

10

gute Gründe für Ihre Herz- oder Gefäß-Reha
Patienteninformation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

nach einer akuten Herz-Kreislauf-Erkrankung wieder in den Lebensalltag zurückzufinden ist eine anspruchsvolle Aufgabe, bei der wir Ihnen mit unserem multiprofessionellen Team gerne behilflich sein wollen.

Eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme oder eine Anschlussheilbehandlung helfen Ihnen bei diesem Prozess und bieten Ihnen dafür ein optimales Umfeld. Rehabilitation bedeutet die schnellstmögliche Wiederherstellung der Funktionen des Körpers und der Leistungsfähigkeit für Alltagsleben, Freizeit, Hobby, Sport und für die Anforderungen des Berufslebens, verbunden mit einem größtmöglichen Maß an Sicherheit. Mit einer ausgewogenen, individuell auf das Krankheitsbild zugeschnittenen Kombination aus medizinischen, psychologischen und physikalischen Therapiemaßnahmen unterstützt Sie dabei unser Team in einem ganzheitlichen bio-psycho-sozialen Ansatz, schnell und nachhaltig wieder Kraft für die täglichen Herausforderungen zu entwickeln.

Auf diesen Seiten möchten wir Ihnen 10 gute Gründe nennen, warum Sie als Herzpatient von einer Reha bei uns besonders profitieren. In jedem Falle sollen körperliche Schäden vermindert, das Ergebnis



von invasiven Maßnahmen abgesichert, der Heilungsprozess unterstützt und ein Fortschreiten der Erkrankung vermieden werden.

Des Weiteren wollen wir Ihnen ein Stück Lebensqualität und – im Rahmen unserer umfangreichen, strukturierten und auf Ihr Krankheitsbild abgestimmten Gesundheitsberatung – viele wichtige Informationen über Ihr Krankheitsbild vermitteln. Sollten Lebensstiländerungen notwendig sein, sind wir Ihnen in dieser Situation mit Spezialisten-Teams ebenfalls gerne behilflich.

Mit herzlichen Grüßen
Der Chefarzt der kardiologischen Klinik

10 gute Gründe für eine Herz- und Kreislauf-Reha in einer MediClin-Reha-Einrichtung

Profitieren Sie von der Erfahrung und Kompetenz eines hoch spezialisierten multiprofessionellen Leistungsteams einer MediClin-Reha-Einrichtung zur Durchführung einer stationären Herz-Kreislauf-Rehabilitationsmaßnahme!

Als Herzpatient wurde Ihnen eine Rehabilitations- bzw. Anschlussheilbehandlung empfohlen. Hier finden Sie 10 gute Gründe, warum eine solche Maßnahme für Sie gesundheitlich sinnvoll ist.

1 **Umfassende Gesundheitsberatung und Informationen passend zu Ihrem Krankheitsbild**

Wir möchten Sie zu einem gut aufgeklärten, mündigen Patienten machen, der sich nach Entlassung aus der Reha-Maßnahme bestens mit seinem Krankheitsbild vertraut gemacht hat. Damit Sie über Ihre Erkrankung gut informiert sind, bieten wir eine umfassende Gesundheitsberatung an, bestehend aus Vorträgen, Expertengesprächen, Seminaren und Schulungen sowie Einzelberatungen. Hier erfahren Sie mehr über Ihre Herzerkrankung sowie über die Zusammenhänge zwischen Körper, Lebensweise und Gesundheit.

Denn nur wer versteht, kann auch wirksam vorbeugen. Gesundheitsinformation ist ein wesentlicher Bestandteil einer jeden Reha-Maßnahme.

2

Als Herzpatient sind Sie nicht allein – auch andere Mitpatienten haben ähnliche Probleme

Der Erfahrungsaustausch unter Mitpatienten, die auch von „meiner“ Krankheit betroffen sind und ähnliche Fragestellungen, Probleme, Ängste und Hoffnungen haben, ist besonders wichtig. Erfahrungen können untereinander ausgetauscht werden, ähnlich wie bei den Selbsthilfegruppen. Man kann sich gegenseitig helfen, schafft neue Perspektiven und gelangt somit zu mehr Kraft, neue Lösungen zu finden. Zu diesem Zwecke bieten wir Ihnen in unseren Gesprächsgruppen und mit gemeinsamen Aktivitäten einen entsprechenden Raum und Rahmen.



3

Sie lernen bei uns, mit Ihrer Erkrankung zu leben

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind meist chronische Gesundheitsprobleme. Hier geht es darum, mit der Erkrankung richtig umzugehen, seinen Lebensstil entsprechend auszurichten und zu neuer Lebensqualität zu gelangen. Auch müssen erst kurz zurückliegende akute Ereignisse in Ruhe verarbeitet und besprochen werden. Mit einer fachkompetenten, einfühlsamen und zugewandten psychologischen Begleitung kann unser psychologischer Dienst hierbei wichtige Hilfestellung geben. Neue Lebensperspektiven können aufgezeigt und Hilfen für eine angepasste Gesundheitsstrategie mit auf den Weg gegeben werden.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Leben sportlich aktiver und dynamischer gestalten können.



4

Herz-Kreislauf-Training als wichtige Säule im Bereich der Rehabilitation

Das Training beugt neuen Ereignissen des Herz-Kreislauf-Systems vor und steigert die Leistungsfähigkeit des Patienten. Hierzu bietet Ihnen unser hochprofessionelles Team aus der Sporttherapie ein ausgewogenes individuell abgestimmtes Trainingsprogramm. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Komponenten der vermehrten körperlichen Bewegung ganz selbstverständlich und problemlos in Ihr Leben einbauen können. Hierfür bietet Ihnen die Fachklinik für Kardiologie vielfältige Trainingsmöglichkeiten aus den Bereichen balneologisch-physikalischer Therapie, Sporttherapie, Krankengymnastik und Ergotherapie sowie aus dem Bereich der medizinischen Trainingstherapie. Bei uns erhalten Sie ein entspannendes sowie abwechslungsreiches Sport- und Anwendungstherapieprogramm, das individuell mit Ihnen zu Beginn der Reha geplant wird.



5

Informationsvermittlung zur medikamentösen Therapie

Um optimale gesundheitliche Ergebnisse zu erzielen, müssen Herz-Kreislauf-Patienten regelmäßig von den Fachgesellschaften vorgeschriebene notwendige Medikamente einnehmen. Das verlangt viel Disziplin von Ihnen und erfordert Ihr Vertrauen in den Nutzen Ihrer medikamentösen Therapie. Wir sind davon überzeugt: Je besser Sie verstehen, was diese Medikamente in Ihrem Körper bewirken können und warum sie gut für Ihre Gesundheit sind, umso zuverlässiger werden Sie sich an Ihren Therapieplan halten können und von Ihrer für Sie persönlich zusammengestellten Therapie überzeugt sein. Durch ein kompetentes medizinisches Team werden Sie hierzu kontinuierlich beraten.



6

Gestaltung einer optimalen Ernährungstherapie inklusive Lehrküche und Diätberatung

Eine weitere wichtige Säule in Ihrer Herzgesundheit ist eine speziell für Sie zusammengestellte Ernährungstherapie, z.B. im Rahmen einer mediterranen Kost. Unsere gut ausgebildeten Diätassistentinnen stehen Ihnen sowohl in der Einzelberatung als auch im Speisesaal am Büfett zur Beratung zur Verfügung. In interessanten Kochkursen in unserer Lehrküche erfahren Sie, dass gesundes Essen nicht nur gut für Sie ist, sondern auch gut schmeckt.



7

Gesunde Lebensführung durch gute Kontrolle der sogenannten kardiovaskulären Risikofaktoren

Eine Herz-Kreislauf-orientierte gesunde Lebensführung besteht neben regelmäßiger körperlicher Bewegung und der richtigen Ernährung aus weiteren wichtigen Lebensstilfaktoren. Die dauerhafte Gewichtsabnahme bei Übergewicht oder das Rauchen aufzugeben, zählen beispielsweise dazu. Im Rahmen der Reha-Maßnahme wird umfangreich zum Thema der kardiovaskulären Risikofaktoren aufgeklärt und beraten. Es finden Schulungen und Seminare statt, z.B. zum Thema Raucherentwöhnung oder zur Blutdruckeinstellung. Alles mit dem Ziel einer ausgewogenen und gesunden Lebensführung.



8

Förderung positiver Faktoren für eine gesunde Lebensführung

Wir helfen Ihnen, innere Konflikte, die einer gesunden Lebensführung entgegenstehen könnten, zu erkennen und zu lösen. Hierfür werden Lösungsansätze unter Hilfestellung unserer Experten erarbeitet. Ihnen steht ein gut ausgebildetes Psychologenteam zur Seite. Ergänzt wird dieses Angebot durch eine Vielzahl von entspannungstherapeutischen Verfahren, wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation sowie Hilfestellung für ein verbessertes Stressmanagement.



9

Mehr Lebensfreude und aktive Teilhabe am Leben

Lebensfreude bedeutet nicht nur Gesundheit, sondern auch selbstbewusste Teilhabe am ganz normalen Leben. Wir betrachten dies als wichtige Aufgabe der Rehabilitation und wollen Sie wieder fit machen für das alltägliche Leben. Dabei soll Ihr gesundheitlicher und persönlicher Fortschritt nachhaltig gefestigt werden. Deswegen bieten wir ein umfangreiches Programm von Aktivitäten, das es Ihnen ermöglicht, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben neu bzw. wiederzuentdecken. Dazu gehört auch das Freizeittherapieprogramm.



10

Sie wollen die Motivation für ein besseres und gesünderes Leben (wieder) finden

Die Angebotspalette unserer Fachkliniken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eingebettet in ein ganzheitliches bio-psychosoziales Therapieprogramm, das Körper, Seele und Geist gleichermaßen anspricht und auch die therapeutische Nachsorge Ihrer Erkrankung mit einbezieht. Hierbei hilft Ihnen ein multiprofessionelles Team aus verschiedenen Berufsgruppen. Dabei steht für uns im Vordergrund, Ihre persönliche Lebensqualität nach einer Erkrankung wiederherzustellen und zu erhalten und Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Es ist unser Ziel – und dafür stehen wir ein.





MediClin Reha-Zentrum Bad Dübener

Fachklinik für Orthopädie

Fachklinik für Kardiologie

Fachklinik für Neurologie

Gustav-Adolf-Str. 15

04849 Bad Dübener

Telefon +49 (0) 342 43/79-0

Telefax +49 (0) 342 43/25081