



P A T I E N T E N I N F O R M A T I O N



AMBULANTE
UND STATIONÄRE
REHABILITATION

Ihre Gesundheit -
unsere Kompetenz



LEBEN IN BEWEGUNG

Das *RehaCentrum Hamburg* gehört mit zwei Standorten in Hamburg zu den größten Rehabilitationseinrichtungen in Deutschland. Gesellschafter sind die KLINIKUM BAD BRAMSTEDT GmbH und die Deutsche Rentenversicherung Nord. Je nach Indikation bietet das *RehaCentrum Hamburg* die Vorteile einer ambulanten bzw. stationären Rehabilitation in den Fachbereichen Orthopädie, Neurologie, Kardiologie, Pneumologie und Psychosomatik. Mit dem Leistungsspektrum dieser Fachdisziplinen spiegelt sich so auch unser Anspruch auf Ganzheitlichkeit wider.

REHABILITATION AMBULANT ODER STATIONÄR

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Gerne möchten wir Ihnen helfen, das Vertrauen in Ihren eigenen Körper wiederzugewinnen. Die ganzheitliche Betrachtung Ihrer Erkrankung ist uns besonders wichtig, damit die unterschiedlichen Therapiemaßnahmen nicht isoliert, sondern ergänzend und sich gegenseitig stärkend eingesetzt werden können. Wir be-

rücksichtigen alle Faktoren, die bei Ihnen Einfluss auf die Gesundheit oder Krankheit haben.

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter danken wir Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und einen raschen Genesungsprozess.



Jens Ritter
Geschäftsführer



Dr. med. Gabriele Bender
Ärztliche Direktorin



Dr. med. Melanie Hümmelgen
Stellv. Ärztliche Direktorin

REHABILITATION AN ELBE UND ALSTER

RehaCentrum am BERLINER TOR

SCHWERPUNKTE

- Orthopädische Rehabilitation (ambulant)
- Psychosomatische Rehabilitation (ambulant)
- Medizinisch-beruflich orientierte Reha (MBOR)
- Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR)
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- VitalCentrum - Medizinische Fitness
- Verhaltensmedizinisch-Orthopädische Reha (VMO)



ANGEBOTE

- Ärztliche Sonderleistungen (z.B. Patientenschulung, Akupunktur)
- Berufsorientiertes Training
- Bewegungsbad
- Entspannungstraining
- Ergotherapie
- Ernährungsberatung
- Genusstraining
- Gesprächstherapie
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Physikalische Therapie
- Physiotherapie
- Psychotherapie
- Schmerztherapie
- Schmerz- und Stresseminare
- Sozialer Dienst
- Sport- und Bewegungstherapie

RehaCentrum am UKE

SCHWERPUNKTE

- Neurologische Rehabilitation (ambulant und stationär)
- Kardiologische Rehabilitation (ambulant und stationär)
- Pneumologische Rehabilitation (ambulant)
- Orthopädische Rehabilitation (ambulant und stationär)
- VitalCentrum - Medizinische Fitness



ANGEBOTE

- Ärztliche Sonderleistungen (z.B. Gutachten)
- Atem- und Körpertherapie
- Berufsorientiertes Training
- Blasentraining
- Computergestütztes Balancetraining (MTD)
- Energiemanagement /Pausentraining zur Verbesserung der Belastbarkeit und der Motorik
- Entspannungstraining
- Ergotherapie
- Ernährungsberatung
- Fahrtauglichkeitstraining
- Gesprächstherapie (Einzeln)
- Haushalts- und Selbsthilfetraining
- Logopädie (Sprech-/Schlucktraining)
- Medizinische Diagnostik
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Neuropsychologie
- Neuropsychologische Diagnostik und Therapie der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Patientenschulungen
- Pflegerische/Medizinische Therapie
- Physikalische Therapie
- Physiotherapie
- Robotergestützte Armtherapie (Armeo)
- Schmerztherapie
- Schwellenwertermittlung der mentalen Ermüdbarkeit
- Sozialer Dienst (Beratung)
- Spiegeltherapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- Taub-Training
- Therapie von Sehstörungen



ANMELDUNG

Wenn Sie nach einem Krankenhausaufenthalt im Rahmen einer Anschlussheilbehandlung zu uns kommen, überweist die Klinik Sie direkt in die Rehabilitationsmaßnahme. Sie können gegenüber dem Arzt den Wunsch äußern, dass Sie die Therapie im RehaCentrum Hamburg machen möchten. Bitte achten Sie bei der Antragstellung darauf, dass der Name der Rehabilitationseinrichtung im Formular aufgeführt wird.

Den Antrag sendet die Klinik an die zuständige Stelle des Kostenträgers. Das können die Deutsche Rentenversicherung oder die Krankenkassen sein. Bei der Bewilligung der Rehabilitationsmaßnahme werden die Kosten für diese vom Kostenträger übernommen.

Wenn Sie im Rahmen eines allgemeinen Heilverfahrens eine Rehabilitation in Anspruch nehmen, stellen Sie über Ihren behandelnden Arzt einen Antrag an Ihren Kostenträger. Bei Berufstätigen ist dies die Rentenversicherung, bei Rentnern die Krankenversicherung oder das Sozialamt. Auch hier übernimmt der Kostenträger die Kosten für die Maßnahmen.

Wenn Sie Privatpatient sind, kann das behandelnde Krankenhaus oder der niedergelassene Arzt einen Antrag auf Kostenübernahme stellen. Alternativ können Sie sich auch einen Termin in unseren Privatambulanzen geben lassen. Außerdem wird bei diesem Termin ein auf Ihre Gesundheitssituation angepasster Behandlungsablauf erstellt und Fragen im Zusammenhang mit der Bewilligung und Kostenerstattung geklärt.

RehaCentrum am UKE

- **Neurologie**
mit ambulanten/stationären
Rehabilitationsplätzen
- **Kardiologie**
mit ambulanten/stationären
Rehabilitationsplätzen
- **Pneumologie**
mit ambulanten
Rehabilitationsplätzen
- **Orthopädie**
mit ambulanten/stationären
Rehabilitationsplätzen

RehaCentrum am BERLINER TOR

- **Orthopädie**
mit ambulanten
Rehabilitationsplätzen
- **Psychosomatik**
mit ambulanten
Rehabilitationsplätzen



REHABILITATIONS- ABLAUF

Bereits am Tag Ihrer Ankunft erhalten Sie nach einer umfassenden ärztlichen Untersuchung Ihren individuellen Behandlungsplan. Ambulante Patienten erhalten auch am Tag der Aufnahme erste therapeutische Anwendungen.

Zwischen den einzelnen Therapieanwendungen genießen Sie eine Pause. Diese können Sie nutzen um Ihre Eigenübungen durchzuführen, im Aufenthaltsraum eine Erfrischung zu sich zu nehmen oder unseren Ruheraum aufzusuchen. Im stationären Bereich ist für die Verpflegung unserer Patienten gesorgt. Ambulante Patienten können gegen einen geringen Kostenbeitrag im RehaCentrum frühstücken. Das Mittagessen ist bei den meisten Kostenträgern inklusive.

Nach Beendigung Ihrer Rehabilitation erhalten Sie vom Arzt einen Abschlussbericht, u. a. für Ihren weiterbehandelnden Arzt, der über Ihre Therapie und Ihre Fortschritte informiert wird. Somit kann er weitere Schritte für die Nachbehandlung einreichen.



NEUROLOGIE



Dr. med. Gabriele Bender
Ärztliche Direktorin
Chefärztin
Neurologische Rehabilitation

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie,
Sozialmedizin, Qualitätsmanagement, Physikalische
Therapie und Balneologie



BEHANDLUNGSKONZEPT

Wir behandeln zumeist Folgezustände verschiedener Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems. Am Aufnahmetag führen wir Untersuchungen durch. Therapieziele werden zu Beginn der Rehabilitation gemeinsam festgelegt und ein individuelles Therapiekonzept wird von Ärzten und Therapeuten erstellt. Das interdisziplinäre Reha-Team behandelt den Patienten dann nach dem ganzheitlichen Ansatz. Wir berücksichtigen dabei die persönlichen Ressourcen sowie das familiäre und berufliche Umfeld.

NEUROLOGISCHE REHA-PHASE C UND D

Während der stationären Rehabilitation behandeln wir Patienten mit schweren neurologischen Krankheitsbildern (Frührehabilitation/Phase C), die noch auf eine umfangreiche pflegerische und medizinische Versorgung angewiesen sind, aber bereits aktiv an ihrer Therapie mitwirken können. Stationäre Patienten in der Phase D sind leichter betroffen und können sich weitgehend selbstständig versorgen und sind bereits auf Stationsebene mobil.

Die ambulante Neurologische Rehabilitation ermöglicht eine wohnortnahe Komplexbehandlung, die den Umfang und der Qualität der stationären Rehabilitation entspricht. Durch die Wohnortnähe und das Konzept, dass Sie die Abende und Wochenenden zu Hause verbringen, kann die „Lebens-

wirklichkeit“ direkt einbezogen werden. So können Sie Ihre Selbstständigkeit aufbauen, erproben, fördern und das bei uns Erlernte in Ihrem Alltag gleich anwenden. Sie müssen während der Rehabilitation die familiären und beruflichen Bezüge nicht aufgeben und können Ihren Tagesablauf aktiv gestalten.

INDIKATIONEN

- Schlaganfall (Hirnfarkt/Hirnblutung)
- Schädel-Hirnverletzungen
- Behandlung nach Operationen des Gehirns und Rückenmarks
- Multiple Sklerose
- Encephalitis (Gehirnentzündung)
- Hypoxische Hirnschädigung (Schädigung durch schweren Sauerstoffmangel)
- Neurodegenerative Systemerkrankungen, wie z.B. Parkinson-Syndrome
- Angeborene Erkrankungen oder Missbildungen des Nervensystems
- Polyneuropathien und andere Erkrankungen des peripheren Nervensystems
- Muskelerkrankungen
- Epileptisches Anfallsleiden
- Chronische Schmerzzustände (z.B. Kopfschmerzen und Zosterneuralgien)

Vorrangiges Ziel ist, Ihre Beeinträchtigung abzubauen, um eine möglichst weitgehende Selbstständigkeit bei allen Aktivitäten des Lebens zu erreichen und Ihre Angehörigen einzubeziehen.

Mit den Rehabilitationsberatern der Rentenversicherungsträger und den Trägern der beruflichen Rehabilitation besteht eine enge Zusammenarbeit. Wir versuchen schon früh in der medizinischen Rehabilitation berufsspezifische Arbeiten nachzuempfinden und, wenn möglich, eine berufliche Reintegration einzuleiten.



THERAPIEANGEBOT NEUROLOGIE

Physiotherapie

Unsere Physiotherapeuten trainieren mit Ihnen eingeschränkte motorische Fähigkeiten. Unsere Therapiekonzepte basieren auf neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, der sog. „Neuroplastizität“. Insbesondere das hochfrequente Üben, z.B. bei der Robotergestützten Armtherapie (Armeo),

stellt eine moderne Behandlungsmethode dar. Aber auch klassische Methoden wie „Bobath“ werden bei Bedarf angewandt. Die Behandlung erfolgt einzeln, in themenbezogenen Kleingruppen oder im Rahmen eines „Zirkeltrainings“.

Sprach- und Sprechtherapie/Logopädie

Im Rahmen von Erkrankungen des zentralen Nervensystems kann es zu komplexen Sprachstörungen, Schluckstörungen oder auch Lese-, Schreib- und Rechtschreibstörungen kommen. Therapeutisch steht dann die Verbesserung der Sprach- und Kommunikationsfähigkeit im Vordergrund, die

intensivere Behandlung in Einzel- und Gruppentherapie, auch mittels computergestützten Trainings, und die Angehörigen-Beratung. Insbesondere der Übertrag des, in der Rehabilitation, Geübten in den Alltag soll und muss trainiert werden (Alltagsorientierte Therapie /AOT).

Ergotherapie

Ziel der Ergotherapie ist die größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit für unterschiedliche Alltagstätigkeiten. Hierzu gehört das intensive Training der Armfunktion, unterstützt durch spezielle Methoden der Elektrotherapie, der Forced-Use-Therapie als auch der Behandlung nach neurophysiologischen Grundlagen. Ein wichtiger

Bereich ist das Haushalts- und Selbsthilfetraining (Hilfsmittelerprobung), das möglichst nah an Ihre persönlichen Gegebenheiten angepasst werden muss. Hierzu gehören auch Hausbesuche. Ebenso ist die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel häufig ein Ziel der Rehabilitationsbehandlung.



Neuropsychologie

Hier erhalten Patienten mit Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses, des planerischen Handelns und der Wahrnehmung eine differenzierte Diagnostik und Therapie. Darüber hinaus wird versucht, die emotionale Verarbeitung der Erkrankung zu unterstützen und zu verbessern. Wir orientieren uns an dem sogenannten „Holistischen Ansatz“ der Neuropsychologischen Rehabilitation, der eine Art Selbsterhaltungstherapie des hirngeschädigten Patienten in den Mittelpunkt der Anstrengungen rückt. Dabei wird der Patient als Mensch mit individuellen, privaten, sozialen und beruflichen Vorerfahrungen betrachtet. Wir versuchen dieses durch eine Kombination aus neuropsychologischen Therapieverfahren und psychotherapeutischen Maßnahmen zu erreichen. Therapieziele sind hier z.B. das Klären der Fahrtüchtigkeit, die Reintegration in die Familie und den Beruf.

Pflegerisch-medizinische Therapie

Unser Pflegepersonal unterstützt Sie im Management von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Antikoagulantien-Behandlung. Es erfolgen eine enge pflegerische Betreuung und eine Angehörigen-Beratung in Pflegefragen. Unterstützt wird die Pflege durch eine Ernährungsberaterin, die sowohl in Einzeltherapien als auch in Schulungen und im Einkaufstraining Hilfestellungen zur gesunden Ernährung

gibt. Eine Sozialberaterin unterstützt Sie und Ihre Angehörigen bei Fragen zu Sozialleistungen im häuslichen Umfeld. Sie informiert auch zu Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben. Wiedereingliederungsmodelle werden hier erörtert, entwickelt und eingeleitet, bei Bedarf in enger Zusammenarbeit mit Trägern der beruflichen Rehabilitation.

Spezielle Therapieangebote

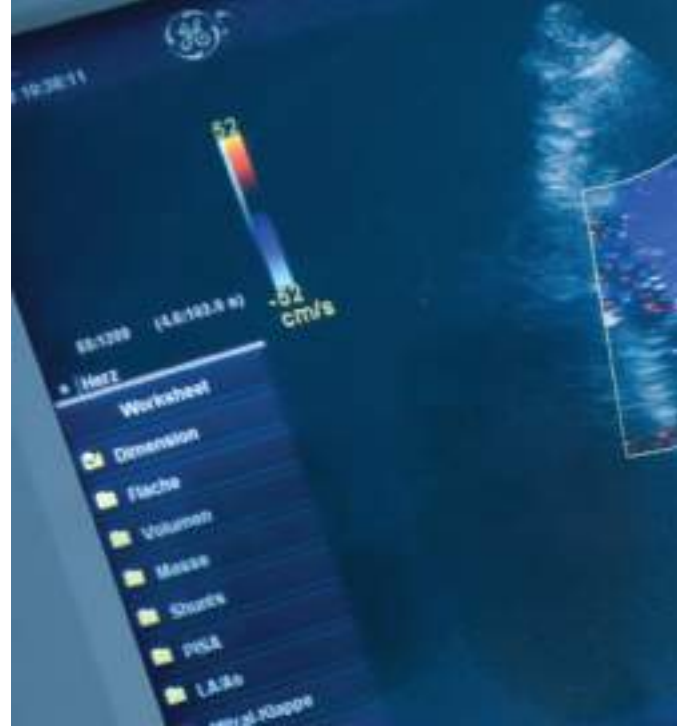
- Robotergestützte Armtherapie (Armeo)
- Dynamisches funktionelles Handtraining (Saebo)
- Taubtraining nach chronischem Schlaganfall („Forced Use“ oder „Constraint-Induced Movement Therapy“)
- Spiegeltraining („mentales“ Training bei Halbseitenlähmung)
- Balance-Training mit Computer-Feedback (MTD)
- Therapie von zentralen Sehstörungen (insbesondere Gesichtsfeldeinschränkungen) mit computergestützten Programmen (Curavis und Spectros)
- Fahrtauglichkeitsprüfung und Therapie in Zusammenarbeit mit der Team-Fahrschule
- City-Training (Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel)
- Entspannungstraining, Stressbewältigung
- Spezielles Behandlungskonzept von MS-Patienten in Zusammenarbeit mit der MS-Sprechstunde des UKE

KARDIOLOGIE



Dr. med. Melanie Hümmelgen
Stellvertretende Ärztliche Direktorin
Chefärztin
Kardiologische Rehabilitation

Fachärztin für
Innere Medizin und Kardiologie



Herz- und Kreislauferkrankungen sind eine der größten Bedrohungen unserer Gesundheit. Sie schränken uns ein und verunsichern uns. Obwohl Millionen betroffen sind, ist die Reaktion des Einzelnen höchst individuell. Darauf einzugehen, ist der Grundsatz unserer Arbeit und Ausgangspunkt für unsere Therapiekonzepte.

Zu uns kommen Patienten, die nach einem Herzinfarkt oder einer Herz- oder Gefäßoperation eine Anschlussheilbehandlung benötigen. Andere leiden an chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sind aufgrund ihres Risikoprofils gefährdet. Wir wollen Ihnen helfen, wieder ein selbstbestimmtes und möglichst aktives Leben führen zu können. Damit das gelingt, entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Konzepte, die die jeweilige Lebenssituation, die Krankheit und die Wünsche für die Zukunft berücksichtigen.

Ausgangspunkt ist natürlich die richtige Diagnose und Behandlung - deshalb werden Sie bei uns mit allen Mitteln und Methoden der nicht-invasiven Kardiologie untersucht und therapiert. Falls speziellere Untersuchungen notwendig sein sollten, profitieren Sie von unserer engen Zusammenarbeit mit dem Universitären Herzzentrum, das sich nur wenige Meter entfernt auf dem Gelände des UKE befindet.

Besonders wichtig ist uns das Gespräch. Um Ihnen helfen zu können, müssen wir verstehen, welche Risikofaktoren Sie haben und zu welchen Veränderungen Ihres alltäglichen Lebens Sie bereit sind. Unser Ziel ist es, unsere Patienten zu einem mündigen Umgang mit ihrer Situation zu befähigen.

Dazu gehört eine intensive Aufklärung über Art, Ursache und Auswirkung Ihrer Erkrankung. Denn nur, wenn Sie verstehen, was mit Ihrem Körper los ist,



können Sie sich sinnvoll damit auseinandersetzen und selbst entscheiden.

Keine Sorge: Wir begegnen Ihnen nicht mit erhobenen Zeigefinger; wir hegen keine Illusionen darüber, wie schwer es ist, sein Leben umzustellen. Aber aus Erfahrung wissen wir, dass in gemeinsamer und vertrauensvoller Zusammenarbeit viel erreicht werden kann.

Dabei bemühen wir uns, die Angehörigen möglichst intensiv einzubeziehen, sie sind es, die unsere Patienten am besten kennen und den größten Einfluss auf sie haben. Oft ist es sinnvoll, schon recht kurze Zeit nach der Operation wieder in das gewohnte Umfeld zurückzukehren. Dafür bieten wir ideale Voraussetzungen. Nach der Entlassung aus dem Akutkrankenhaus können Sie die Rehabilitationsmaßnahme bei uns stationär beginnen und dann -

INDIKATIONEN

- Herzinfarkt
- Alle Operationen am Herzen (Bypass-, Herzklappenoperation, Implantation eines internen Defibrillators, Herztransplantation)
- Entzündliche Erkrankungen des Herzens
- Akute und chronische Herzmuskelschwächen
- Herzrhythmusstörungen
- Lungenembolie
- Ballonaufdehnung mit oder ohne Stent
- Herzkranzgefäßerkrankung ohne Herzinfarkt
- Schwer einstellbarer Bluthochdruck
- Ausgeprägtes metabolisches Syndrom mit Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Adipositas (extremes Übergewicht)
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Zustand nach Gefäßoperationen

wenn es Ihnen besser geht - ambulant fortsetzen. Natürlich ist es auch möglich, von Anfang an nur tagsüber zu uns zu kommen.

Gerade bei Patienten, die eine Operation oder einen Herzinfarkt erlebt haben, ist die Angst und Unsicherheit im Umgang mit ihrer neuen Situation oft groß. Gemeinsam mit ihnen wollen wir erkennen und festlegen, was sie sich künftig zumuten können und was nicht - dazu gehört auch, welche berufliche Tätigkeit weiter möglich ist. Unser Psychologenteam hat viel Erfahrung damit, Patienten bei der Verarbeitung der Krankheit zu begleiten und zu un-

terstützen. In unserer Abteilung beschäftigen wir zudem Sozialarbeiter, die sich nicht nur um die Wiedererlangung der Alltagskompetenz kümmern, sondern auch bei allen Fragen rund um die weitere Berufstätigkeit Unterstützung leisten. Oft müssen nach einer Veränderung der gesundheitlichen Situation Fragen, etwa mit der Rentenversicherung oder der Arbeitsagentur, geklärt werden. Auch dabei möchten wir Ihnen im Rahmen unserer Möglichkeiten zur Seite stehen.

Vor allem aber wollen wir Ihr Vertrauen in den eigenen Körper wieder stärken. Anders als früher beginnt



heute der Einstieg in physische Aktivitäten bereits kurz nach dem Eingriff. Hierbei leiten Sie unsere Physiotherapeuten an. Das Ärzteteam erstellt das Therapiekonzept und gewährleistet, dass Sie optimal behandelt werden.

Auch bei Patienten mit chronischen Beeinträchtigungen der Herzfunktionen setzen wir natürlich auf das ganze Spektrum der Medizin und Physiotherapie. Hinzu kommt gerade bei vielen dieser Patienten Hilfe bei der Minimierung der Risiken für die Zukunft. Das reicht vom Nichtrauchertraining über Kurse zur Stressbewältigung bis zur Kochschule.

THERAPIEANGEBOT KARDIOLOGIE

- Überwachtes Fahrradergometertraining
- Bewegungstherapie im Gymnastikraum und im Freien
- Kraft- und Ausdauertraining
- Ernährungsberatung mit Kochschule
- Wassergymnastik
- Anpassung der medikamentösen Behandlung
- Psychologische Betreuung
- Nichtrauchertraining
- Entspannungsübungen
- Stressbewältigungsprogramm
- Seminare, Vorträge und Gesprächsgruppen zum gesunden Lebensstil

Das Zusammenwirken der ganz unterschiedlichen Maßnahmen und Angebote hat sich als Schlüssel für einen optimalen Erfolg der Rehabilitationsmaßnahmen erwiesen. Das Herz ist eben mehr als nur ein wichtiger Muskel, der bei einem Defekt repariert werden muss. Auf Dauer werden Herz und Kreislauf nach einer Erkrankung nur gesunden, wenn die Medizin den ganzen Menschen in den Blick nimmt. Das ist unser Ziel und unser Versprechen an Sie.





INDIKATIONEN

- Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen (Verschleiß, Alterung oder Fehlbelastung)
- Operation am Bewegungsapparat
- Degenerative Gelenkerkrankungen (Verschleiß, Alterung oder Fehlbelastung)
- Unfallbedingte Störungen der Gelenke und der Wirbelsäule
- Entzündliche oder rheumatische Erkrankungen
- Chronische Schmerzen am Bewegungsapparat

ORTHOPÄDIE



Dr. med. Johannes von Bodman
Chefarzt
Orthopädische Rehabilitation am UKE

Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Naturheilverfahren, Sozialmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie



Dr. med. Horst W. Danner
Leitender Arzt
Orthopädische Rehabilitation Berliner Tor

Arzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Physikalische Therapie, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen, Dipl. dt. Sportärzdebund, Master (DVNLP), Schmerzcoach

BEHANDLUNGSKONZEPT

Unsere Therapien umfassen Maßnahmen wie Physiotherapie, Ergotherapie, Wassertherapie, Bewegungstherapie und physikalische Anwendungen. Ebenso zählen gezielte Informationsveranstaltungen über Ihre Erkrankung zu unseren Behandlungsmöglichkeiten. Ihre Angehörigen sind zu unseren Informationsveranstaltungen herzlich willkommen. Mitunter

können orthopädische Erkrankungen auch Auswirkungen auf Ihr privates und soziales Umfeld haben. Wenn Sie diesbezüglich Hilfe benötigen, stehen Ihnen unsere Psychologen und Sozialberater gerne zur Verfügung.

BERUFSLEBEN/WIEDEREINGLIEDERUNG

Alle Fachleute zusammen bewirken, dass sich Ihre Lebensqualität verbessert und wenn erforderlich, die Wiedereingliederung ins Berufsleben ermöglicht wird. Dabei begleiten wir Sie.

Das RehaCentrum Hamburg hat gemeinsam mit unterschiedlichsten Kostenträgern ein spezielles Modell der stufenweisen Wiedereingliederung entwickelt und führt dieses erfolgreich durch.

THERAPIEANGEBOT ORTHOPÄDIE

Physiotherapie

- Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
- Manuelle Therapie/Maitland
- Funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach (FBL)
- Schlingentisch und Extensionsbehandlung
- Gruppenbehandlung in der Halle und im Bewegungsbad
- Cyriax
- Osteopathie
- Kinesio-Tape

Physikalische Therapie

- Klassische Massage
- Akupunktmassage nach Penzel
- Fußreflexzonenmassage
- Marnitz-Massage
- Stäbchenmassage
- Ultraschall
- Elektrotherapie
- Thermotherapie (Wärme/Rotlicht)
- Kryotherapie (Kaltluft/Eisbehandlung)

Sport- und Bewegungstherapie

- Aquatraining
- Geh- und Lauftraining
- Körperwahrnehmungstraining
- Nordic-Walking

Medizinische Trainingstherapie

- Muskelaufbau
- Koordination
- Ausdauer

Berufsbezogene Therapie

- Evaluation funktioneller Leistungen (EFL)
- Berufsbezogenes Training

Entspannungstraining

- Mental (autogenes Training, Atementspannung, meditative Entspannung)
- Körperorientiert (progressive Muskelentspannung)



Beratung

- Psychologische Einzelberatung und Gruppenseminare
- Sozialberatung
- Ernährungsberatung

Ärztliche Sonderleistungen

- Akupunktur/Neuraltherapie
- Infiltrationsbehandlung
- Manuelle Therapie/Chirotherapie

Patientenseminare zu den Themen

- Rückenschmerz/-schule
- Schmerzbewältigung
- Stressbewältigung
- Abnehmen und gesunde Ernährung
- Sportinformationen
- Arthroseseminar
- Lehrküche und Kochseminar
- Nichtrauchertraining





PSYCHOSOMATISCHE REHABILITATION UND PSYCHOTHERAPIE



Cora Albrecht
Leitende Ärztin
Psychosomatische Rehabilitation

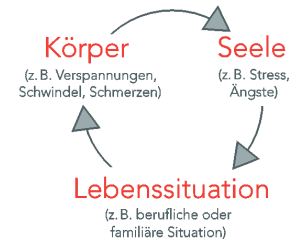
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen, Traumatherapeutin nach DeGPT zertifiziert

BEHANDLUNGSKONZEPT

Psychosomatische Medizin bedeutet die Behandlung des „ganzen Menschen“, in der körperliche, seelische und soziale Belange gleichermaßen berücksichtigt werden.

Eine Besserung der Beschwerden oder Heilung der Erkrankung wird möglich, wenn alle Aspekte in die Therapie mit einbezogen werden. Unsere Behandlung enthält Elemente der Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie. Zurückliegende Konflikte und Belastungen können sich im jetzigen Alltag auswirken und zu Beschwerden führen, ohne dass uns dies immer in vollem Umfang bewusst ist. Oft ist es leichter, Lösungen für aktuelle Pro-

bleme zu finden, wenn man beginnt, seine Lebensgeschichte und damit das eigene Verhalten besser zu verstehen.



INDIKATIONEN

- Depressionen
- Angststörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung und andere Traumafolgestörungen
- Überlastungsreaktionen in Krisensituationen
- Akute und chronische Erschöpfungsreaktionen
- Psychosomatische Funktionsstörungen z.B. Schwindel, Tinnitus, Dauerkopfschmerz
- Persönlichkeitsstörungen
- Somatoforme Störungen

BESONDERE SCHWERPUNKTE

- Psychotherapeutische Depressionsbehandlung
- Berufliche Belastung spezieller Berufsgruppen
- Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS-Diagnostik) einschließlich Hilfestellung bei der Findung einer adäquaten Therapie

THERAPIEANGEBOT PSYCHOSOMATISCHE REHABILITATION UND PSYCHOTHERAPIE

Wann ist eine ganztägige ambulante Therapie nicht hilfreich?

Sie sollten körperlich und seelisch so beweglich und belastbar sein, dass Sie den Weg zum RehaCentrum Hamburg bewältigen können. Möglicherweise können wir Ihnen nicht ausreichend helfen, wenn eine der unten genannten Komplikationen vorliegt:

- Suchterkrankungen mit akutem Konsum
- Akute Selbstverletzungsimpulse
- Trugwahrnehmungen (Halluzinationen) bzw. Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis
- Notwendigkeit einer zeitweiligen Distanzierung vom sozialen, häuslichen Umfeld bei andauernder Gewalt

Wenn Sie nicht sicher sind, ob eine Behandlung im RehaCentrum Hamburg für Sie sinnvoll ist, besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt oder Psychotherapeuten. Im Einzelfall kann ein Vorgespräch im RehaCentrum Hamburg weiterhelfen. Dabei können wir Sie beraten und gleichzeitig können Sie sich vor Ort ein Bild von unserem Therapieangebot machen.

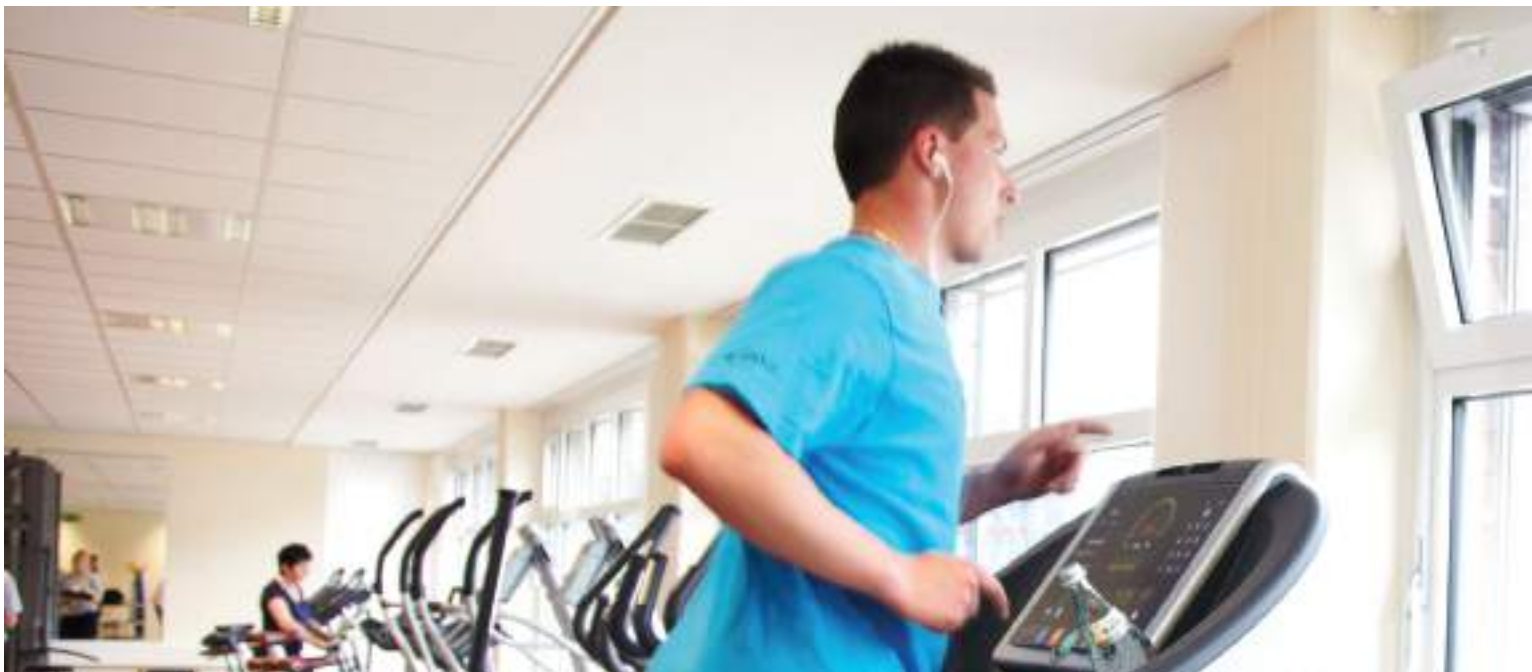


Im RehaCentrum Hamburg steht Ihnen ein Team aus Fachärzten, ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten, Physio- und Sporttherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialpädagogen sowie Ernährungsberatern zur Verfügung. In der umfassend angelegten Gruppentherapie arbeiten Sie an Körper und Geist. In der ergänzenden Einzeltherapie arbeiten wir gezielt an Ihren Beschwerden.



THERAPIEN

- Ärztliche Untersuchung, Beratung und Behandlung
- Psychologische Diagnostik
- Gruppen- und Einzeltherapie auf tiefenpsychologischer und verhaltenstherapeutischer Grundlage
- Körper- und Bewegungstherapie
- Kreativtherapie
- Training sozialer Kompetenzen
- Physiotherapie und Bewegung (z.B. Walking)
- Medizinische Trainingstherapie (bei spezieller Indikation)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Genusstraining
- Lehrküche
- Sozial- und Arbeitsberatung
- Ernährungsberatung
- Gesundheitsbildung
- Paar- und Familiengespräche bei Bedarf



VITALCENTRUM - MEDIZINISCHE FITNESS

Ihre Gesundheit - unsere Kompetenz

Wir möchten, dass Sie auf gesunde Art und Weise fit werden und bleiben! Daher bieten wir Ihnen mehr als hochwertige Geräte und eine freundliche Atmosphäre.

Medizinisches Training im VitalCentrum bedeutet einen, individuell auf Ihre Gesundheit, Bedürfnisse und Ziele, abgestimmten Trainingsplan, fachkundige Anleitung und persönliche Betreuung. Unser Ziel ist nicht nur, Ihre Gesundheit zu schützen, sondern sie aktiv zu fördern. Indem wir Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren, stärken Sie Ihren Körper und beugen so möglichen Erkrankungen vor.

Erfahren, interessiert, persönlich.

Wir betreuen Sie von Anfang an mit ausgebildeten Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten. In unserem einstündigen Vital-Check zu Beginn, sprechen wir über Ihre Ziele und Möglichkeiten, beziehen Ihre beruflichen und persönlichen Lebensumstände mit ein und fragen Sie nach möglichen Einschränkungen und Beschwerden. Auf dieser Grundlage stellen wir die Übungen zusammen, überprüfen gemeinsam Ihre Erfolge und passen den Trainingsplan entsprechend Ihrer Fortschritte an. Bei Bedarf können Sie den Vital-Check auch durch einen kostenpflichtigen Arzt-Check ergänzen.

Mehr als ein Fitness-Studio.

Unser VitalCentrum im RehaCentrum am UKE und am Berliner Tor bietet Ihnen Training, Sicherheit und Wohlbefinden:

- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Moderne Fitnessgeräte
- Gezielte Trainingsüberwachung
- Kompetente medizinische Betreuung
- Motiviertes und erfahrenes Fachpersonal
- Gepflegte, moderne Umgebung
- Kursangebot im Bewegungsbad und Gymnastikraum (nur am Standort Berliner Tor)
- Optional: Arzt-Check vorab (kostenpflichtig)

HERZLICH WILLKOMMEN! WERDEN SIE MITGLIED BEI UNS!

Eine Aufnahme in unseren VitalCentren ist jeweils zum 1. oder 15. des Monats möglich. Sie können zwischen zwei verschiedenen Tarifen wählen:

- **Mitgliedschaft Gold:**
Vertragslaufzeit: 12 Monate
Monatsbeitrag: 39,90 Euro
- **Mitgliedschaft Silber:**
Vertragslaufzeit: 6 Monate
Monatsbeitrag: 49,90 Euro
- **Einmalige Aufnahmegebühr** von 29,90 Euro
Darin ist der Vital-Check enthalten.

Die Mitgliedschaft gilt für beide Standorte.
Haben Sie Fragen zur Mitgliedschaft?
Dann rufen Sie uns gerne an: 040 / 25 30 63 - 0

ÖFFNUNGSZEITEN BERLINER TOR

Montag - Donnerstag 08:00 - 20:00 Uhr
Freitag 08:00 - 18:00 Uhr



ÖFFNUNGSZEITEN UKE

Montag - Donnerstag 08:30 - 20:00 Uhr
Freitag 08:30 - 16:00 Uhr

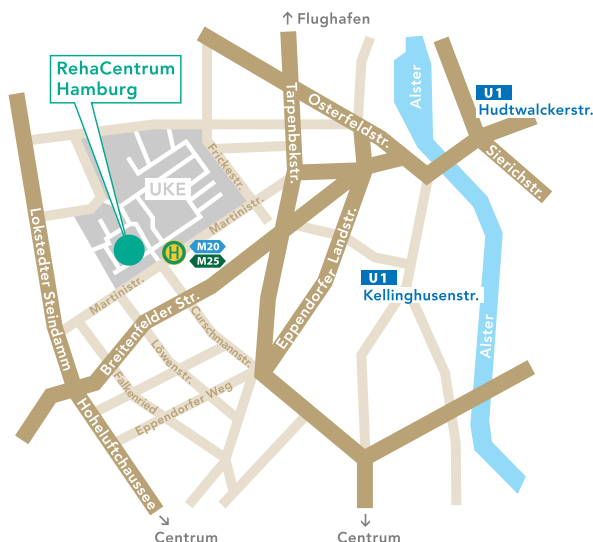
IHR WEG ZU UNS

RehaCentrum am UKE
Martinistrasse 66
20246 Hamburg

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit Bus und Bahn:

Buslinien: 20, 25, Haltestelle UK Eppendorf (Haupteingang) U-Bahn-Linien: U1, U3, Station Kellinghusenstraße; von dort können Sie den Bus zum RehaCentrum Hamburg nehmen.



RehaCentrum Hamburg
Heidenkampsweg 41
20097 Hamburg

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 112, 154 und 160 bis Haltestelle Wendenstraße;
U-Bahn-Linien U2, U3 und U4 Station Berliner Tor; S-Bahn-Linien S1/S11, S2/S21 Station Berliner Tor oder S3/S31 Station Hammerbrook



KONTAKT

Neurologische Rehabilitation

Dr. med. Gabriele Bender

Chefärztin

Telefon 040 / 25 30 63 - 505

Fax 040 / 25 30 63 - 399

E-Mail neurologie@rehabamburg.de

Kardiologische und Pneumologische Rehabilitation

Dr. med. Melanie Hümmelgen

Chefärztin

Telefon 040 / 25 30 63 - 505

Fax 040 / 25 30 63 - 279

E-Mail kardiologie@rehabamburg.de

Orthopädische Rehabilitation

Dr. med. Johannes von Bodman

Chefarzt Standort am UKE

Telefon 04192 / 90 23 - 22

Fax 04192 / 90 23 - 72

E-Mail j.v.bodman@klinikumbb.de

Dr. med. Horst W. Danner

Leitender Arzt Standort Berliner Tor

Telefon 040 / 25 30 63 - 810

Fax 040 / 25 30 63 - 399

E-Mail info@rehabamburg.de

Psychosomatische Rehabilitation

Cora Albrecht

Leitende Ärztin

Telefon 040 / 25 30 63 - 0

Fax 040 / 25 30 63 - 399

E-Mail info@rehabamburg.de



Centrumsmanager mit Steuerung und Leitung der Querschnittsfunktionen

Dr. rer. med. Ingo Eismann

Telefon 040 / 25 30 63 - 704

E-Mail i.eismann@rehabamburg.de

Therapieleitung

Dr. rer. med. Ingo Eismann

Telefon 040 / 25 30 63 - 704

E-Mail i.eismann@rehabamburg.de

Leitung Pflege

Melanie Krebs

Telefon 040 / 25 30 63 - 527

E-Mail m.krebs@rehabamburg.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Mailyn Marie Kröger

Telefon 040 / 25 30 63 - 882

E-Mail m.kroeger@rehabamburg.de

Patientenaufnahme UKE

Sina Skrypiczajko / Marie Denzau

Telefon 040 / 25 30 63 - 529

E-Mail s.skrypiczajko@rehabamburg.de
m.denzau@rehabamburg.de

Patientenaufnahme Berliner Tor

Bjarne Petersen

Telefon 040 / 25 30 63 - 894

E-Mail b.petersen@rehabamburg.de

www.rehahamburg.de



Klinikum Bad Bramstedt

RehaCentrum Hamburg

Standort am UKE
Martinistrasse 66
20246 Hamburg

Standort am Berliner Tor
Heidenkampsweg 41
20097 Hamburg

Telefon 040 / 25 30 63 - 0
Fax 040 / 25 30 63 - 399
E-Mail info@rehahamburg.de