

medicoreha

AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

MEDIZINISCHE REHABILITATION PHYSIO- & ERGOTHERAPIE GESUNDHEITSVORSORGE

MÖNCHENGLADBACH-RHEYDT



www.medicoreha.de



INHALTSVERZEICHNIS

AMBULANTE REHABILITATION

| | |
|---|---|
| Kompetente, wohnortnahe Versorgung | 3 |
| So beantragen Sie eine ambulante Rehabilitation | 3 |
| Orthopädische Erkrankungen | 4 |
| Inhalte der ambulanten orthopädischen Rehabilitation | 4 |
| Psychosomatische Erkrankungen | 5 |
| Ziele der psychosomatischen Reha | 5 |
| Inhalte der ambulanten psychosomatischen Rehabilitation | 5 |
| Ablauf der Reha | 6 |
| Wie Sie zu uns kommen | 6 |
| Nach der Reha | 6 |
| IRENA – Intensivierte Rehabilitations-Nachsorge | 7 |
| IRENA Orthopädie | 7 |
| IRENA Psychosomatik | 7 |

SONSTIGE LEISTUNGEN

| | |
|---|----|
| Physiotherapie | 8 |
| Ergotherapie | 9 |
| Reha-Sport | 9 |
| Reha-SportPlus | 9 |
| Ambulante Rehabilitation Traumatologie (ART) | 10 |
| Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) | 10 |
| Versorgungskonzepte zur OP-Vermeidung | 10 |
| Präventionskurse | 11 |
| Physiotherapeutisches Aufbautraining (PAT) | 11 |
| Personal Coaching | 11 |
| Leistungsdiagnostik | 11 |
| Prävention für Berufstätige (Plan Gesundheit) | 11 |
| medicoreha-Standorte | 12 |

KOMPETENTE, WOHNORTNAHE VERSORGUNG

Die meisten Erkrankungen können heute ambulant und wohnortnah mindestens genauso erfolgreich rehabilitiert werden wie stationär. Nicht zuletzt, weil Sie als Patient während Ihrer Rehabilitation die gewohnte häusliche Umgebung nicht für mehrere Wochen verlassen müssen. Sie wohnen in dieser Zeit zuhause und erhalten die für Sie notwendigen Anwendungen in der medicoreha.

SO BEANTRAGEN SIE EINE AMBULANTE REHABILITATION

1. Antrag nach Krankenhaus-Aufenthalt – Eine Rehabilitation nach einem Krankenhausaufenthalt wird direkt im Krankenhaus mit Unterstützung des Sozialdienstes beantragt. Für Arbeitnehmer ist in der Regel die Deutsche Rentenversicherung zuständig, bei Rentnern kommt die Gesetzliche Krankenversicherung zum Einsatz. Bei Privatpatienten ist die Leistung abhängig vom Tarif.
2. Antrag nach Arztempfehlung – Den Antrag auf eine ambulante Rehabilitation stellen Sie nach Empfehlung durch Ihren Arzt beim zuständigen Kostenträger, Ihrer Rentenversicherung oder Ihrer Krankenkasse.
3. Hilfe durch Sozialmedizinische Sprechstunde – Wenn Sie Unterstützung bei der Antragstellung benötigen, helfen wir Ihnen gerne mit unserer Sozialmedizinischen Sprechstunde unter **Telefon 02166/99 882 – 120** oder **– 122**.





WANN EINE REHABILITATION SINNVOLL IST BEI ORTHOPÄDISCHEN ERKRANKUNGEN WIE

- ❖ Gelenkverschleiß
- ❖ Bandscheibenbedingten Erkrankungen und anderen degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule
- ❖ Zustand nach Operation aufgrund von degenerativen muskuloskeletalen Erkrankungen (z. B. Gelenkersatz)
- ❖ angeborenen oder erworbenen Krankheiten durch Fehlbildung, Fehlstatik oder Dysfunktion der Bewegungsorgane
- ❖ Folgen von Verletzungen der Bewegungsorgane und Zustand nach Operationen

INHALTE DER AMBULANTEN ORTHOPÄDISCHEN REHABILITATION

- ❖ Fachärztliche Untersuchungen und Betreuung
- ❖ Physiotherapie
- ❖ Ergotherapie
- ❖ Physikalische Therapie
- ❖ Sport- und Bewegungstherapie
- ❖ Psychologische Beratung
- ❖ Entspannungstraining
- ❖ Ernährungsberatung
- ❖ Sozial- und Rehabilitationsberatung
- ❖ Gesundheitsvorträge und Seminare

Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation können wir auch auf besondere berufliche Problemlagen infolge der Erkrankung eingehen und diese speziellen Anforderungen in der Rehabilitation gezielt berücksichtigen. Sofern Sie dies wünschen, weisen Sie uns bitte bereits bei der Anmeldung darauf hin. Danach nehmen wir Kontakt mit Ihrem Arbeitgeber oder dem Betriebsarzt auf, um möglichst viele Informationen für eine erfolgreiche Rehabilitation und eine zügige Rückkehr an den Arbeitsplatz zu erhalten.





WANN EINE REHABILITATION SINNVOLL IST BEI PSYCHOSOMATISCHEN ERKRANKUNGEN WIE

- ❖ depressiven Störungen
- ❖ Belastungs- und Anpassungsstörungen
- ❖ Angststörungen
- ❖ somatoformen Störungen
- ❖ psychosomatischen Erkrankungen (wie z. B. Essstörungen)
- ❖ körperlichen Störungen, bei denen psychische Faktoren eine wesentliche Rolle spielen
- ❖ Teilgruppen anderer psychischer Störungen (z. B. Persönlichkeitsstörungen)

ZIELE DER PSYCHOSOMATISCHEN REHA

- ❖ 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
- ❖ Ausbau sozialer Kompetenz
- ❖ Verbesserung der Fähigkeit zur Freizeitgestaltung

INHALTE DER AMBULANTEN PSYCHOSOMATISCHEN REHABILITATION

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

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.

ABLAUF DER REHA

Nach der Genehmigung und Zuweisung in unsere Einrichtung können Sie starten. Sie müssen mit einer täglichen Gesamtdauer von etwa fünf Stunden rechnen, in der Regel über drei bis vier Wochen (Orthopädie), bzw. vier bis sechs Wochen (Psychosomatik). Am ersten Tag lernen Sie unsere Einrichtung kennen und wir stellen Ihnen die Rehabilitationsabläufe vor. Es finden die ärztlichen und therapeutischen Eingangsuntersuchungen statt, die notwendig sind, um die für Sie erforderlichen Therapiemaßnahmen festzulegen. Selbstverständlich halten wir auch ein Mittagessen für Sie bereit.

WIE SIE ZU UNS KOMMEN

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

NACH DER REHA

Ziel der Rehabilitation ist es, Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für Alltag, Beruf, Freizeit und Sport 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.



IRENA – INTENSIVIERTE REHABILITATIONS-NACHSORGE

Die Rehabilitation unterstützt Patienten nach Verletzungen oder Erkrankungen bei der Bewältigung der alltäglichen und beruflichen Anforderungen. Um Patienten nach der Rehabilitation weiter zu unterstützen, bietet medicoreha die Intensivierte Rehabilitations-Nachsorge (IRENA) der Deutschen Rentenversicherung an.

IRENA kann im Anschluss an eine stationäre oder ganztägige ambulante Rehabilitation beginnen. Teilnehmen können Versicherte der Deutschen Rentenversicherung Bund, Rentenversicherung Rheinland oder Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Die IRENA wird von den Ärzten der Reha-Kliniken eingeleitet. Zur Festigung und Vertiefung der erreichten Ergebnisse der vorangegangenen Rehabilitation wird die IRENA für orthopädische und für psychosomatische Patienten angeboten.

Die IRENA findet berufsbegleitend statt (zum Beispiel in den Abendstunden) und setzt sich immer aus verschiedenen Therapiebausteinen zusammen. Für Patienten ist diese Leistung zuzahlungsfrei.

IRENA ORTHOPÄDIE

Das IRENA-Programm Orthopädie umfasst insgesamt 24 Behandlungseinheiten, die in einem Zeitraum von 6 Monaten nach Beendigung der Reha-Maßnahme absolviert werden. In der Regel werden 1–2 Termine in der Woche vereinbart, die Therapiedauer beträgt 90–120 Minuten pro Termin. In der Orthopädie sind dies Bewegungs- und Entspannungstraining.

IRENA PSYCHOSOMATIK

Das IRENA-Programm Psychosomatik umfasst insgesamt 26 Behandlungseinheiten, die in einem Zeitraum von 12 Monaten nach Beendigung der Reha-Maßnahme zu absolvieren sind. In der Regel wird ein Termin in der Woche vereinbart, die Therapiedauer beträgt 90–120 Minuten pro Termin. In der Psychosomatik sind dies Gruppentherapie und Entspannungstraining.

PHYSIOTHERAPIE UND PHYSIKALISCHE THERAPIE

Physiotherapie/ Krankengymnastik oder physikalische Therapie verordnet der Arzt bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei neurologischen Erkrankungen, Entwicklungsstörungen oder anderen Beschwerden.

FOLGENDES LEISTUNGSSPEKTRUM BIETET DIE MEDICOREHA:

- ❖ Krankengymnastik
- ❖ Krankengymnastik auf neuro-physiologischer Grundlage
- ❖ Krankengymnastik bei CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion)
- ❖ Krankengymnastik für Kinder
- ❖ Krankengymnastik am Gerät
- ❖ Krankengymnastik im Bewegungsbad
- ❖ Manuelle Therapie
- ❖ CranioSacrale Therapie nach Upledger
- ❖ Schlingentischtherapie / Traktionsbehandlung
- ❖ Massage
- ❖ Wärme- und Kältetherapie
- ❖ Manuelle Lymphdrainage
- ❖ Elektrotherapie u.v.m.



ERGOTHERAPIE

Die Maßnahmen der Ergotherapie dienen der Wiederherstellung, Entwicklung, Erhaltung oder Kompensation der krankheitsbedingt gestörten motorischen, sensorischen, psychischen und kognitiven Funktionen und Fähigkeiten. Das Angebot richtet sich an Menschen, die durch Unfälle oder Erkrankungen unter Funktionseinbußen leiden.

BEHADELT WERDEN PATIENTEN MIT:

- ❖ Erkrankungen des Zentralnervensystems wie Schlaganfall, Tumor, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, entzündliche Prozesse des Gehirns etc.
- ❖ Polyneuropathie
- ❖ Traumata wie Schädelhirntrauma, Querschnittslähmung, periphere Lähmung etc.
- ❖ Degenerative Erkrankungen des Zentralen Nervensystems
- ❖ Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
- ❖ Traumatische und degenerative Funktionsstörungen der Hand
- ❖ Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- ❖ Amputationen
- ❖ Querschnittslähmungen
- ❖ Dymelien
- ❖ psychische Beeinträchtigungen

REHA-SPORT

Der Rehabilitationssport (Reha-Sport) bietet sehr gute Möglichkeiten, den Rehabilitationsverlauf nachhaltig positiv zu beeinflussen. Ausdauer und Kraft werden trainiert, Koordination und Flexibilität verbessert. Reha-Sport wird in Gruppen durchgeführt. Der Leistungsumfang beträgt in der Regel 50 Übungseinheiten zu je 45 Minuten. Die Verordnung muss durch einen Arzt ausgestellt und anschließend von der Krankenkasse genehmigt werden.

REHA-SPORTPLUS*

PHYSIOTHERAPEUTISCHES AUFBAUTRAINING (PAT)

Physiotherapeutisches Aufbautraining (PAT) am Gerät ist eine freiwillige Leistung zu einem deutlich reduzierten Montagsbeitrag gegenüber dem Regelbeitrag. Freie Zeiteinteilung des Trainings innerhalb der Öffnungszeiten der Einrichtung. Das Angebot ist nur buchbar während der Teilnahme am Reha-Sport. Es handelt sich um einen eigenständigen 6-Monats-Vertrag ohne Pflicht einer Verlängerung. Voraussetzung: Der Vertrag muss in den ersten zwei Monaten nach dem ersten Reha-Sport-Termin abgeschlossen werden.

GYMNASTIK

Hierbei handelt es sich um eine Fortsetzung der Reha-Sport-Gruppe nach Ablauf des Rezeptes auf Selbstzahlerbasis. Sie können zu den gewohnten Zeiten in Ihrer Gruppe bleiben und erhalten Ihre Gesundheit dauerhaft.

**Reha-SportPlus ist eine private Selbstzahlerleistung und wird nicht von der Krankenkasse übernommen.*

AMBULANTE REHABILITATION TRAUMATOLOGIE (ART)

Dieses Versorgungsmodell richtet sich an Patienten mit traumatologischen Erkrankungen an Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken. Die ART ist ein exklusives Angebot für Versicherte der AOK und BARMER. Der Aufenthalt bei uns beträgt drei bis sechs Wochen für mehrere Stunden pro Tag. Wir vereinbaren mit Ihnen zwei bis fünf Behandlungstage pro Woche mit mehreren Stunden Therapie pro Tag. Eine Arbeitsunfähigkeit ist für die Durchführung des Programms nicht zwingend erforderlich.

ERWEITERTE AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE (EAP)

Im Rahmen der Erweiterten ambulanten Physiotherapie (EAP) werden Patienten mit orthopädisch-traumatologischen Erkrankungen durch berufsbedingte Einschränkungen, nach Arbeitsunfällen sowie Privatversicherte oder Beihilferechtigte rasch und umfangreich versorgt. Die Therapie beinhaltet Physiotherapie, physikalische Anwendungen wie Lymphdrainagen, Massagen und Elektrotherapie, sowie medizinische Trainingstherapie. Der Aufenthalt bei uns beträgt zwei bis drei Stunden pro Tag, an zwei bis fünf Terminen wöchentlich über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen.

VERSORGUNGSKONZEPTE ZUR OP-VERMEIDUNG

Gemeinsam mit der Deutschen Arzt AG bietet die medicoreha Vertragskonzepte im Rahmen der Integrierten Versorgung an. Das sind Verträge mit der BARMER, der DAK, sowie der BKK VBU und mit der VIACTIV Krankenkasse (ehem. BKK vor Ort). Dabei handelt es sich um Zweitmeinungs-Konzepte zur Vermeidung einer Operation. Alle genannten Kassen möchten durch eine konservative Versorgung mit Physiotherapie die Vermeidung einer TEP-Implantation (künstliches Gelenk) um mindestens zwei Jahre bei Arthrose-Patienten erreichen.



PRÄVENTIONSKURSE

Von Wirbelsäulengymnastik über AquaGymnastik bis hin zu Babyschwimm-Kursen – die medicoreha hält vielfältige Kursangebote für Sie bereit. Viele Kurse können bis zu 80 Prozent von der Krankenkasse erstattet werden. Beachten Sie, dass Ihr individuelles Gesundheitsziel entscheidend bei der Auswahl der Angebote ist. Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage unter

[medicoreha.de/medicoreha/aktuelle-kursangebote](https://www.medicoreha.de/medicoreha/aktuelle-kursangebote)

PHYSIOTHERAPEUTISCHES AUFBAUTRAINING (PAT)

Unser ganzheitliches Trainingsprogramm dient der Verbesserung und Erhaltung Ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit. Beginnend mit einer Leistungsdiagnostik durch unsere Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftler wartet ein abwechslungsreiches Training unter therapeutischer Anleitung auf Sie. In der medizinischen Eingangsberatung werden Risikofaktoren ausgeschlossen und Trainingsziele mit Ihnen gemeinsam festgelegt.

PRÄVENTION FÜR BERUFSTÄTIGE (PLAN GESUNDHEIT)

In Zusammenarbeit mit der deutschen Rentenversicherung hat medicoreha das Programm „Plan Gesundheit“ entwickelt. Ziel ist es, Arbeitnehmer mit ersten gesundheitlichen Beschwerden vor Krankheiten zu bewahren. Die Bausteine Bewegung, Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung sind Teil des Programms. Dabei werden den Teilnehmern zusätzlich zum physiotherapeutischen Training sowohl Theorie, als auch praktische Übungen vermittelt. „Plan Gesundheit“ wird von der deutschen Rentenversicherung finanziert und ist zuzahlungsfrei.

MEDSPORT PERSONAL COACHING

Persönliche Beratung, ein medizinischer Leistungs-Check, physiotherapeutische Trainingsplanung und -steuerung: das Personal Coaching von medicoreha ist ein aktives Gesundheitskonzept, bestehend aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ergonomie. Es ist individuell auf Sie zugeschnitten. Das Coaching findet in der 1:1-Betreuung statt – wann und wo Sie es wünschen.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Ob Individualsportler oder Vereinsmannschaft, ob Amateur oder Profi: Für alle, die ihren gesundheitlichen Leistungsstand im Sport erhalten und verbessern wollen, bietet die medicoreha eine differenzierte Leistungsdiagnostik an. Sie ist eine wichtige Grundlage zur Erstellung eines individuellen Gesundheitsprogramms. Die Testung erfolgt durch unsere Physiotherapeuten und Diplom-Sportlehrer und ist je nach Test sowohl in unserer medicoreha-Einrichtung als auch am Trainingsplatz möglich.

MEDICOREHA-STANDORTE

medicoreha Rheydt im medicentrum

Dahlener Str. 69
(02166) 99 88 20

medicoreha Neuss am Lukaskrankenhaus

Preußenstr. 84a
(02131) 890 – 0

medicoreha MedGolf Institut Neuss an der Golfanlage Hummelbachau

Am Golfplatz 1
(02131) 890 – 130

medicoreha Meerbusch im Ärztehaus

Düsseldorfer Str. 1
(02132) 969 12 15

medicoreha Borussia Mönchengladbach im BORUSSIA-PARK

Hennes-Weisweiler-Allee 1
(02161) 57319 – 0

medicoreha Mönchengladbach im Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstr. 43
(02161) 358 – 13 16

medicoreha Mönchengladbach am Krankenhaus St. Franziskus

Viersener Str. 450
(02161) 892 – 22 60

medicoreha Köln am medcampus Hohenlind

Werthmannstr. 1c
(0221) 46 78 78 – 00

AUSBILDUNGSSTANDORTE

medicoreha Akademie

Fachschulen für Physio- und Ergotherapie

Ausbildungs- und Studienzentrum Neuss

Hammfelddamm 4a
(02131) 20 20 60

Ausbildungs- und Studienzentrum Essen

Auf der Rötsch 2
(02054) 9 69 77 12

Ausbildungszentrum Mönchengladbach

Sandradstr. 43
(02161) 358 – 13 16

Viersener Str. 450

(02161) 892 – 22 60

**UNSERE AKTUELLEN ÖFFNUNGSZEITEN FINDEN SIE UNTER
WWW.MEDICOREHA.DE**

LEISTUNGEN

REHABILITATION

PRÄVENTION

PHYSIOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE

AUS- / FORTBILDUNG

STUDIUM

BETRIEBLICHES

GESUNDHEITS-

MANAGEMENT



Bewerten Sie **medicoreha**
bei Google.*

Direktlink:
<http://bit.ly/2mihEIT>

*Für die Bewertung müssen Sie mit einem
Google-Konto angemeldet sein.



YouTube

