



# »Bleiben Sie doch zu Hause!«

## Rehabilitation und das eigene Bett

Erfahrene sagen nicht Rehabilitation, sondern einfach Reha. Es geht dabei um die Wiederherstellung von Alltagsfähigkeiten, meistens nach einer Operation am Rücken, der Schulter, der Hüfte oder des Knies.

Viele kennen das aus eigener Erfahrung oder haben es gehört: nach dem Krankenhaus geht es direkt in eine Rehaklinik zu einem stationären Aufenthalt. Doch seit einiger Zeit gibt es das Ganze auch ambulant.

Man bleibt zu Hause wohnen und sucht von Montag bis Freitag einen regionalen Anbieter auf. Was sagen Patienten dazu? Und was ist besser?

Julia Stauder vom **remedia**-Team: *„Wichtig ist, was besser zur eigenen Lebenssituation passt“.*

Wer nach der Trainingszeit am Vormittag anschließend hilflos allein zu Hause sitzt, wird das bei der Entscheidung berücksichtigen. Auch wird der Grad der Entlastung durch Partner und Familienmitglieder in die Waagschale geworfen.

Stauder: *„Es ist nicht die Frage, was ist besser, sondern was ist angemessener.“*

Die ambulante Reha hat Qualitäten, die nur dort verwirklicht werden können. Allerdings nicht automatisch. Es gibt Unterschiede bei den Anbietern, nach denen man fragen sollte.

### Prozess statt Wochenplan

Die Einzigartigkeit jedes Menschen wird auch im Heilungsprozess sichtbar. Die persönliche Grundstimmung und die Tagesform treffen auf die therapeutische Angebotspalette. Wann welche Akzente gesetzt werden, steuert eine Koordinatorin jeden Tag und nach jeder Anwendung neu und zwar bei jedem Einzelnen.



### Entspannt statt Termindruck

Es gibt zwar die Rahmenzeit, die Anfang und Ende regelt. Dazwischen braucht der Patient nicht auf die Uhr zu schauen. So entsteht ein kompaktes Programm ohne Wartezeiten bis zum nächsten Termin (ein Beispiel findet sich im Kasten auf dieser Seite).

### Integrativ statt Additiv

Natürlich kann ein Team von Ärzten, Physio- und Ergotherapeuten, Masseuren, Ernährungs- und Sozialberatern, Psychologen nur nacheinander arbeiten. Entscheidend ist aber der Übergang, die Kommunikation zwischen den Berufsgruppen, und die spontane Verfügbarkeit. Die Linke muss

### Ein Tag im Leben der Frau S. aus E. nach ihrer Hüft-Operation

- 06:00** Der Wecker klingelt.
- 07:15** Das Reha-Taxi holt sie ab. Eine Patientin sitzt schon im Taxi, eine weitere steigt später hinzu.
- 07:50** Ankunft bei **remedia** in Darmstadt
- 08:00** Frau S. meldet sich auf der Trainingsfläche bei ihrer Sporttherapeutin. Sie besprechen, ob es irgendwelche Beschwerden seit dem letzten Training gab. Dann beginnt sie mit der ersten angeleiteten Übung zur Erwärmung der Muskulatur. Es folgen Übungen zur Muskelkräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur sowie des Rumpfes.
- 09:00** Frau S. geht zum Reha-Arzt zur Blutdruckmessung, da ihr Blutdruck in letzter Zeit stark erhöht war. Der Arzt telefoniert mit ihrem Hausarzt, um die medikamentöse Einstellung zu besprechen.
- 09:15** Frau S. wird von der Physiotherapeutin abgeholt.
- 09:45** Anschließend erfolgt die Elektrotherapie.
- 10:15** Mit einigen anderen Reha-Patienten geht sie in die Pause ins angeschlossene Restaurant.
- 10:45** Die Sporttherapeutin führt mit ihr erste Lektionen der Gangschule durch.
- 11:00** Frau S. wird zur Lymphdrainage geholt.
- 11:30** Das Training wird nun an der Geräten der medizinischen Trainingstherapie (MTT) fortgesetzt. Die Sporttherapeutin setzt entsprechende Akzente.
- 12:15** Mit anderen Reha-Patienten findet sie sich zur Entspannungsgruppe im großen Therapieraum ein. Sie erleben gemeinsam eine angeleitete Fantasiereise.
- 13:00** Sie kleiden sich um. Das **remedia** Sammeltaxi wartet schon auf dem Parkplatz.
- 13:45** Zuhause dampft schon das Essen auf dem Tisch. Anschließend legt sie sich zur Ruhepause auf das Sofa.

nicht nur wissen, was die Rechte tut, sondern es muss auch zur richtigen Zeit das Richtige getan werden. Nur eine integrative Steuerung kann dies gewährleisten, kein fixer Plan.

Bei der ambulanten Reha fehlt manchmal die Fantasie, sich vorzustellen, wie man an den Ort des Geschehens kommt. Hier steht morgens und mittags ein spezieller Fahrdienst bereit, ein Reha-Taxi, das Trainingsqualität und häusliche gewohnte Umgebung miteinander verbindet.

Prozesshaft, entspannt und integrativ – das sind die Besonderheiten der ambulanten Therapie, die in den eigenen Entscheidungsprozess „Stationär oder ambulant?“ einbezogen werden. Die eigenen Bedürfnisse und Anforderungen werden in den professionellen Ablauf einbezogen.

Immer mehr Patienten entdecken, was ihnen gut tut.



Die Diplom-Sportwissenschaftlerin Julia Stauder hat mit dem Schwerpunkt Prävention/Rehabilitation in Mainz studiert. Seit 2009 gehört sie dem **remedia**-Team als Sporttherapeutin an. Seit Beginn koordiniert sie den Ablauf der ambulanten Rehabilitation.

[www.zentrum-remedia.de](http://www.zentrum-remedia.de)

### Ambulante Rehabilitation: individuell, prozessorientiert und integrativ

Mit dem **remedia**-Fahrdienst rücken das eigene Zuhause und die Rehabilitation eng zusammen. Die Qualität der eigenen Wohnung, das eigene Bett und die vertraute Umgebung bleiben erhalten. Gleichzeitig treffen Sie bei **remedia** auf ein Konzept, in dem Sie sich nicht einer Gruppe unterordnen müssen, sondern es wird Ihr einzigartiger und unverwechselbarer Gesundheitsprozess in den Mittelpunkt gestellt. Dazu tragen Physio- und Ergotherapeut, Masseur und Psychologe, Sporttherapeut und Sozialberater sowie Mediziner bei. Hand in Hand finden Sie Prozessbegleiter, denen Ihre Selbstständigkeit am Herzen liegt.

#### remedia

Kasinostraße 36  
64293 Darmstadt  
T. 06151-397679-0

Dieburger Str. 30  
64287 Darmstadt  
post@zentrum-remedia.de

 **remedia**  
Rehabilitation, Physio-, Sport- & Wirbelsäulentherapie