REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Ambulante Rehabilitation
Kardiologie / Angiologie

Kontakt &
Information

Telefon 0551 - 38 38 580
info@rehazentrumjunge.de
www.rehazentrumjunge.de

Das Göttinger Rehazentrum Rainer Junge ist ein ambulantes Zentrum für Rehabilitation und Prävention. Als führende Einrichtung in Südniedersachsen und anerkannter Partner im Gesundheitswesen bieten wir unseren Patienten und Mitgliedern auf über 4000 m² optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung. Wir unterstützen Sie bei der bestmöglichen Erhaltung und raschen Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und führen Sie auf Ihren ganz persönlichen Weg in ein aktives Leben mit größtmöglicher Lebensqualität.

Fit und leistungsfähig – Für ein gesundes Herz

Das Herz ist der Motor des Körpers. Doch auch hier kann es zu Störungen und somit zu Erkrankungen des Herzkreislaufsystems kommen. Um den Übergang von der Akutbehandlung zum Alltag zu bewältigen, ist es sinnvoll, eine kardiologische/angiologische Rehabilitation zu absolvieren. Hier werden Wissen und Strategien vermittelt, die der neuen krankheitsbedingten Situation gerecht werden.

Ängste und Sorgen werden abgebaut, Risikofaktoren gemindert und unter ärztlicher sowie sporttherapeutischer Überwachung und Betreuung gezeigt, wie Sie gezielt trainieren können, um das Herzkreislaufsystem langfristig zu unterstützen. Wir arbeiten aktiv mit Ihnen zusammen, um die Ursachen Ihrer Erkrankung zu beseitigen, einen gesunden Lebensstil einzuleiten und den Erfolg der kardiologischen/angiologischen Therapie langfristig zu erhalten. Rehabilitation verbessert die körperliche Belastbarkeit und senkt das Risiko von Erkrankungen des Herzkreislaufsystems!

Dr. med. Jeannette Walle
Leitende Ärztin Kardiologie/Angiologie

Wege zur ambulanten Reha

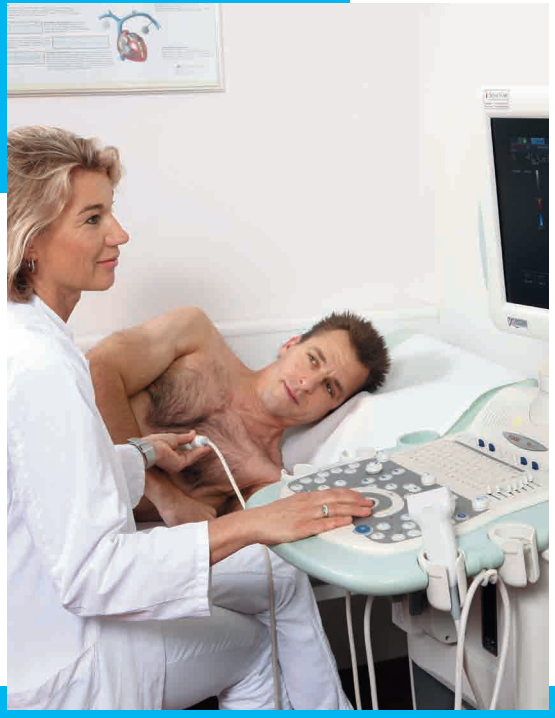
Die Rehamaßnahme muss vor Beginn durch den zuständigen Kostenträger (Rentenversicherung oder Krankenkasse) bewilligt werden. Dieses erfolgt entweder als Anschlussheilbehandlung oder als Rehabilitation.

1. **Anschlussheilbehandlung**: Während eines Krankenhausaufenthaltes wird die Anschlussheilbehandlung (AHB) eingeleitet. Der Sozialdienst des Krankenhauses sowie die behandelnden Stationsärzte füllen den Antrag zur Einreichung beim Kostenträger aus. Die AHB muss zeitnah an den Krankenhausaufenthalt erfolgen.

2. **Rehabilitation**: Nach Rücksprache mit dem Haus- oder Facharzt kann bei entsprechender Diagnose ein Antrag auf kardiologische oder angiologische Rehabilitation gestellt werden. Zuständig als Kostenträger ist entweder die Rentenversicherung oder die Krankenkasse (Muster 60/61). Bei Privatpatienten genügt eine ärztliche Verordnung.

Indikationen

- Akuter Herzinfarkt (STEMI oder NSTEMI)
- Koronare Herzerkrankung (KHK)
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)
- Z.n. Herzkranzgefäß- oder Beingefäßintervention mittels Ballondilatation oder Stentimplantation
- Z.n. Bypassoperation
- Z.n. Herzklappen- oder herznaher Gefäßoperation, Herzklappenerkrankung
- Lungenembolie
- Myokarditis
- Hypertensive Herzerkrankung, schwer einstellbarer Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- Metabolisches Syndrom (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung)



Ärztliche Betreuung

Gleich am ersten Tag erwartet Sie ein ausführliches ärztliches Gespräch mit Herzkreislaufdiagnostik (Echokardiographie, Belastungs-EKG) zur Erhebung des aktuellen Gesundheitsstatus. Auf dieser Grundlage wird ein auf Sie abgestimmter Therapieplan erstellt. Zudem werden gemeinsam mit Ihnen die individuellen Rehaziele besprochen. Im Weiteren folgen:

- Medizinische Behandlungen durch die Kardiologin
- Ärztliche Vorträge über Risikofaktoren, Herzkreislauf- und Gefäßerkrankungen und Anatomie des Herzkreislaufsystems
- Medikamentenoptimierung unter Belastungsbedingungen im Alltag
- Sozialmedizinische Beurteilung und Planung der beruflichen Situation nach der Reha
- Abschlussgespräch mit Beratung und Entlassungsbericht
- Bei Bedarf können die Angehörigen Sie gerne begleiten

Krankenschwester

Unsere Krankenschwestern stehen der Kardiologin zur Seite und sind jederzeit für Sie ansprechbar.

Im Verlauf Ihrer ambulanten Reha sind sie zuständig für:

- Blutentnahmen und Blutzuckerkontrollen
- Regelmäßige Blutdruckmessungen
- Eventuelle Verbandswechsel und Wundversorgung
- Diabetesschulung und Hypertonieschulung
- INR-Messung und CoaguChekschulung mit Schulungszertifikat
- Medikamentenausgabe

Sport- und Bewegungstherapie/Gefässtraining

Mit gezielter Bewegung können Sie Ihre körperliche Belastbarkeit erhöhen, Ihre Körperwahrnehmung verbessern und Sicherheit bezüglich der Belastbarkeit erlangen. Folgendes Therapieangebot erwartet Sie:

- Festlegen der Belastbarkeit und Trainingsfrequenz durch die Kardiologin nach Befundaufnahme, Echo und Belastungs-EKG
- EKG-gestütztes Fahrradergometertraining, individuelles Laufbandtraining
- Geh- und Lauftraining in kardiologischen Gruppen
- 6-Minuten-Gehtest zu Beginn und Ende der Reha, gezieltes angiologisches Gefäßtraining zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke
- Muskuläres Aufbautraining mit/ohne Gerät zur Verbesserung der Kraftfähigkeit, der Kraftausdauer und der inter- und intramuskulären Koordination
- Dehnung und Beweglichkeitsübungen zur Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit der Muskulatur

Ernährungsberatung

Durch eine gesunde Ernährung werden die Regeneration und der Erhalt der Gesundheit entscheidend gefördert. Um dauerhaft seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen, bedarf es Motivation und Selbstmanagement.

Gerne unterstützen wir Sie mit folgenden Maßnahmen aus dem Bereich der Ernährungsberatung dabei:

- Gruppenseminare zu den Themen „Herzgesunde Ernährung“, „Welche Fette sind die Richtigen?“ und „Traditionelle Mediterrane Kost“
- Gemeinsames Kochen in der Lehrküche unter Berücksichtigung der individuellen Vorlieben der Patienten
- Lebensmittelschulung und Einkaufstraining
- Einzelberatungen zu unterschiedlichen Fragestellungen (Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes etc.)

Psychologische Beratung

Herzkreislauf- und Gefäßerkrankungen stellen auch für die Psyche eines Menschen eine große Herausforderung dar. In Einzelgesprächen und Gruppenseminaren werden die Rehabilitanden bei der Krankheitsbewältigung und einer Verbesserung des bisherigen Gesundheitsverhaltens sowie dem Abbau von Ängsten unterstützt.

Psychologische Einzelgespräche

Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung | Nichtraucherberatung (teilweise auch in Kleingruppen) | Beratung bei psychischen (Folge-)Erkrankungen (Ängste, Depressionen etc.) | Ggf. Anbahnung nachfolgender Unterstützung (Therapie, Selbsthilfegruppen etc.)

Psychologische Gruppenangebote

Krankheitsbewältigung/Verbesserung des Gesundheitsverhaltens | Stressbewältigung | Angst und Depression | Entspannungstherapie (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Sozialberatung

Ambulante medizinische Rehabilitation durch die Deutsche Rentenversicherung zielt darauf, die Leistungsfähigkeit des Rehabilitanden im Erwerbsleben wiederherzustellen bzw. wesentlich zu verbessern und somit die dauerhafte Wiedereingliederung ins Berufsleben zu erreichen. In der Sozialberatung erhalten Sie Informationen zu Leistungen der Sozialversicherung sowie Beratung zu individuellen Themen:

- Finanzielle Absicherung bei Arbeitsunfähigkeit
- (Stufenweise) Wiedereingliederung ins Berufsleben
- Berufsfördernde Maßnahmen/Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Betriebliches Eingliederungsmanagement BEM
- (Schwer-)Behinderung und Nachteilsausgleiche
- Rente wegen Erwerbsminderung
- Arbeits- und sozialrechtliche Beratung
- Antragstellungen

Ergotherapie

Der Schwerpunkt der ergotherapeutischen Maßnahme liegt auf dem konkreten Training von Alltagsbelastungen sowie auf der Wiederherstellung und dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit.

Folgende Angebote halten wir für Sie bereit:

- Gruppen- und Einzeltherapie
- Ergonomische Arbeitsplatzberatung
- Individuelles Training von Alltagsbelastungen
- Evtl. gezieltes berufliches Training im Workpark

Team

Wir unterstützen Sie als eng zusammenarbeitendes Team mit regelmäßigen Teambesprechungen und Fortbildungen. Wir möchten eine möglichst nachhaltige Verbesserung Ihrer Erkrankung sowie einen Erhalt Ihrer Gesundheit erreichen.

Unsere Ziele für Sie sind:

- Verminderung der Risikofaktoren
- Gesundheit und gesteigerte Lebensfreude
- Motivation, einen gesundheitsfördernden Lebensstil aufzubauen
- Hilfe bei der Krankheitsbewältigung
- Sie wieder fit zu machen für ein sorgenfreies Leben in Eigenregie

Nachsorge

Wir unterstützen Sie gern, Ihre Belastbarkeit weiter zu steigern, neues Verhalten aus der Reha in den Alltag zu bringen und Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.

- IRENA (intensivierte Reha-Nachsorge, Kostenträger DRV-Bund, Knappschaft Bahn-See)
- Ergometertraining im Gesundheitssportverein des Rehazentrums Junge (Rehabilitationssport)
- Individuelles Training im Mitgliederbereich des Rehazentrums Junge (Fitness und Wellness)
- Vermittlung in Herzsportgruppen

Vorteile der ambulanten Reha

- Sie bleiben in Ihrem vertrauten häuslichen Umfeld und genießen eine ganzheitliche, maßgeschneiderte Therapie bei Bedarf mit Fahrdienst
- Neben der Betreuung durch unsere Rehaärzte bleiben Sie in der Obhut Ihres operierenden oder behandelnden Arztes
- Bei Bedarf wird die Rehabilitation arbeitsplatzbezogen ausgerichtet
- Ihr Therapieplan umfasst in der Regel vier bis sechs Stunden am Tag und ermöglicht Ihnen einen raschen Behandlungserfolg
- Sie stehen im Mittelpunkt und profitieren von modernster Medizintechnik und einem aktiven Netzwerk aus Fachärzten und Therapeuten
- In der Therapie Erlerntes kann direkt im häuslichen Umfeld geübt werden
- Nachhaltige Wirkung Ihres Therapieerfolges durch attraktive Folgeprogramme im Rehazentrum Junge
- Abwechslungsreiche mediterrane Gerichte im hauseigenen Restaurant

REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Das Rehazentrum Junge bietet seinen Patienten und Mitgliedern rundum professionelle Betreuung in folgenden Bereichen:

- Rehabilitation
- Orthopädie/ Traumatologie
- Kardiologie/ Angiologie
- Physiotherapie
- Fitness & Wellness
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Prävention/ Kinderschwimmen
- Rehabilitationssport

Göttinger Rehazentrum Rainer Junge GmbH
Sprangerweg 3
37075 Göttingen
T +49(0)551/38 38 580
F +49(0)551/38 38 598
info@rehazentrumjunge.de
www.rehazentrumjunge.de