

So geht Reha!

Informationen für den Reha-Erfolg



Sie lesen nicht gern?

Dann sehen und hören Sie, was Experten und
Reha-Patienten über die Reha sagen:

www.vor-der-reha.de



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Medizinische Rehabilitation – das Wichtigste ganz kurz

Diese kleine Broschüre soll Ihnen helfen, sich auf die Reha vorzubereiten. Wozu ist die Reha da? Was kann man dort erreichen? Welche Therapien gibt es? Was muss man mitbringen? Wer noch nie in der Reha war, hat viele Fragen. In diesem Heft finden Sie die Antworten. Wenn Sie gut Bescheid wissen, steigen Ihre Chancen, dass die Reha ein Erfolg wird!

Was ist das Ziel?

Das Ziel ist: Sie können am normalen Leben teilhaben. Also arbeiten, den Haushalt führen, Hobbys nachgehen. Dazu gibt es Behandlungen und Beratungen. Die Behandlungen lindern Ihre Beschwerden. Aber manche Beschwerden werden bleiben. Die Beratungen helfen Ihnen, trotz gewisser Beschwerden ein aktives und befriedigendes Leben zu führen.

Für wen ist Reha gedacht?

Für Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen – vor allem, wenn sie mehrere verschiedene Gesundheitsprobleme haben.

2

In der modernen Reha nennt man die Patienten „Rehabilitanden“. In der orthopädischen Reha leiden sie unter Abnutzung der Gelenke oder der Wirbelsäule. Manche haben auch einen schweren Unfall hinter sich.

Rehabilitanden in der rheumatologischen Reha haben rheumatische Erkrankungen. Sie beruhen meistens auf Entzündungen.

Woraus besteht die Reha?

Eine große Rolle spielt die **Bewegungstherapie**. Also Krankengymnastik, Kraft- und Ausdauertraining, leichte Sportarten, zum Beispiel Nordic Walking.



Patientenschulungen erklären: Was hat es mit den verschiedenen Krankheiten auf sich? Was kann man dagegen tun? Andere Schulungen beschäftigen sich damit, was man selbst gegen Schmerzen tun kann. Oder gegen Stress. Oder wie man sich gesünder ernährt oder vom Rauchen loskommt.

Vielleicht haben Sie besondere **Probleme im Beruf**? Ist die Arbeit sehr anstrengend und belastend? Gibt es Spannungen mit den Kollegen oder Vorgesetzten? Das sind wichtige Themen in der Reha.

Fachleute klären mit Ihnen, welche Probleme vorliegen. Und sie empfehlen Ihnen Therapien und Beratungen, die dazu passen.

Zur Schmerzlinderung und Entspannung gibt es Wärme- oder Kältetherapie, Elektrotherapie, Entspannungstraining und andere **Anwendungen**. Ernährungsberater, Psychologen und Sozialarbeiter beraten Sie wenn nötig auch in **Einzelgesprächen**.



Hilft Reha wirklich?

Nicht jedem. Das Ergebnis ist besser, wenn Sie die Reha nicht nur passiv über sich ergehen lassen, sondern aktiv mitarbeiten. Wenn Sie wissbegierig sind, offen für Neues und sich anstrengen. Wenn Sie über Ihre Erfahrungen

in der Reha nachdenken und Schlüsse für Ihren Alltag daraus ziehen.

Und vor allem: Wenn Sie nach der Reha weiter für Ihre Gesundheit aktiv sind. Wer nach der Reha so weiter lebt wie vor

der Reha, der wird leider keinen dauerhaften Erfolg spüren.

Mehr im Internet!

Auf **www.vor-der-reha.de** sagen Betroffene in kleinen Videofilmen, wie sie die Reha erlebt haben. Auch Ärzte und Therapeuten äußern sich dort zum Thema Reha. Außerdem gibt es dort ein Reha-Lexikon und ein Reha-Rätsel.

Wozu gibt es die medizinische Rehabilitation?

Wer zur Reha fährt, bekommt oft Wünsche mit auf den Weg: „Dann erhol dich mal gut!“ – „Lass dich da mal gründlich durchchecken!“ – „Komm gesund wieder!“ Das ist gut gemeint. Aber der Sinn der Reha liegt woanders.

Denn für die Erholung eignet sich der Urlaub besser, für das Durchchecken sind die Ärzte zu Hause zuständig. Und die Gesundheit? Die ist für viele leider nicht zu erreichen. Denn die meisten Rehabilitanden haben ja chronische Krankheiten, sie gehen nicht wieder weg. Im Gegenteil: Je älter man wird, desto schlimmer kann es kommen.

Wozu also Reha?

Auch Menschen, die nicht ganz gesund sind, können viel schaffen. Obwohl sie immer wieder Schmerzen haben, obwohl ihnen manche Bewegung

schwerfällt – sie bringen trotzdem ihre Leistung im Alltag und im Beruf.

Und darum geht es in der Reha: Nur wenige können gesund werden, aber allen können wir helfen, trotz Krankheit ein aktives Leben zu führen.



Wie soll das gehen?

Durch Therapie: Sie lindert Ihre Beschwerden. Wichtiger noch: Sie sammeln Erfahrungen, welche Therapien überhaupt für Sie in Frage kommen. So können Sie sich schon während der Reha Gedanken machen, welche Therapie Sie zu Hause fortsetzen wollen.

Auch für Ihren Kopf gibt es etwas zu tun: In der Patientenschulung erfahren Sie vieles über Ihre Krankheit und wie Sie damit umgehen können. So werden Sie ein Experte für die eigene Gesundheit. Unsere wichtigste Botschaft lautet: Zu Hause muss es weiter gehen!

Zu Hause muss es weiter gehen

Der volle Reha-Erfolg tritt erst nach einigen Monaten ein, die Reha dauert aber meist nur drei Wochen.

Daraus folgt: Zu Hause muss es weitergehen mit der Therapie. Einen anderen Weg gibt es leider nicht.

Natürlich kann niemand im Alltag so viel Therapie machen wie in der Reha. Das ist aber auch nicht nötig. Suchen Sie sich eine Sache aus, die Ihnen in der Reha gut gefallen hat. Damit machen Sie dann weiter. Zum Beispiel zweimal in der Woche eine halbe Stunde Krafttraining – das wäre schon viel wert.

Was die Reha bringt, das hängt von Ihnen selbst ab. In der Klinik zeigen wir Ihnen, was Sie alles für sich selbst tun können. Was Sie daraus machen, liegt dann bei Ihnen.

Der wichtigste Teil der Reha findet zu Hause statt!

Der wichtigste Teil der
Reha findet zu Hause
statt!

So hilft die Rehabilitation – Therapie und Beratung

Viele Patienten haben chronische Beschwerden, leiden unter Schmerzen, können sich schlecht bewegen oder sind leicht erschöpft. Probleme im Beruf- und Alltagsleben können die Folge sein. Wie kann die Rehabilitation dabei helfen?

Bewegung

Vieles wird besser durch das Training gesunder Bewegungen. Sie machen Gymnastik im warmen Wasser. Sie trainieren an Kraftgeräten. Oder Sie treiben gesunden Sport, zum Beispiel das beliebte Nordic Walking. Ergebnis: Sie werden kräftiger, halten länger durch, können sich besser und geschickter bewegen. Das vertreibt die Beschwerden. Sie spüren: Ich kann meinem Körper wieder mehr zutrauen.

Darauf müssen Sie gefasst sein: Diese aktive Therapie ist recht schweißtreibend. Aber dafür bringt

sie auch was. Gesunde Bewegung ist für die meisten Patienten die wichtigste Therapie.

Anwendungen

Zur aktiven Bewegung kommen die passiven Therapien. Die Fachleute sagen „Anwendungen“: Damit meinen sie Wärme, Kälte, elektrischen Strom, Bäder und Ähnliches. Diese Therapien lindern Schmerzen, sie entspannen, und sie fühlen sich einfach gut an. Sie helfen Ihnen, das mitunter anstrengende aktive Programm besser durchzuhalten.

Gesunde Bewegung ist
für die meisten
Patienten die wichtigste
Therapie.

Umlernen

Manche Alltagstätigkeit werden Sie vielleicht trotz guter Therapie nicht mehr auf die gewohnte Weise ausführen können. Dann heißt es umlernen: Was auf die eine Art nicht geht, geht vielleicht auf eine andere. Gehen, Stehen, Sitzen, Bücken, Heben und Tragen – Ihre Therapeuten wissen, wie man sich das leichter macht.

Beratung

Am erfolgreichsten sind Patienten, die nicht nur ihren Körper behandeln lassen, sondern auch im Kopf etwas mitnehmen. Darum bietet Ihnen die Reha viele Beratungen, Patientenschulungen und Seminare an. Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeiter und Psychologen geben Tipps und beantworten Ihre Fragen.



Nicht nur die Gelenke

Viele Patienten haben nicht nur ein Problem, sondern mehrere. Das Rehateam interessiert sich für alles, was Sie daran hindert, am normalen Leben teilzunehmen. Egal, ob es die Gesundheit ist, das seelische Befinden oder Probleme im Beruf. Wir möchten Hilfestellungen auf allen Gebieten geben.

Vielleicht haben Sie noch weitere Erkrankungen?
Vielleicht möchten Sie vom Rauchen loskommen oder Ihre Ernährung umstellen?

Vielleicht haben Sie viel Stress oder psychische Belastungen? Vielleicht machen Sie sich Sorgen, wie es beruflich und finanziell weiter geht? Das Rehateam fühlt sich auch für diese Art Fragen zuständig. Darum sagt man:

Reha ist ganzheitlich.

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Der Reha-Erfolg hängt von vielen Faktoren ab. Einer davon sind Sie selbst. Was Sie wissen, wozu Sie bereit sind, wie sehr Sie sich anstrengen – das kann den Erfolg größer oder kleiner machen.

Wissbegierig sein

Wer über seine Krankheit Bescheid weiß, kommt besser damit zurecht. Was man versteht, wirkt nicht so verwirrend, bedrohlich oder deprimierend. Man sieht klarer, was man selbst tun kann, damit es mit der Gesundheit bergauf geht.

Sie sollten die Antworten auf diese Fragen kennen: Wie heißt meine Krankheit? Wie kann man sich die Beschwerden erklären?

Was geht da im Körper vor?

Was sind die Ursachen?

Welche Therapien gibt es, und was sollen sie bewirken?

Wie wird die Krankheit weiterverlaufen?

Was muss ich selbst beachten? Was kann ich tun? Was sollte ich lassen?

In unseren Patientenschulungen und Seminaren erhalten Sie alle nötigen Informationen, damit Sie ein Experte für die eigene Gesundheit werden.

Offen für Neues sein

Sind Sie bereit, auch einmal etwas Neues auszuprobieren? Das erhöht ihre Chancen, etwas zu finden, was Ihnen hilft.

Vielleicht wird der Reha-Arzt Ihnen Therapien verordnen, von denen Sie noch nie etwas gehört haben oder von denen Sie sich nichts versprechen. Darunter kann



aber gerade die Therapie sein, die Ihnen überraschend gut hilft. Also ausprobieren. Versuch macht klug.

Ärzte, Therapeuten und andere Mitarbeiter werden Ihnen zahlreiche Ratschläge geben. Die müssen Sie nicht alle befolgen. Aber wir möchten Sie anregen, über diese Ratschläge ernsthaft nachzudenken, bevor Sie sie annehmen oder ablehnen.

Bereit sein, sich anzustrengen

Wer in der Reha nur Erholung und Entspannung sucht, der wird enttäuscht werden. Denn einen bequemen Weg zum Reha-Erfolg gibt es nicht.

Manche Behandlung wirkt nur, wenn man sich dabei anstrengt und Mühe gibt. Und in mancher Patientenschulung muss man den Kopf anstrengen. Sonst begreift man nicht, worum es geht.

Aber keine Sorge: Niemand wird überfordert. Sie bestimmen selbst, wie weit Sie gehen.

Verantwortung übernehmen

Vieles gibt es, was Sie kränker oder gesünder machen kann. Zum Beispiel die Gene, die Mitmenschen, die Zustände am Arbeitsplatz, die Umwelteinflüsse. Daran können Sie kaum etwas ändern.

Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Denn es gibt auch vieles, was jeder selbst in der Hand hat: Was Sie essen, ob Sie rauchen, wie viel Sie sich bewegen, wie Sie mit Stress umgehen, ob Sie die Reha ernst nehmen, ob Sie über die Informationen und Tipps der Ärzte und Therapeuten ernsthaft nachdenken – all das entscheiden Sie selbst.

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen heißt, den Spielraum nutzen, den man hat.

Arbeiten nicht mehr möglich?

Vielleicht machen Sie sich Gedanken darüber, wie lange Sie Ihre Arbeit noch schaffen. Sind Sie schon lange krankgeschrieben? Droht Ihre Firma mit Entlassung? Besteht die Gefahr, dass Ihr Krankengeld bald ausläuft? Wissen Sie, was dann kommt?

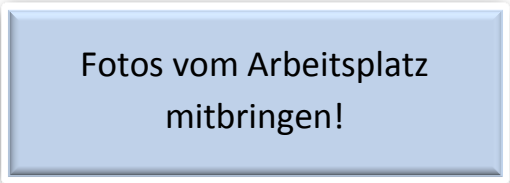
Manche Reha-Patienten glauben: Im Falle eines Falles wird sich schon irgendeine offizielle Stelle darum kümmern, was aus mir wird. Das ist leider falsch. Sie müssen selbst aktiv werden, sonst drohen Ihnen Nachteile.

Sozialpädagogen helfen

Glücklicherweise finden Sie in der Reha-Einrichtung Sozialpädagogen. Diese Mitarbeiter kennen sich mit den beruflichen, finanziellen und rechtlichen Fragen sehr gut aus und können Sie beraten. Die Sozialpädagogen sind nicht bei der Rentenversicherung oder irgendeiner Behörde angestellt, sondern

bei der Reha-Einrichtung. Sie unterliegen der Schweigepflicht wie alle anderen Mitarbeiter auch.

Sozialpädagogen und Ärzte können sich unter vielen Berufen gar nichts vorstellen. Wie die Arbeit aussieht und welche Belastungen sie mit sich bringt, das müssen Sie erklären.



**Fotos vom Arbeitsplatz
mitbringen!**

Wenn Ihr Arbeitgeber nichts dagegen hat:
Bringen Sie Fotos von Ihrem Arbeitsplatz

mit, das kann die Erklärung erleichtern.

Auch hilfreich: eine offizielle Arbeitsplatzbeschreibung Ihres Arbeitgebers.

Damit die Sozialpädagogen Sie gut beraten können, sollten Sie Folgendes mitbringen:

- Anschrift Ihres Betriebs, Telefonnummer der Personalabteilung
- Falls vorhanden: Name und Telefonnummer des Betriebsrats oder des Schwerbehindertenbeauftragten Ihres Betriebs
- Name, Anschrift und Telefonnummer des Betriebsarztes
- Bei welcher Berufsgenossenschaft und bei welcher Krankenkasse sind Sie versichert?
- Wie lange waren Sie in den letzten 12 Monaten krankgeschrieben?
- Gibt es in Ihrem Betrieb ein berufliches Eingliederungsmanagement (BEM)?
- Hat einer Ihrer Ärzte schon einmal gesagt, dass Sie möglicherweise Ihren

Beruf nicht mehr ausüben können? Hat er Ihnen irgendwelche Atteste

ausgestellt, zum Beispiel dass Sie nicht mehr als 10 Kilogramm heben dürfen?

Falls ja: Bitte zur Reha mitbringen!

- Haben Sie einen Bescheid über den Grad der Behinderung erhalten? Wenn ja: Bitte zur Reha mitbringen!
- Bringen Sie einen Lebenslauf mit zur Reha.

Sagen Sie Ihrem Reha-Arzt schon gleich bei der Aufnahme: „Ich möchte einen Termin beim Sozialdienst haben.“



**Gesetze sind schwer zu verstehen.
Sozialpädagogen kennen sich aus.**

Nachsorge: Die Reha ist nur ein Anfang

Die Reha bewirkt einiges: Man kann sich besser bewegen, ist nicht so schnell erschöpft, hat weniger Schmerzen und fühlt sich insgesamt wohler. Aber leider hält diese Wirkung nicht allzu lange an. Schon nach wenigen Monaten geht es vielen Patienten wieder genauso wie vor der Reha. Das hat zwei Gründe.

Erster Grund: Chronische Krankheit braucht chronische Therapie

Die meisten Krankheiten, die in der Reha vorkommen, sind chronisch. Das heißt: Man hat sie lange Zeit oder für immer oder immer mal wieder. Alle Therapien wirken aber nur für eine begrenzte Zeit. Für einen dauerhaften Erfolg müsste man sie daher ständig wiederholen. Auch die Therapie müsste „chronisch“ sein.

Zweiter Grund: Drei Wochen sind zu kurz

Drei Wochen sind schnell vorbei. Manche Therapien brauchen länger, bis sie richtig wirken. Zum Beispiel das Training von

Kraft und Ausdauer: Die Muskeln brauchen Monate, bis sie wirklich wachsen. Schmerzen sind oft sehr hartnäckig. Erst nach monatelanger Therapie klingen sie ab.

Zu Hause muss es weitergehen

Wer einen dauerhaften Erfolg will, muss die Therapie zu Hause fortführen. Natürlich nicht die ganze Therapie, so viel Zeit hat niemand. Teile genügen – die Teile, die Ihnen besonders hilfreich erscheinen.

Das ist leichter gesagt als getan. Vielen fällt es schwer, über lange Zeit regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun. Am

besten klappt es, wenn man sich einer Gruppe anschließt. Sportvereine, Volkshochschulen oder Fitness-Studios bieten viele Möglichkeiten.

Die Rehaträger helfen

Auch die Rentenversicherung und die Krankenkassen können Ihnen helfen, am Ball zu bleiben. Sie bieten Ihnen die so genannte Nachsorge an.

IRENA & Co

Ein Beispiel: Sehr bekannt ist das

Nachsorge-Programm IRENA (Abkürzung für intensivierte **Re**habilitations-**na**chsorge). Wer die Reha auf Kosten der Rentenversicherung macht, kann bei IRENA anschließend noch weitere 24 Therapietermine wahrnehmen, und zwar kostenlos.



Mit etwas Glück gibt es eine zugelassene Einrichtung, die Sie von zu Hause aus leicht erreichen können. Die Reha-Einrichtungen haben Listen mit Adressen. Wenn Sie berufstätig sind, findet die Nachsorge nach Feierabend statt.

Andere Nachsorge-Programme heißen

Rehasport, Funktionstraining oder medizinische Trainingstherapie. Ihr Reha-Arzt sagt Ihnen, was für Sie in Frage kommt.

Diese Programme helfen Ihnen, sich an ein regelmäßiges Training zu gewöhnen. Aber irgendwann sind sie zu Ende. Was dann? Dann haben Sie sich so daran gewöhnt (hoffentlich), dass Sie aus eigener Kraft weitermachen. Und vielleicht macht das sogar Spaß!

Ihre persönlichen Rehazielen

Warum sollte man sich ein Ziel für die Reha setzen? Wenn das Ziel klar ist, können Arzt und Therapeut die Therapien aussuchen, die für Sie die besten sind. Und Sie selbst strengen sich mehr an, weil Sie genau wissen wofür. Ziele motivieren.

Welche Ziele kann man erreichen?

Nach drei Wochen Reha haben die meisten etwas weniger Schmerzen. Sie können sich etwas besser bewegen, sind



etwas kräftiger und nicht so schnell erschöpft. Dadurch können sie in Alltag und Beruf wieder etwas mehr leisten.

Im Durchschnitt ist die Wirkung aber nicht sehr groß und hält auch nur ein paar Monate an. Wer mehr will, muss zu Hause weiter trainieren.

Gibt es ein Ziel für alle?

Ja: in der Reha herausfinden, welche Therapien einem wirklich helfen und wie man sie zu Hause weitermachen kann.

Wie findet man weitere Ziele?

Am besten geht es in zwei Schritten.

Erster Schritt: Fragen Sie sich, was Sie nach der Reha besser **können** wollen als vorher. Vielleicht wollen Sie zum Beispiel besser

gehen oder länger stehen oder mehr heben und tragen können.

Zweiter Schritt: Grenzen Sie das Ziel noch genauer ein. Dabei helfen Fragen wie: Wohin, wie lange, wie weit, wie oft, wie schnell. Also: *Wohin* wollen Sie gehen können? *Wie lange* wollen Sie stehen können? *Wie viel* wollen Sie heben und tragen können? Und *wie oft*? Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass Sie später genau erkennen können, ob Sie sie erreicht haben.

Auf der nächsten Seite haben wir einige Beispiele aufgeführt. Sie sollen Ihnen Anregungen geben, wie man Ziele gut formulieren kann.

Wie geht es weiter?

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihren Therapeuten über Ihre Ziele. Fragen Sie: Sind meine Ziele erreichbar? In welcher Zeit? Welche Therapien sind dafür

am wichtigsten? Dazu ist es nützlich, wenn Sie sich Ihre Ziele vorher aufschreiben. Am besten gleich hier:

Was wollen Sie nach der Reha besser **können** als vorher?

Wie lange, wie weit, wie oft, wohin, wie schnell? Vielleicht können Sie Ihre Ziele noch genauer beschreiben!

Beispiele für Rehazielle

- Ich möchte soweit gehen können, dass ich die nächste Bushaltestelle ohne Probleme erreichen kann.
- Ich möchte wissen, was ich tun kann, um Spannungen mit meinem Chef abzubauen.
- Ich möchte Treppen steigen können, so dass ich meine Wohnung in der dritten Etage erreichen kann.
- Ich möchte in mein Auto einsteigen können und mindestens eine Stunde fahren können.
- Ich möchte einen Korb mit nasser Wäsche tragen können.
- Ich möchte im Büro zwei Stunden ununterbrochen am Computer sitzen können, ohne Nackenschmerzen zu bekommen.
- Ich möchte es schaffen, Hausarbeiten wie Fensterputzen und Einkaufen gehen zu erledigen.
- Ich möchte mein dreijähriges Kind hochheben können.

- Ich möchte insgesamt fitter werden, damit ich bei der Arbeit nicht so schnell erschöpft bin und acht Stunden durchhalten kann.
- Ich muss bei der Arbeit häufig 20-kg-Säcke tragen. Das möchte ich wieder schaffen.
- Ich möchte mir selbst Schuhe und Strümpfe anziehen können.
- Als Verkäuferin muss ich sechs Stunden stehen. Ich möchte erreichen, dass meine Rückenschmerzen so weit zurückgehen, dass ich das wieder kann.
- Ich möchte wissen, worauf ich im Beruf achten muss, um meine Gelenke nicht unnötig zu belasten.
- Ich möchte gymnastische Übungen kennen, die ich zu Hause selbst weitermachen kann.
- Ich möchte soweit schmerzfrei und beweglich sein, dass ich wieder meinen Garten in Ordnung halten kann.

Dies sind einige Ziele, die andere Rehabilitanden genannt haben.

Ihre könnten ähnlich sein, aber auch ganz anders.

Diese Broschüre wurde erstellt von Dr. Jürgen Höder • Universität zu Lübeck • Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie
Ratzeburger Allee 160 (Haus 50) • 23538 Lübeck • Tel. 0451 500-5846 • E-Mail juergen.hoeder@uksh.de

Fotos: AOK-Mediendienst www.aok-bv.de/presse/bilderservice. Foto auf Seite 3: HELIOS Rehaklinik Damp.

Gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund.