

# Leitfaden für die Rehabilitation

*„Das ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo beides doch nicht getrennt werden kann.“ (Platon)*

Wer noch nie in einer Rehabilitation gewesen ist, hat sicher viele Fragen und Erwartungen. Wir möchten Ihnen daher mit den nachfolgenden Informationen helfen, sich in der Rehabilitation zurechtzufinden, um dadurch die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung zu steigern.

## Wer braucht eine Rehabilitation?

Eine Rehabilitation ist geeignet für Personen, die unter chronischen Krankheiten und Einschränkungen leiden. Sie eignet sich außerdem für Personen, die operiert worden sind oder einen Unfall erlitten haben.

## Was ist das Ziel?

Das Ziel der Rehabilitation ist es, dass betroffene Personen an denjenigen Lebensbereichen (wieder) teilnehmen können, die für sie wichtig sind. Dazu können das Familienleben, der Beruf, das Hobby oder Freizeitinteressen gehören. Um dieses Ziel zu erreichen, erhalten die betroffenen Personen Therapien und Beratungen. Wir versuchen damit, die Beschwerden zumindest zu lindern und Hilfestellung zu geben, wie trotz dauerhafter Beschwerden ein aktives und ausgeglichenes möglich ist.

## Was erwartet Sie in der Reha?

Bewegungstherapie spielt in der Rehabilitation eine große Rolle. Krankengymnastik, Krafttraining, Ausdauer- und Sporttherapien, aber auch Entspannungstraining, Elektro- und Wärmetherapien sollen dabei helfen, Schmerzen zu lindern und wieder belastbarer für den Alltag zu werden.

Die Bewegungstherapie kann mitunter schweißtreibend und belastend sein. Die Therapien und die damit verbundene Anstrengungen machen den Körper jedoch belastbarer, kräftiger und fördern die Geschicklichkeit. Das hat zur Folge, dass dem Körper wieder mehr und mehr vertraut werden kann. Das neu gewonnene Vertrauen wird sich auch auf den Geist und die Stimmung positiv auswirken.

In der Rehabilitation wird ein Gleichgewicht zwischen aktiven und passiven Maßnahmen angestrebt, um Betroffene zwar zu fordern, aber nicht zu **überfordern**.

Zur Rehabilitation gehören jedoch nicht nur motorische Anwendungen, sondern auch Therapie, die in der Psychologie, Ernährungs- und Sozialberatung stattfinden. Mit diesen Therapien wird auf eventuell vorhandene Probleme im sozialen Umfeld oder im Berufsleben eingegangen. Eine gesunde Ernährung und eine Reduktion von Stress helfen dabei, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Dadurch wird der Körper in seiner Abwehr von Erkrankungen unterstützt.

### Wird die Reha ein Erfolg?

Dafür gibt es keine Garantie. Wir können nur mit den Betroffenen zusammen einen nachhaltigen Erfolg erzielen.

Eine Rehabilitation unterscheidet sich von einem Wellness-Urlaub maßgeblich durch das „Danach“. Wenn Ratschläge und Veränderungen auf das Leben nach der Rehabilitation übertragen werden, ergeben sich langfristige Erfolge und Verbesserungen. Unsere Rehabilitation zielt nicht auf den schnellen, kurzfristigen Erfolg ab, wir wollen die Gesundheit nachhaltig und dauerhaft stärken.

Auch Patienten mit chronischen Erkrankungen können durch eine Rehabilitation viel erreichen. Trotz ihrer Einschränkungen können sie nach der Rehabilitation in vielen Fällen ein aktives Leben führen und sich im Alltag wieder behaupten. Manche Alltagstätigkeiten können vielleicht nicht mehr wie gewohnt ausgeführt werden, es ist jedoch möglich, sie durch ein Umlernen zu bewältigen. Es gibt nur wenige Dinge, die nicht mehr möglich sind. Vielmehr gehen diese Dinge

vielleicht auf eine andere Weise. Genau dabei helfen wir den Betroffenen, wobei auf unsere langjährige Erfahrung und Kompetenz gebaut werden kann.

### **Wie können Sie mithelfen?**

In Patientenschulungen und Vorträgen versuchen wir, die Betroffenen für uns und unsere Ideen zu gewinnen. Wir erläutern dabei, was hinter unseren Ansätzen steckt. In der Zeit des Aufenthalts zeigen wir den Betroffenen, sie für sich selbst tun können. Damit geschieht der wichtigste Teil der Rehabilitation bei den Betroffenen selbst.

### **Was sollten Sie mitbringen?**

Die Betroffenen sollten eine Neugier und eine Offenheit gegenüber den Rehabilitationsangeboten mitbringen. Therapien wirken nur dann, wenn man sich auf sie einlässt. Die psychosozialen Beratungen bieten darüber hinaus die Chance, Lebensroutinen zu überdenken und gegebenenfalls mit Veränderungen zu beginnen. Denn es geht nicht nur darum, die aktuellen Beschwerden zu lindern, sondern auch darum, neuen Beschwerden vorzubeugen. Dazu wird der Mut benötigt, eingefahrene Gleise zu verlassen. Mit der Bereitschaft zur Veränderung wird aus dem Motto der Asklepios Kliniken „**Gesund werden. Gesund leben**“ Realität, die den Betroffenen eine höhere Lebensqualität ermöglicht als zu Beginn der Rehabilitation.

**Ihr Team**  
**der Asklepios Klinik Schaufling**