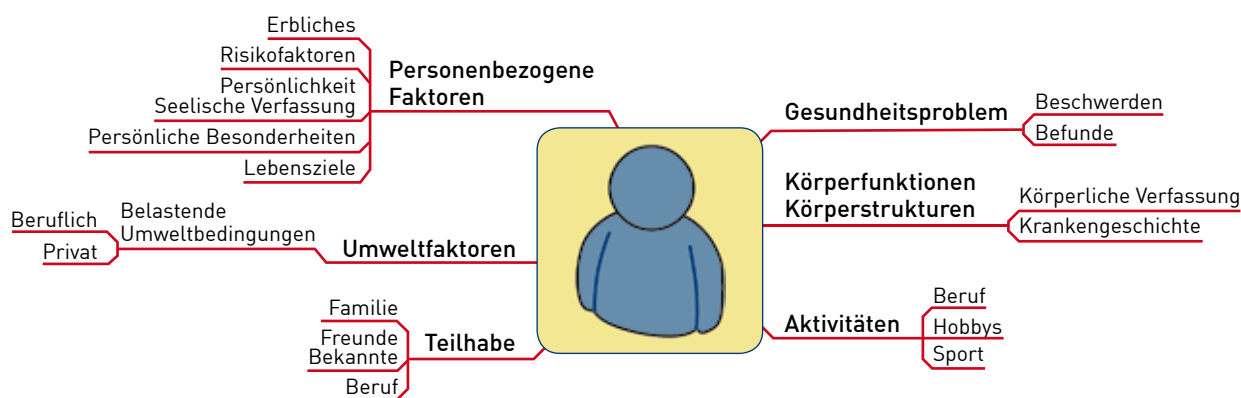


Abbildung: Die bio-psycho-soziale Anamnese

Ganz konkret: Der erste Tag

Anreise

Grundsätzlich können Sie mit der Bahn oder dem eigenen PKW anreisen. Da auf dem Klinikgelände nur begrenzter Parkraum zur Verfügung steht, bitten wir Sie, das Auto möglichst zu Hause zu lassen und die Bahn zu nutzen. Wir holen Sie gern vom Bahnhof Dissen/Bad Rothenfelde ab. Sollten Sie Probleme beim Tragen Ihres Gepäcks haben, empfehlen wir Ihnen den Gepäckservice der Deutschen Bahn AG.



Ankunft bis 9:00 Uhr
bzw. 10:00 Uhr

Ankunft/Rezeption

Bitte organisieren Sie Ihre Anreise so, dass Sie relativ früh hier sind, damit für alles, was am ersten Tag anliegt, genügend Zeit bleibt. Reisen Sie aus einem Umkreis von 40 Kilometern an, sollten Sie spätestens um 9:00 Uhr bei uns angekommen sein. Haben Sie einen weiteren Weg, erwarten wir Sie spätestens um 10:00 Uhr. Bitte melden Sie sich als erstes an der Rezeption!

Mit dem Patientenservice unterwegs: Die wichtigsten Stationen im Haus und der Weg aufs Zimmer

An der Rezeption werden Sie anschließend von einem Mitarbeiter des Patientenservices abgeholt. Er zeigt Ihnen die wichtigsten Einrichtungen: Ihr Postfach, in dem Sie später Ihre Therapiepläne finden werden, den Speisesaal und einen Trinkbrunnen, an dem Sie kostenlos frisches Sprudelwasser zapfen können. Anschließend bringt der Patientenservice Sie mitsamt Ihrem Gepäck auf Ihre Station, auf Ihr Zimmer. Dort zeigt und erklärt er Ihnen die wichtigsten Einrichtungen in Ihrem Zimmer (Notruf, Telefon, Fernseher, Wertfach, Höhenverstellung des Bettes, Position der Lichtschalter). Anschließend wird er Sie fragen, ob Sie **Unterlagen wie Röntgenbilder oder Röntgen-CD-ROMs, Arztbriefe oder Fragebögen wie den Arztbogen** mitgebracht haben. Diese Unterlagen sollten Sie also **griffbereit** haben! Mit diesen Unterlagen geht der Mitarbeiter dann zur Pflege, meldet Sie auf der Station an und sagt Ihnen anschließend, wann Sie zur pflegerischen Aufnahme in das Stationszimmer kommen sollen.

Mit dem Patientenservice unterwegs



Aufnahme durch die Pflege

Bei der pflegerischen Aufnahme werden Ihre Krankenkassenskarte eingelesen und Ihre wichtigsten persönlichen Daten noch einmal aufgenommen. Weiterhin werden Sie gefragt, ob Sie Hilfsmittel wie Gehstützen benötigen, welche Medikamente Sie nehmen, und ob Sie diese in ausreichender Menge für den gesamten Aufenthalt dabei haben. Dafür wäre es sehr hilfreich, wenn Sie eine **Liste Ihrer aktuellen Medikamente** mitbringen könnten. In einer kurzen Untersuchung werden Ihre Größe und Ihr Gewicht festgestellt sowie Puls, Blutdruck und Temperatur gemessen.

Anschließend werden Sie darüber informiert, wer Ihr Stationsarzt ist, wo sich sein Zimmer befindet, und wann Sie zur ärztlichen Aufnahme dort hinkommen sollen. Ebenso erhalten Sie Informationen über die Essenszeiten und bekommen einen weiteren Termin abends im Stationszimmer, an dem Sie Ihren ersten Therapieplan für den nächsten Tag abholen können.

Pflegerische Aufnahme



Ärztliche Aufnahme

Ein weiterer wichtiger Termin am ersten Tag ist das ärztliche Aufnahmegespräch. Anhand des von ihnen ausgefüllten Arztbogens wird Ihr Stationsarzt mit Ihnen Ihre Beschwerden und Ihre Krankheitsgeschichte besprechen. Nach einer ausführlichen Untersuchung werden Sie zusammen überlegen, was in Ihrer Reha erreicht werden soll. Auf der Basis dieser Informationen stellt der Arzt anschließend einen Therapieplan für Sie auf.

Möglicherweise bekommen Sie von Ihrem Stationsarzt noch einen Termin für eine Aufnahme durch den Oberarzt. Sollte das so sein, wird auch diese Aufnahme im Zimmer Ihres Stationsarztes stattfinden.

Ärztliche Aufnahme



Therapieplan abholen

Die letzte Station an Ihrem Anreisetag ist der Termin abends im Stationszimmer, wo Sie Ihren ersten Therapieplan erhalten.

„Da läuft man ja schon wieder von Pontius zu Pilatus!“



Ja, Kurt hat recht: Wir nehmen unsere Aufgabe, unsere Patienten genau kennenzulernen, wirklich ernst. Und deshalb haben Sie am ersten Tag viel zu tun. Es werden auch jede Menge neue Informationen auf Sie zukommen. Vielleicht hilft es Ihnen ja, dass Sie nun schon einmal den Ablauf kennen und sich darauf einstellen können. Und: Keine Panik, wenn Sie nicht alles sofort behalten können, das ist ganz normal. Außerdem gibt es ja immer genügend nette Leute, die Sie fragen und um Hilfe bitten können. Scheuen Sie sich nicht, das auch zu tun! Natürlich ist am Anfang vieles neu, aber nach ein paar Tagen wird es für Sie gar kein Problem mehr sein, sich gut zurechtzufinden.

Therapie: Ein Stück begleiten

Nach der Diagnostik beginnt die Therapie. Auch der Begriff Therapie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie Dienst oder Pflege. Der Therapeut, der „therápon“, ist der Diener oder Gefährte. Und so verstehen wir uns auch. Wir möchten Sie in der Zeit Ihrer Reha begleiten, Ihnen gute Gefährten sein auf dem Weg, einen besseren Umgang mit Ihren Schmerzen zu finden, ein gutes Leben führen zu können und möglichst auch beruflich (wieder) festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Grundsätzlich ist der Kern der Reha für Patienten mit andauernden Rückenschmerzen immer gleich: Es geht darum, Muskeln aufzubauen, damit sie die Wirbelsäule, die durch langandauernde Fehlhaltungen und Fehlbelastungen geschädigt wurde, besser stützen können. Dazu ist es in der Regel nötig, dass Sie in den Therapien ungewohnten Belastungen begegnen – schließlich sollen Sie ja die Muskeln trainieren, die bisher zu wenig gefordert worden sind. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich dadurch Beschwerden in den ersten Tagen etwas verschlimmern, oder Patienten auch mal ein bisschen Angst bekommen, wenn sie etwas ganz Neues ausprobieren sollen und nicht wissen, wie ihr Körper darauf reagiert. Sollte das so sein, sagen Sie bitte Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten Bescheid, damit Sie entsprechende Behandlungen bekommen, die diese „Nebenwirkungen“ reduzieren. In der Regel geben sich diese Probleme nach ein paar Tagen, wenn sich die Patienten an die neuartige Belastung gewöhnt haben. In der Therapieplanung achten wir darauf, dass sich die Therapien möglichst über den Tag verteilen. Auf diese Weise können Sie sich nach anstrengenden Phasen auch zwischendurch immer mal wieder erholen. Damit Sie gut schlafen können, ist es wichtig, dass die Pflege möglichst früh erfährt, wenn Sie eine besondere Bettausstattung brauchen. Das ist insbesondere bei Patienten über 190 Zentimeter Körpergröße oder über 150 Kilogramm der Fall. Sollten Sie zu einer dieser Gruppen gehören, geben Sie der Patientenaufnahme doch bitte möglichst schon vor Ihrer Anreise Bescheid!

Manche Therapien, zum Beispiel Nordic Walking, finden auch im Außenbereich statt – bitte stellen Sie sich in Bezug auf die Kleidung, die Sie mitnehmen, darauf ein.

Unser Therapiekonzept für Rückenschmerzpatienten besteht aus drei Pfaden, die wir Ihnen im Folgenden kurz vorstellen möchten. Je nach Ihrer körperlichen und seelischen Verfassung und dem Schwerpunkt Ihrer Beschwerden werden Ihr Arzt und ein Mitarbeiter des Psychologischen Dienstes entscheiden, welcher für Sie geeignet ist.

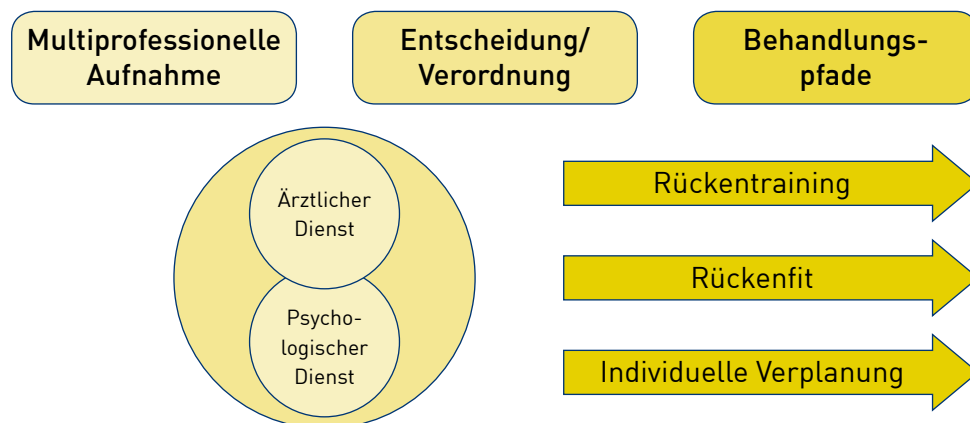


Abbildung: 3 Behandlungspfade für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen

Das Programm Rückentraining (RT)

Das Programm „Rückentraining“ (RT) wendet sich an Patienten, die schon lange unter Rückenproblemen leiden, und bei denen der reine Trainingsaspekt im Vordergrund steht. Wenn Sie eine schlechte Haltung haben, Ihr Arzt bei Ihnen zu schwache Bauch- oder Rückenmuskeln festgestellt hat, oder bestimmte Muskeln und Sehnen verkürzt sind, dann könnten Sie ein guter Kandidat für das RT sein. RT-Patienten finden über einen Zeitraum von gut zwei Wochen knapp 40 gut aufeinander abgestimmte Therapieeinheiten in ihrem Plan. Den Kern des Programms bilden aktive Einheiten wie Medizinische Trainingstherapie, Klettern, Aquajogging und Wirbelsäulengymnastik. Darüber hinaus gehören auch eine Einführung in Entspannungstraining und Schulungseinheiten mit weiterführenden Informationen dazu, beispielsweise über körperliche Strukturen und deren Schädigungen, Grundlagen eines sinnvollen Trainings, die Situation chronischer Schmerzpatienten und berufliche Orientierung in der Rehabilitation. Dieses Programm wird in einer festen Gruppe mit maximal acht Teilnehmern und jeweils einem Gruppenleiter aus der Sport- oder Physiotherapie durchgeführt. Natürlich kann es um weitere Therapien ergänzt werden, so dass Sie insgesamt ein individuell auf Sie zugeschnittenes Programm von verschiedenen Anwendungen über den Tag verteilt haben werden.

„Rückentraining“: Sport mit Spaß



Das Programm Rückenfit (RF)

Auch das Programm „Rückenfit“ (RF) setzt auf Training als maßgeblichen Kern der Reha. Dieses zweiwöchige Programm richtet sich jedoch an Patienten, die neben den körperlichen Problemen auch psychisch oder sozial spürbar belastet sind. Deshalb werden die aktiven Einheiten ergänzt durch Einheiten, die von Mitarbeitern des Psychologischen Dienstes und des Sozialdienstes und von den Oberärzten geleitet werden.

„Rückenfit“: der ganzheitliche Ansatz



*„Ich glaub, das wär
was für mich.
Wenn ich da lernen
könnte, mit dem
Stress besser
klarzukommen,
wär' das schon gut.“*



geleitet werden.

Insgesamt warten folgende Einheiten vielleicht auch auf Sie:

- Eine Einführungssitzung mit dem sportlichen und dem psychologischen Leiter der Gruppe
- 5 sportliche Einheiten, die jeweils unter einem Motto stehen (zum Beispiel „Mit eigenen Kräften umgehen“, „Im Gleichgewicht sein“)
- 5 psychologische Einheiten zu verschiedenen Themen wie „Schmerzbewältigung“ oder „Stressbewältigung“. In diesen Einheiten ist immer ein Entspannungstraining integriert.
- 2 Einheiten zum Thema Berufliche Orientierung
- 4 Einheiten Aquafitness
- 4 Einheiten Übungen mit dem Theraband
- Eine Bilanzsitzung, die wieder von den beiden Gruppenleitern gemeinsam moderiert wird.

Auch in diesem Programm bekommen die Patienten in einer festen Gruppe mit maximal zwölf Patienten viel Gelegenheit, andere kennenzulernen, die mit vergleichbaren Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Genau wie das Rückentraining wird auch das Rückenfit individuell durch weitere Anwendungen ergänzt.

Die individuelle Verplanung

Patienten, die in beiden Gruppenprogrammen nicht optimal aufgehoben sind, bekommen einen komplett individuell zusammengestellten Therapieplan. Da diese Pläne sehr unterschiedlich aussehen können, können wir Ihnen dazu an dieser Stelle leider nicht sehr viel sagen.

Um Ihnen dennoch einen Eindruck von den Möglichkeiten zu geben, verweisen wir Sie auf Seite 6 in der Broschüre „Herzlich willkommen bei uns im RehaKlinikum Bad Rothenfelde“, auf der die im Haus grundsätzlich möglichen Therapieformen vorgestellt werden.

**Individuelle
Verplanung:
Feste Gruppe?
Nein danke!**



Berufliche Problemlagen

Sollten Sie besondere berufliche Probleme mitbringen, werden diese selbstverständlich soweit wie möglich mitbehandelt. Auch damit sind Sie bei uns an der richtigen Adresse, da wir im hiesigen Raum die Schwerpunktambulanz für medizinisch-berufliche Rehabilitation orthopädischer Patienten sind. Das bedeutet, dass wir in allen drei Behandlungspfaden für chronische Rückenschmerzpatienten auch gute Möglichkeiten haben, einen besonderen Schwerpunkt auf berufsbezogene Rehabilitation für Sie zu legen und Ihnen spezielle berufsbezogene Behandlungselemente wie zum Beispiel Arbeitsplatztraining oder Sozialberatung zu verordnen. Auch beispielsweise Ihr Training in der MTT oder die Einzelkrankengymnastik können sich natürlich an beruflichen Erfordernissen orientieren. Sollte es nötig sein, haben wir hier die Möglichkeit, auch einen sehr umfassenden Test mit Ihnen durchzuführen, in dem Ihre berufsbezogenen körperlichen Fähigkeiten gemessen werden können, den EFL-Test. Darüber hinaus steht Ihnen unser Sozialdienst in individuellen Beratungen und offenen Fragestunden mit Rat und Tat zur Seite. Dort können Sie nicht nur verschiedene Formulare bekommen, sondern finden auch kompetente Ansprechpartnerinnen, wenn es um eine Absicherung oder Neuausrichtung Ihrer beruflichen Zukunft geht.

**Berufliche Probleme
werden mitbehandelt!**



Weitere Schwierigkeiten

Gewichtsprobleme

Selbstverständlich besteht in unserer Klinik die Möglichkeit, Gewichtsprobleme gezielt anzugehen. Dazu können Sie nicht nur eine besondere Diät verschrieben bekommen, sondern sich auch bei unseren Ernährungsberaterinnen informieren und ausprobieren, wie gesunde Ernährung funktioniert, die trotzdem satt macht und schmeckt. Ebenso gibt es ein spezielles Ergänzungsprogramm, in dem Sie durch regelmäßiges Ergometertraining und darauf abgestimmte Ernährung mit viel Obst Ihre Kalorienbilanz erheblich verbessern können.

Private oder berufliche Schwierigkeiten

Wenn Sie Unterstützung bei der Bewältigung privater oder beruflicher Probleme benötigen, können Sie Termine bei unserem psychologischen Dienst bekommen.

Raucherentwöhnung

Falls Sie gern mit dem Rauchen aufhören möchten oder von Ihrem Arzt eine solche Empfehlung bekommen haben, bietet unser Psychologischer Dienst auch dazu ein spezielles Programm an.

Wirksamkeit

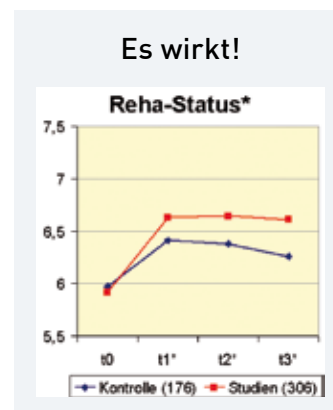
Insgesamt haben wir in der Klinik Münsterland mit diesem Behandlungskonzept schon seit vielen Jahren sehr gute Erfahrungen gemacht und konnten die Wirksamkeit wissenschaftlich belegen. Besonders erfreulich ist dabei, dass die Effekte länger anhalten als bei vielen anderen Therapieansätzen: Patienten, die dieses Behandlungskonzept durchlaufen haben, berichteten ein halbes Jahr nach Reha-Ende über noch deutlich stärkere Verbesserungen in Bezug auf

- ihre körperliche Situation
- ihre seelische Situation
- ihre Möglichkeiten, verschiedene Aktivitäten auszuführen
- ihre Schmerzen
- und ihre Arbeitsfähigkeit

als Patienten, die ein „Standard-Reha-Programm“ erhalten haben, in dem es nur das individuelle Programm ohne feste Gruppenangebote gab. Erstaunlich: Auch die Patienten mit individuellem Plan verbesserten sich stärker in den Zeiten, in denen auch die Gruppenangebote stattfanden.

Special: Hygiene

Ein wichtiges Thema für viele unserer Patienten ist das Thema Hygiene. Wir sind sehr stolz darauf, als einzige Reha-Klinik die hohen Hygienestandards des European Safety Protocols bestätigt bekommen zu haben. Damit wir diesen hohen Standard halten können, achten wir besonders auf eine gute Ausbildung des Personals in Sachen Hygiene und legen großen



Wert auf einen professionellen Umgang mit Infektionen. So sind auch Patienten mit einem geschwächten Immunsystem bei uns sicher aufgehoben.

Weitere Versorgung

Sollten Sie über Ihre orthopädischen Probleme hinaus weitere medizinische Betreuung benötigen, ist diese durch das Herzzentrum (Schüchtermann-Klinik), die Hautklinik (Johann-Wilhelm-Ritter-Klinik) und eine enge Kooperation mit unserer internistischen Schwester-Klinik (Klinik Teutoburger Wald) gewährleistet. Das nächste Akutkrankenhaus ist drei Kilometer entfernt in Dissen am Teutoburger Wald, weitere große Kliniken befinden sich gut erreichbar in Osnabrück, Münster und Bielefeld.

Übrigens ...

Auch wenn wir gerade beschrieben haben, dass die moderne Reha sehr aktiv ausgelegt ist, ist es doch für viele Patienten wichtig, sie ganz bewusst als Zeit für sich zu erleben. Lassen Sie also am besten Laptop, Blackberry und Arbeitsunterlagen zu Hause. Packen Sie lieber etwas ein, das Ihnen hilft, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich zu entspannen. Vielleicht haben Sie ja noch ein Buch, das Sie schon immer einmal lesen wollten, zu dem Sie aber noch nicht gekommen sind? Mit etwas Abstand vom Alltag ist es viel einfacher, wieder ein Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden und auch auf diese Weise etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Wir sind sehr froh, Ihnen auch für Entspannung gute Bedingungen bieten zu können. Nicht nur durch das Entspannungstraining des psychologischen Dienstes, sondern insbesondere auch durch die wunderschöne Lage der Klinik unmittelbar am Kurpark von Bad Rothenfelde. Direkt nebenan finden Sie das große Gradierwerk, das Ihnen am Fuße des Teutoburger Waldes einen Hauch von Meeresluft verschafft, den Rosengarten mit seiner im Sommer unglaublichen Blütenfülle und Ententeichen, an und auf denen immer etwas los ist. Die Umgebung ist flach, die Wege sind gut befestigt, so dass auch orthopädische Patienten gern der Einladung folgen, einfach mal nach draußen zu gehen und ein bisschen die Seele baumeln zu lassen.

Ganz konkret: Ein normaler Reha-Tag

Vielleicht haben Sie nun schon eine gewisse Vorstellung davon, was in Ihrer Reha bei uns auf Sie zukommen wird. Das wäre schön! Um das Ganze noch konkreter zu machen, möchten wir Ihnen hier einen Auszug aus dem Therapieplan eines Rückenschmerz-Patienten zeigen. Bitte beachten Sie jedoch zweierlei: Zum einen können für jeden Patienten die einzelnen Therapietage sehr unterschiedlich aussehen. Und zum anderen wird Ihre Behandlung selbstverständlich auf Ihr Krankheitsbild abgestimmt. Das heißt, dass der folgende Plan Ihrer sein könnte, dass Ihrer vielleicht aber auch ganz anders aussieht.

Keinen Plan? Das können wir ändern!



Klinik Münsterland**Behandlungsplan**

Aufnahme: **Mittwoch, 30. Mai**
 Entlassung: **Dienstag, 19. Juni**
 Termine für die **23. KW**

Zimmer: **E349**
 Station: **6**

Beginn **Leistung**

Termine für Montag, 4. Juni

07:30 Uhr	Interferenzstrom	_____	_____
08:15 Uhr	Visite	_____	_____
10:15 Uhr	RF-Aqua	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
12:45 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____
14:00 Uhr	RF-Schulung Genuss	_____	_____
15:30 Uhr	Berufliche Orientierung	_____	_____

Termine für Dienstag, 5. Juni

08:30 Uhr	Fangopackung	_____	_____
10:15 Uhr	RF	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
12:45 Uhr	Vortrag Ernährung	_____	_____
14:30 Uhr	Rückenschule	_____	_____
15:45 Uhr	RF-Thera	_____	_____

Termine für Mittwoch, 6. Juni

08:30 Uhr	RF-Aqua	_____	_____
09:40 Uhr	Interferenzstrom	_____	_____
10:45 Uhr	Arbeitsplatztraining	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
13:45 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____
15:00 Uhr	RF-Schulung Stress	_____	_____

Termine für Donnerstag, 7. Juni

07:30 Uhr	RF-Thera	_____	_____
08:30 Uhr	Visite	_____	_____
11:15 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
15:00 Uhr	RF	_____	_____

Termine für Freitag, 8. Juni

07:45 Uhr	Arbeitsplatztraining	_____	_____
10:15 Uhr	Fangopackung	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
12:45 Uhr	RF-Bilanz	_____	_____

Abbildung: Beispiel für einen Behandlungsplan

Nach der Reha: Und wie geht's weiter?

Ihre Reha geht dem Ende entgegen. Hoffentlich hatten Sie eine gute Zeit bei uns. Hoffentlich haben Sie nette Menschen kennengelernt, Interessantes über Ihre Krankheit und sich selbst erfahren, viel trainiert und sich trotzdem ein bisschen entspannt. Nun geht es ab nach Hause und alles ist wieder wie vorher, nur besser? Na, hoffentlich nicht! Denn wenn Sie alles wieder so machen wie vor der Reha, wird es Ihnen möglicherweise auch bald wieder so schlecht gehen wie vor der Reha. Und das wäre doch schade, oder?

„Jetzt weiß ich, der Verschleiß wird nicht mehr besser. Aber ich weiß auch, was ich tun muss, damit's nicht wieder schlimmer wird: Mehr Mucki-Bude, weniger Chips. Hoffentlich kriege ich das hin!“



Nach unserem Verständnis ist die stationäre Reha vor allem dazu da, herauszufinden, mit welchen Mitteln man im Einzelfall wirklich weiterhelfen kann. Denn in diesem Bereich haben wir sehr viel mehr Möglichkeiten als Ihr Hausarzt oder Ihr niedergelassener Orthopäde. Wir konnten mit Ihnen zusammen Verschiedenes ausprobieren und schauen, was Ihnen gut getan hat. Nun ist es Ihre Aufgabe, das, was sich bewährt hat, auch weiterzuführen, die eine oder andere Lebensgewohnheit zu verändern. Nun, mit der Entlassung,

geben wir die Verantwortung für Ihre Gesundheit wieder an Sie zurück. Somit ist die Entlassung aus der Reha nicht das Ende der Reha, sondern der Startschuss für Ihre Eigeninitiative!

Wenn Ihnen das schwer fällt, stehen Sie jedoch nicht allein da. Je nach Kostenträger gibt es verschiedene Nachsorgeangebote. Einiges können Ihre Reha-Ärzte Ihnen schon aus der Reha heraus verschreiben und Ihnen so den Übergang in den eigenverantwortlichen Alltag erleichtern. Wenn Sie das möchten, sprechen Sie bitte Ihren Arzt darauf an. Er wird Sie informieren und gegebenenfalls entsprechende Maßnahmen in die Wege leiten.

Tschüss, bis bald!

„Tschü-hüss!“



Wir sind am Ende unserer Informationsbroschüre für Sie angelangt. Hoffentlich haben Sie ein paar interessante und nützliche Informationen bekommen. Und hoffentlich hatten Sie auch ein bisschen Spaß an unserer kleinen „Vorschau“ auf die Maßnahme, die Sie erwartet. Wir würden uns freuen, wenn wir damit einen kleinen Beitrag dazu leisten konnten, dass Sie froh und zuversichtlich Ihre Reise zu uns antreten können und das Gefühl haben, bei uns in guten Händen zu sein.

Tschüss, bis bald! Wir sehen uns!

Es ist noch nicht vorbei!

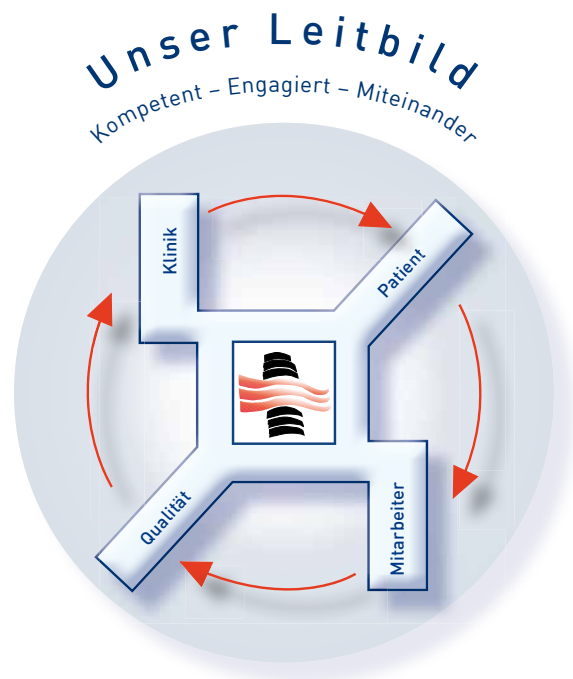


Wir haben zusammen ausprobiert – weitermachen müssen Sie selbst!

Nachsorge – auch die Begleitung kann weitergehen.



Klinik Münsterland



Unsere Klinik

- Die Klinik Münsterland im RehaKlinikum Bad Rothenfelde ist eine Rehabilitationseinrichtung der Deutschen Rentenversicherung Westfalen. Wir bieten stationäre und ambulante Rehabilitationsmaßnahmen an.
- Wir sind ein anerkanntes Rehazentrum für die Behandlung von Erkrankungen und Problemen des Bewegungsapparates. Besonders spezialisiert haben wir uns auf die Betreuung nach Amputationen und bei chronifizierten Schmerzen.
- Wir sehen unseren Auftrag in der Wiederherstellung der langfristigen Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf und der Erwerbsfähigkeit unserer Patienten. Einer unserer Schwerpunkte liegt in der beruflich-orientierten Rehabilitation.
- Wir verstehen Rehabilitation als einen aktiven Behandlungsprozess, den wir gemeinsam mit unseren Patienten gestalten. Dabei unterstützen und fördern wir eine gesundheitsorientierte Lebensführung in Eigenverantwortung.

Unsere Patienten

- Unser Ziel ist es, unsere Patienten so zu behandeln, dass sie nach dem Aufenthalt hier wieder möglichst aktiv an ihrem beruflichen, privaten und sozialen Leben teilnehmen können.
- Wir stehen in besonderen Lebenssituationen als Ansprechpartner, Berater und Weichensteller zur Seite.
- Wir sehen unsere Patienten als mündige Partner und vereinbaren gemeinsam mit ihnen individuelle Therapieziele.
- Wir pflegen einen freundlichen Umgang miteinander und respektieren jeden Patienten.
- Durch Information über die Erkrankung, deren Hintergrund und langfristige Lösungsmöglichkeiten unterstützen wir die Eigenverantwortung des Patienten.

- Wir erstellen im interdisziplinären Team individuelle Therapiepläne und begleiten unsere Patienten kompetent.

Unsere Mitarbeiter

- Unsere Mitarbeiter sind motiviert und engagiert. Wir sehen in einem respektvollen Umgang miteinander und der Wertschätzung jedes Einzelnen die Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, daher fühlen wir uns diesen Werten verpflichtet.
- Uns ist der aktive Austausch zwischen den verschiedenen Abteilungen wichtig.
- Unsere leitenden Mitarbeiter sind Vorbilder für die aktive und gute Kommunikation. Sie fällen Entscheidungen gerecht und sachbezogen und erläutern sie mit der nötigen Transparenz.
- Wir beschäftigen qualifizierte Mitarbeiter, die ihre Kompetenz durch stetige Fort- und Weiterbildung sichern.

Unsere Qualität

- Wir stimmen unsere Therapiekonzepte kontinuierlich mit dem aktuellen wissenschaftlichen und therapeutischen Stand ab. Dabei fördern und nutzen wir die wissenschaftliche Begleitung zur Überprüfung unserer Therapiekonzepte auf Wirksamkeit und Nachhaltigkeit.
- Durch das interdisziplinäre aktive Qualitätsmanagement (DIN EN ISO 9001:2008) stellen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in unserer Klinik sicher.
- Wir nutzen die vorhandenen Ressourcen verantwortungsvoll und erfüllen so die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen im verantwortungsvollen Umgang.



RehaKlinikum Bad Rothenfelde
Klinik Münsterland
Auf der Stöwwe 11
49214 Bad Rothenfelde

Telefon 05424 220-0
Telefax 05424 220-345
info@klinik-muensterland.de
www.klinik-muensterland.de