

Nützliche Tipps

Was sollten Sie mitbringen?

Bequeme, sportliche Kleidung, vor allem aber Motivation und alle Ihnen zur Verfügung stehenden ärztlichen und therapeutischen Untersuchungsergebnisse.

Wie kommen Sie zu uns?

Bei der Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln werden Ihnen die Fahrtkosten erstattet. Wenn es aus medizinischen Gründen erforderlich ist, stellen wir Ihnen gerne unseren hauseigenen Fahrdienst zur Verfügung.

Was kommt danach?

Ziel der Rehabilitation ist es, Ihre seelische wie körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für Alltag, Beruf und Freizeit wiederherzustellen, sodass Sie ein Höchstmaß an Lebensqualität zurückgewinnen. Wichtig ist es, den Rehabilitationserfolg langfristig zu sichern. Unser Team berät Sie über weiterführende Maßnahmen wie z.B. eine Rehabilitationsnachsorge oder individuelle Trainingsprogramme und Gesundheitskurse in unseren Einrichtungen.

Sie haben noch Fragen?

Kompetente Beratung

Sollten Sie Fragen zur ambulanten Rehabilitation für psychische und psychosomatische Erkrankungen haben, stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite und sind Ihnen bei der Antragstellung behilflich.

Wir bieten Ihnen zudem eine sozialmedizinische Beratung an, ob eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme in der medicoreha für Sie infrage kommt. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, halten Sie bitte alle dafür relevanten Befunde bereit und wenden sich direkt an unsere **Reha-Service-Stelle**.

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH
im medcampus Hohenlind
(am St. Elisabeth-Krankenhaus)
Werthmannstraße 1c
50935 Köln

Reha-Service-Stelle
Telefon: (0221) 46 78 78-12
E-Mail: rehaberaturg-koeln@medicoreha.de



Auf Anfrage ist selbstverständlich auch eine Beratung in türkischer Sprache möglich.

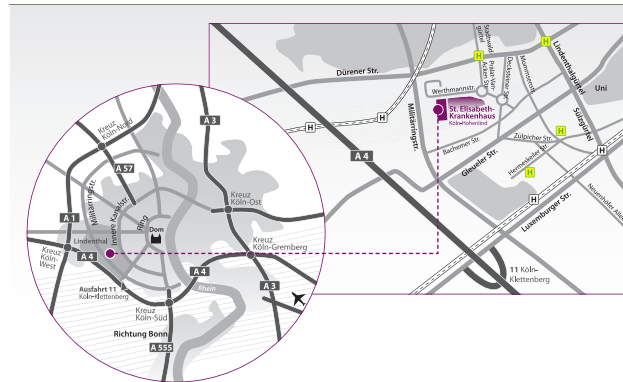
medicoreha Köln · Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtung

im medcampus Hohenlind (am St. Elisabeth-Krankenhaus)
Werthmannstraße 1c · 50935 Köln
Telefon: (0221) 46 78 78-00 · Telefax: (0221) 46 78 78-88
E-Mail: post-koeln@medicoreha.de · Internet: www.medicoreha.de

Unsere Leistungen vor Ort

- Physio- und Ergotherapie
- Integrierte Versorgung Rücken
- Ambulante Rehabilitation (Orthopädie, Traumatologie und Psychosomatik)
- Reha-Sport
- Präventionstraining und -kurse
- Personal Coaching
- Leistungsdiagnostik
- exklusivSPA mit Sauna, Dampfbad, Massagen u. v. m.

Ihr Weg zu uns



Ambulante Rehabilitation bei psychosomatischen und psychischen Erkrankungen



www.medicoreha.de

Gesundheit bewegt uns!

Rehabilitation · Physiotherapie · Ergotherapie · Sprachtherapie
Prävention · Aus-/Fortbildung · Beratung

Neue Wege bestreiten: ambulant statt stationär

Wohnortnahe Versorgung

Psychosomatische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Jedoch erschweren lange Wartezeiten auf Therapie- und Rehabilitationsplätze eine gute und schnelle Versorgung. Die Rehabilitationseinrichtung medicoreha bietet mit der ambulanten Rehabilitation für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Köln die Möglichkeit, wohnortnah erfolgreich rehabilitiert zu werden. Sie wohnen in dieser Zeit zuhause und müssen die gewohnte häusliche Umgebung nicht für mehrere Wochen verlassen. Bei uns erhalten Sie alle medizinischen und therapeutischen Maßnahmen, die aus einer guten stationären Rehabilitation bekannt sind.

Die ganztägig ambulant durchgeführte Rehabilitation orientiert sich an einem ganzheitlichen und mehrdimensionalen Gesundheitskonzept der WHO. Das Ziel ist die psychische Stabilisierung sowie eine soziale (Re)Integration in Arbeit, Beruf und Gesellschaft.

Weitere Ziele sind:

- Wiederherstellung, Erhalt und Verbesserung der seelischen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verminderung von negativen Affekten wie Depression und Angst
- Verbesserung von Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl
- Reduzierung von körperlichen Krankheitssymptomen
- Erlernen von Entspannungsmethoden
- Erwerb von Problemlösefähigkeiten
- Planung und Einleitung von Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben, Umschulungen und/oder beruflichen Wiedereingliederung
- Aufbau sozialer Kompetenz
- Verbesserung der Fähigkeit zur Freizeitgestaltung

Die psychosomatische Rehabilitation in der medicoreha richtet sich in einer speziellen Ausrichtung auch an Menschen mit türkischem Migrationshintergrund. Gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland möchten wir in diesem Projekt die Erfolgsaussichten für diese Zielgruppe verbessern. Dafür steht ein mehrsprachiges interdisziplinäres Team mit einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, deutsch und türkischsprachigen Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Sozialberatern, Oecotrophologen und Krankenpflegern zur Verfügung.

In Kooperation mit



medicoreha und die Rentenversicherung Rheinland unterstützen mit dieser zweisprachig ausgerichteten Rehabilitationsmaßnahme die Petition des Berufsverbandes der Deutschen Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP), Menschen mit Migrationshintergrund eine muttersprachliche, kultur- und gendersensible Psychotherapie zu ermöglichen.



Wann ist eine ambulante Rehabilitation sinnvoll?

Das zu behandelnde Diagnosespektrum umfasst im Kern:

- depressive Störungen
- Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Angststörungen
- somatoforme Störungen
- psychosomatische Erkrankungen (wie z.B. Essstörungen)
- körperliche Störungen, bei denen psychische Faktoren eine wesentliche Rolle spielen
- Teilgruppen anderer psychischer Störungen (z.B. Persönlichkeitsstörungen)

Eine ambulante Rehabilitation ist nicht möglich bei akuten Psychosen, schweren hirnorganischen Psychosyndromen (z.B. Demenz, Minderbegabung), bei manifester Suizidalität, fremdgefährdendem dissozialem Verhalten oder stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen.

Zuweisung und Antragstellung

Den Antrag für eine ambulante Rehabilitation stellen Sie nach Empfehlung durch Ihren Arzt beim zuständigen Kostenträger, Ihrer Rentenversicherung oder Ihrer Krankenkasse. Bei Fragen hilft Ihnen die Service-Stelle der Rehabilitationsträger oder die Reha-Service-Stelle der medicoreha (**siehe Rückseite**).

Unser Ziel ist es, dass jeder Rehabilitand zeitnah in den Rehabilitationsprozess aufgenommen wird und lange Wartezeiten vermieden werden.

Inhalte und Ablauf

Mit der Genehmigung und Zuweisung in die medicoreha-Einrichtung in Köln am St. Elisabeth-Krankenhaus können Sie mit der ambulanten Rehabilitation starten. Bitte bringen Sie ausreichend Zeit und Ruhe mit. Sie müssen mit einer täglichen Gesamtdauer von etwa fünf Stunden rechnen, in der Regel über vier bis fünf Wochen. Selbstverständlich halten wir ein Mittagessen in verschiedenen Kostformen – auch fleischfrei – für Sie bereit.

Am ersten Tag lernen Sie unsere Einrichtung kennen und wir stellen Ihnen die Rehabilitationsabläufe vor, die sich aus folgenden Inhalten zusammensetzen:

- Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- Psychotherapeutische Einzelgespräche und Gruppentherapien
- Patientenschulung durch Arztvorträge, psychologische Vorträge, physiotherapeutische Vorträge u.ä.
- Physiotherapie und Bewegungstherapie
- Physikalische Therapie, u.a. Massagen, Elektrotherapie, Fango
- Ergotherapie, u.a. Arbeitstherapie und künstlerische Therapien
- Entspannungstraining
- Schmerzbewältigung
- Sozialberatung, u.a. sozialrechtliche Beratung und berufliche Integration
- Ernährungsberatung
- Angehörigen- und Partnerberatung

Voraussetzung für die ambulante Rehabilitation ist, dass die häusliche Versorgung sichergestellt und die tägliche Anfahrt zu uns möglich ist.