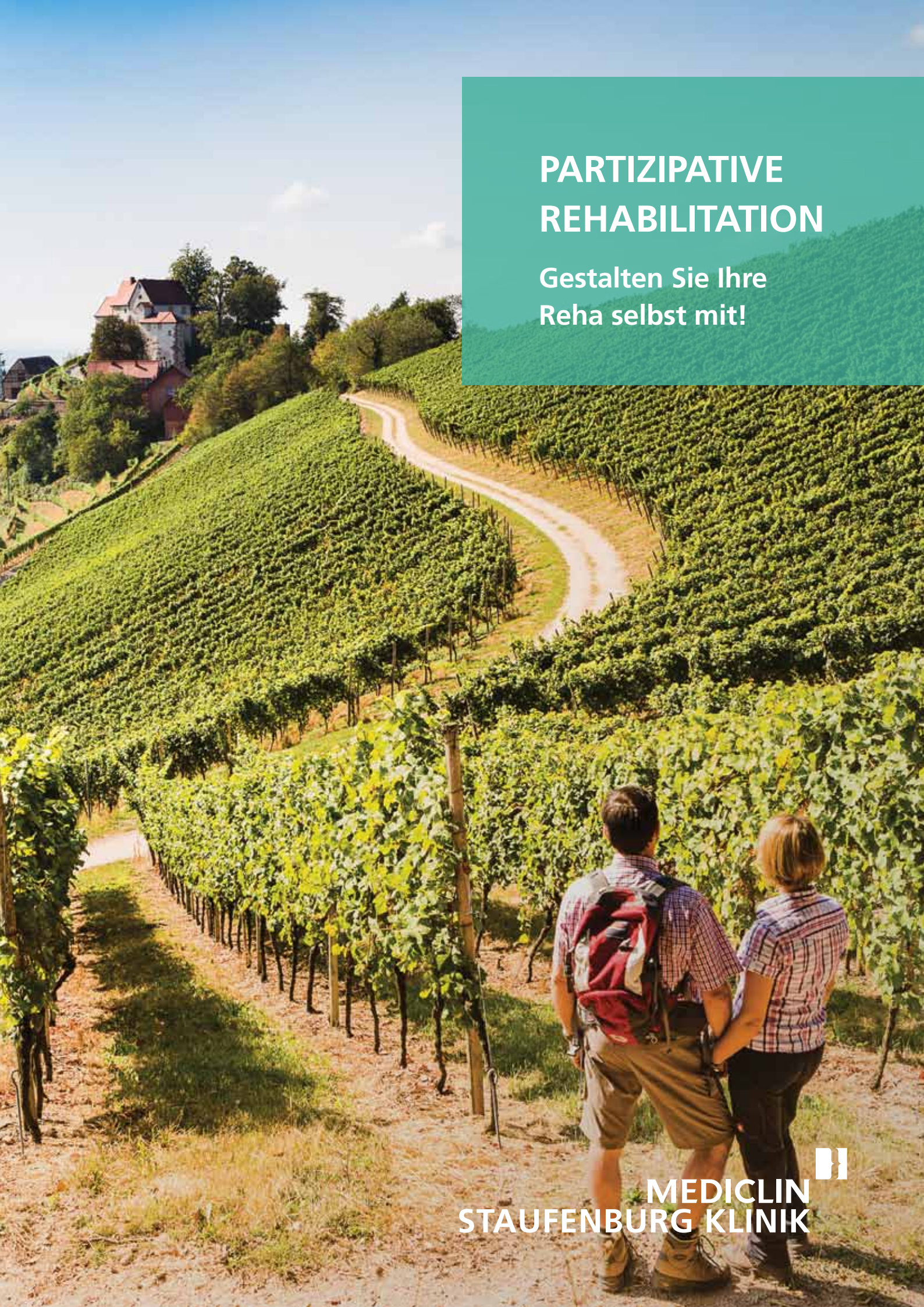


PARTIZIPATIVE REHABILITATION

Gestalten Sie Ihre Reha selbst mit!

MEDICLIN
STAUFENBURG KLINIK

ECHTES TEAMWORK FÜR IHRE GESUNDHEIT

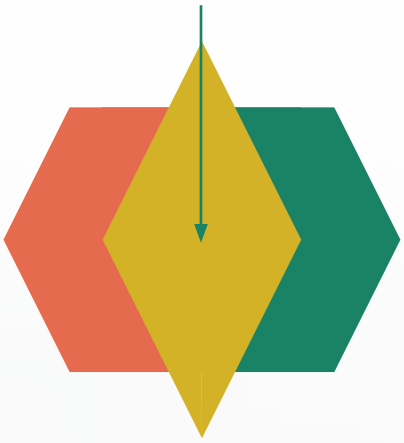
NACHHALTIG POSITIVER GENESUNGSEFFEKT

SIE ALS PATIENT*IN

Gesundheitliche Vorgeschichte und Ihre Nebenerkrankungen

Persönliches Reha-Ziel und Selbsteinschätzung, persönlicher Fokus

Konstitution, Fähigkeiten und Interessen



WIR ALS MEDIZINER*INNEN UND THERAPEUT*INNEN

Medizinische Fachkompetenz

Ärztliche / therapeutische Erfahrung

Klinische Forschung

Unser Erkennungsmerkmal: Ganzheitliche Behandlung und teamübergreifende Zusammenarbeit

BEWEGUNG IST LEBEN

LIEBE PATIENT*INNEN,

wie kann Ihre Reha erfolgreicher werden?
Kurz gesagt: Mit Ihnen gemeinsam!

Partizipation verstehen wir an der MEDICLIN Staufenburg Klinik als Beteiligung unserer Patient*innen an den Entscheidungsprozessen hinsichtlich ihrer Therapiezusammensetzung und -durchführung und damit auch als Mitwirkung an ihrem Genesungseffekt. Denn wir wissen, dass jegliche Erkrankung das Leben von einem Augenblick auf den anderen verändert.

In dieser sensiblen Phase sollen Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche ein besonderes Gehör finden. Mit unserem Mitmach-Plan bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Ihre Reha aktiv mitzugestalten und sich schon von zuhause aus intensiv auf die Reha vorzubereiten.

Ihre Reha folgt bei uns einem ganzheitlichen Therapiekonzept, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Erfahrungen unserer kompetenten Ärzt*innen und Therapeut*innen basiert: So wägen wir Ihre persönlichen Reha-Ziele und individuellen Therapievorstellungen aus dem Mitmach-Plan, Ihre gesundheitliche Vorgeschichte und körperliche Konstitution mit Ihnen sorgfältig ab und bringen diese mit dem medizinisch Notwendigen und Sinnvollen in Einklang. Der finale Reha-Plan beinhaltet damit schließlich alle Bausteine für die bestmögliche Rehabilitation Ihrer Gesundheit und einen spürbar nachhaltigen Genesungseffekt.

Wir freuen uns auf eine bewegende Zeit mit Ihnen!

Ihr Staufenburgteam, erfolgreich seit 40 Jahren

BEWEGUNG

BEWEGUNG, AUSDAUER UND KRAFT
Regelmäßige körperliche Aktivität hilft, das Risiko für chronische Krankheiten und Krebs zu verringern. Sie verbessert u.a. die kardiovaskuläre Gesundheit, stärkt Muskeln und Knochen, stärkt das Immunsystem, hebt die Stimmung, baut Stress und Angst ab und hilft beim Abnehmen.

Angebote für ein individuelles Bewegungsprogramm, u.a.

Beim **Gerätezirkel** kräftigen Sie Ihre Muskulatur. Für den optimalen Trainingserfolg wird jedes Gerät individuell auf Ihre Bedürfnisse eingestellt.

Galileo-Vibrationstraining arbeitet wie eine Wippe und ist besonders schonend für die Gelenke und für das Kreislaufsystem, aktiviert die Tiefenmuskulatur (*nicht direkt nach OPs).

Der **NuStep** Ganzkörpertrainer ist eine Kombination aus Liegefahrrad, Crosstrainer und Stepper. Als Ganzkörpertrainer bietet er ein sicheres und effektives Training des Bewegungsapparates.

- „Sport / Freizeit und Training“ Vortrag

… für sie passend geplant!

ERNÄHRUNG

Zunehmen, Abnehmen oder so bleiben?

Beratung für moderne Ernährung bei Krebs, Diabetes, Adipositas und Nierenerkrankungen auch mit praktischer Anwendung.

- Passender Vortrag
- Passendes Lehrküchen – Angebot

… für sie passend geplant!

ZURÜCK IN DEN BERUF

- „Berufstätig und krank“ Vorträge unseres Sozialdienstes mit Informationen rund um den Beruf

FUNDIERTE BERATUNG ZU DEN THEMEN:

- Berufliche Wiedereingliederung
- Schwerbehindertenrecht und -ausweis und / oder bei Problemen im Beruf
- Bei längerer Erwerbslosigkeit Teilnahme an MBOR (medizinische beruflich-orientierte Reha) mit Einführungsvortrag, Seminaren, psychologischen Gesprächen,
- Sozialdienstberatung und „Workhardening“ bei der Ergotherapie.

… für sie passend geplant!

PERSÖNLICHER FOKUS

Berücksichtigen von Nebenerkrankungen, individuellen Wünschen und ganzheitlicher Behandlung

Sie legen Ihren persönlichen Fokus selber vor der Reha fest?

Besteht er aus einem oder mehreren Punkten? Was ist umsetzbar und realistisch?

Es soll Sie auch nicht unter Druck setzen!

MÖGLICHE PUNKTE

- Kontinenz- / Beckenbodentraining
- Beweglichkeit fördern
- Wirbelsäule stärken
- Seelische Stabilisierung / Psychologie
- Schmerzreduktion
- Blutdruck einstellen
- Diabetes einstellen
- Gewichtsreduktion

… für sie passend geplant!

SELBSTFÜRSORGE

DIE MÖGLICHKEITEN DER SELBSTFÜHRSORGE IN DER REHA UND IM ALLTAG.

ENTSPANNUNG IN RUHE

- **Autogenes Training** ist eine wirksame Entspannungsmethode
- **Progressive Muskelentspannung** erzielt einen tiefen Ruhezustand durch die gezielte An- und Entspannung von Muskelgruppen.
- **Maltherapie** (nur für onkologische Patient*innen.) ist eine Medium, um die Krankheitsverarbeitung zu fördern. Durch Maltherapie ausgelöste Entspannung führt zu Stress- und Angstreduktion.

ENTSPANNUNG IN BEWEGUNG

- **Qi Gong** ist eine ganzheitliche Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, deren Übungen Körper und Geist anregen und harmonisieren.
- **Yoga** hat eine stark stressreduzierende Wirkung. Durch Aktivierung des vegetativen Nervensystems werden Atmung, Herzschlag und Muskelspannung gedämpft, so dass wir uns erholen können.
- **„Waldbaden"** bezeichnet den Aufenthalt im Wald zum Zweck der Gesundheitsförderung und zur Linderung von Krankheitssymptomen. Das Schonklima in unserem Wald verstärkt die Effekte des körperlichen Trainings und beruhigt.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Um Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. zu fördern werden u.a. Nichtraucherprogramme, Seminare zum Stressmanagement oder bei Schlafstörungen angeboten.

KREATIV- UND FREIZEITANGEBOTE

- Kreativangebote*
  (z. B. Speckstein, Aquarellmalen, Trommelworkshop)
- Freizeitangebot*
  (z. B. Straßburg per Bus)
- Abendveranstaltungen
  (Vorträge, Musik, Filme)
- Geführte Wanderungen rund um Durbach

Beim **kreativen Gestalten** erschaffen Patient*innen etwas Neues und Eigenes und können damit wieder mit sich selbst in Kontakt treten. **Künstlerische Therapien** lösen Stress und Ängste.

Musik und Rhythmus der Trommeln bringen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht. Gemeinsam besuchte **Veranstaltungen** können ein Wir-Gefühl auslösen und durch den gegenseitigen Ausstauch Selbstfürsorge und Gesundheit verbessern.

Mehr soziale Kontakte sorgen für psychisches Wohlbefinden und ein Zurück wieder in den gewünschten Alltag.

*Zum Teil kostenpflichtig und teilweise in der Freizeit liegende Termine.

SENSORIKTRAINING

Das Sensoriktraining für Hände oder / und Füße ist ein spezielles Angebot bei Störungen der Empfindung (Kribbeln, Taubheit). Sie werden zu Übungen angeleitet, die Sie zuhause weiterführen sollten. Zusätzlich stehen Ihnen nach Einweisung unser Fußfühlpfad zur eigenständigen Nutzung zur Verfügung.

GEDÄCHTNISTRAINING

Beim Gedächtnistraining in der Gruppe werden ohne Erfolgsdruck Konzentration, Wortfindung und Kurzzeitgedächtnis trainiert.

Beim Gedächtnistraining am Computer können Sie gezielt individuell täglich die momentanen Schwächen trainieren.

... für sie passend geplant!

SELBST- UND MITBESTIMMTE REHA-PLANUNG, KOMBINIERT MIT MEDIZINISCHER FACHKOMPETENZ UND QUALITÄT

IHRE VORTEILE

Aktive Wahrnehmung und Wertschätzung der persönlichen Lebenssituation.

Verbesserte Anamnese und Diagnose durch Einschätzung der individuellen Ausgangslage auch auf emotionaler und mentaler Ebene.

Integration individueller Bedürfnisse in den Reha-Plan durch betreuenden Arzt bzw. Ärztin.

Anleitung zur gesundheitlichen Selbsteinordnung und Zielbestimmung.

Spaß und Motivationsschub durch hohe Selbstbestimmtheit in den Therapieschwerpunkten.

Mehr persönliche Sinnhaftigkeit der Therapiebausteine durch individuelle Auswahlmöglichkeiten.

Möglichkeiten, Neues auszuprobieren.

Hoher Lerneffekt für die Selbstfürsorge über den Reha-Aufenthalt hinaus.

Fürsorgliche Betreuung unter Berücksichtigung des persönlichen Wohlbefindens und Körpergefühls.

Effektivere Nutzung der verfügbaren Reha-Zeit.

FINDEN SIE IHREN REHA-SCHWERPUNKT!

Diese Vorauswahl hilft den betreuenden Reha-Ärzt*innen, für Sie den richtigen Reha-Plan vor Ort in Durbach zu entwickeln.

Machen Sie sich Gedanken, was für Sie wirklich wichtig ist!

Welchen Reha-Schwerpunkt setzen Sie für Sich?
Wählen Sie aus, überfordern Sie sich aber auch nicht.

DIESE SCHWERPUNKTTHEMEN

vermitteln wir Ihnen zum Beginn der Reha

Reha-Schwerpunkt
BEWEGUNG

Reha-Schwerpunkt
ERNÄHRUNG

Reha-Schwerpunkt
SELBSTFÜRSORGE

Reha-Schwerpunkt
ZURÜCK IN DEN BERUF

Reha-Schwerpunkt
PERSÖNLICHER FOKUS

Damit wir besser verstehen, was Ihnen für Ihre Gesundheit wichtig ist!

SO PLANEN SIE IHRE REHA AKTIV MIT

PERSÖNLICHE REHA-ZIELE EINTRAGEN

Formulieren Sie zunächst die Ziele, die Sie am Ende Ihrer Reha für sich persönlich erreicht haben möchten und tragen Sie diese im vorgesehenen Feld ein. Nur Mut!

Tragen Sie weitere Interessen, die Ihren Rehaerfolg fördern können, in das vorgesehene Feld ein. Das kann hilfreich sein, Ihre Schwerpunkte auszuwählen.

SCHWERPUNKTTHEMEN DURCHLESEN UND ZUSATZTHEMA BEACHTEN

Bitte lesen Sie sich die Schwerpunktthemen aufmerksam durch.
Kreuzen Sie bei Bedarf das Zusatzthema „Zurück in den Beruf" an.

EINZELNE THERAPIE-SCHWERPUNKTE WÄHLEN UND ANKREUZEN

Wählen Sie die einzelnen Therapiebausteine aus, die am meisten Ihrem Reha-Ziel entsprechen. Kreuzen Sie einen oder mehrere Reha-Schwerpunkte an, die Sie gerne wahrnehmen möchten. Die Felder müssen nicht vollständig ausgefüllt werden. Die Reihenfolge ist nicht von Bedeutung!

KOMPLETT AUSGEFÜLLTEN MITMACHPLAN ZUR REHA MITBRINGEN

Vervollständigen Sie die Titelseite mit Ihrem Namen und legen den ausgefüllten Mitmach-Plan zu den wichtigen Dokumenten, die Sie zum Reha-Aufenthalt mitbringen müssen. Zeigen Sie den Plan Ihrer Ärzt*in.

VORAUSWAHL UND REHA-PROGRAMM BESPRECHEN

Die betreuenden Reha-Ärzt*innen besprechen mit Ihnen Ihre Vorauswahl unter medizinischen Aspekten. So wägen sie ab, ob Ihre Vorauswahl von medizinischer Seite möglich und sinnvoll ist oder ob es Einschränkungen gibt, z. B. direkt nach Operationen. Auch werden von den Reha-Ärzt*innen evtl. fehlende, aber wichtige Bausteine der Reha angesprochen und mit Ihnen ergänzt. Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen ein medizinisch optimales Programm für Ihre Reha festzulegen. Einige Schwerpunkte sind mehrfach pro Woche möglich, auch weitere Therapieformen lassen sich je nach Verfügbarkeit integrieren.

MEDICLIN Staufenburg Klinik
Burgunderstr. 24
77770 Durbach
Telefon 0781 473-0
Telefon 0800 38 72 224
Telefax 0781 473-265
info.staufenburg@mediclin.de
www.staufenburg-klinik.de

UNSERE ANSPRECHPARTNER*INNEN

Ärztliche Leitung
Prof. Dr. J. Wagner, Chefarzt
Tel. 0781 473-212, Fax 0781 473-206

Patientenaufnahme
T. Colangelo, Leitung Aufnahme
Tel. 0781 473-235, Fax 0781 473-265

© MEDICLIN, 02/2025; Fotos: MEDICLIN, AdobeStock, Satz und Layout: TineK.net

PARTIZIPATIVE REHA

MEIN MITMACHPLAN

BITTE AUSGEFÜLLT ZUR REHA MITBRINGEN

☐ FRAU ☐ MANN ☐ DIVERS

VORNAHME

NAME

WAS MÖCHTEN SIE AM ENDE DER REHA ERREICHT HABEN?

MEINE REHA-ZIELE

GIBT ES WEITERE INTERESSEN, DIE IHREN REHA-ERFOLG FÖRDERN KÖNNEN?

MEINE INTERESSEN

WELCHEN REHA-SCHWERPUNKT WÜRDEN SIE FÜR SICH SETZEN?

X BITTE ANKREUZEN. MEHRFACHNENNUNGEN MÖGLICH!

Reha-Schwerpunkt
BEWEGUNG

Reha-Schwerpunkt
ERNÄHRUNG

Reha-Schwerpunkt
SELBSTFÜRSORGE

Reha-Schwerpunkt
ZURÜCK IN DEN BERUF

Reha-Schwerpunkt
PERSÖNLICHER FOKUS

GIBT ES PUNKTE, DIE NICHT GENANNT SIND, ABER VON IHNEN GEWÜNSCHT WERDEN, TRAGEN SIE DIESE HIER EIN

FREITEXT

BEWEGUNG

3 ZUR AUSWAHL

X

AUSDAUER

- ☐ NuStep
- ☐ Ergometertraining
- ☐ Wassergymnastik
- ☐ Walking
- ☐ Spaziergang

KRAFT

- ☐ Geräte-Zirkel
- ☐ Bewegungsgruppen
- ☐ Wassergymnastik
- ☐ Galileo-Vibrationstraining

ERNÄHRUNG

2 ZUR AUSWAHL

X

GEWICHTSVERÄNDERUNG

- ☐ Gewicht abnehmen
- ☐ Gewicht zunehmen

IHR PERSÖNLICHER FOKUS

- ☐ Praxis Kochen
- ☐ Ernährung bei Krebs
- ☐ Ernährung bei Diabetes
- ☐ Ernährung bei Nierenerkrankungen

ZURÜCK IN DEN BERUF

3 ZUR AUSWAHL

X

SOZIALBERATUNG

- ☐ Berufliche Wiedereingliederung
- ☐ Schwerbehindertenrecht und -ausweis
- ☐ Probleme im Beruf
- ☐ Teilnahme an MBOR
- ☐ Workhardening bei der Ergotherapie

SELBSTFÜRSORGE

5 ZUR AUSWAHL

X

ENTSPANNUNG IN RUHE

- ☐ Autogenes Training
- ☐ Progressive Muskelentspannung
- ☐ Maltherapie (nur für onkol. Pat.)

ENTSPANNUNG IN BEWEGUNG

☐ Qi Gong ☐ Yoga ☐ Waldbaden

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- ☐ Erschöpfung überwinden
- ☐ Sport / Freizeit / Training (Vortrag)
- ☐ Mit dem Rauchen aufhören
- ☐ Umgang mit Schlafstörungen (Vortrag)
- ☐ Umgang mit Stress

KREATIV- UND FREIZEITANGEBOTE

- ☐ Kreativangebote* (z.B. Speckstein, Aquarell, Trommeln)
- ☐ Freizeitangebot* (z.B. Straßburg per Bus)
- ☐ Abendveranstaltungen (Vorträge, Musik, Filme)
- ☐ geführte Wanderungen

*ggf. gg. Gebühr und mit Anmeldung

SENSORIKTRAINING

☐ Hände ☐ Füße

GEDÄCHTNISTRAINING

- ☐ Training am PC
- ☐ Training in der Gruppe

IHR PERSÖNLICHER FOKUS

3 ZUR AUSWAHL

X

- ☐ Kontinenz- / Beckenbodentraining
- ☐ Beweglichkeit fördern
- ☐ Wirbelsäule stärken
- ☐ Seelische Stabilisierung / Psychologie
- ☐ Schmerzreduktion
- ☐ Blutdruck einstellen
- ☐ Diabetes einstellen
- ☐ Gewichtsreduktion

mein persönlicher Fokus