REHA VITA NEWS

Nr. 1 | Juli 2020

Mit der digitalen Therapieplattform CASPAR können Patienten der Ambulanten Reha und zukünftig der Reha-Nachsorge ihre Therapiemaßnahmen zu Hause, digital und ganzheitlich durchführen.

Innovation statt Frustration: mit neuen Leistungen in die Zukunft

In jeder Krise steckt auch eine Chance. Die COVID-19-Pandemie versetzte auch REHA VITA in eine Zeit der Ungewissheit und Unplanbarkeit. Über weite Strecken konnten wir die Hälfte der Gesundheitsleistungen nicht anbieten, Behandlungen mussten wir abbrechen oder konnten wir nur unter verschärften Hygiene- und Sicherheitsregelungen durchführen.

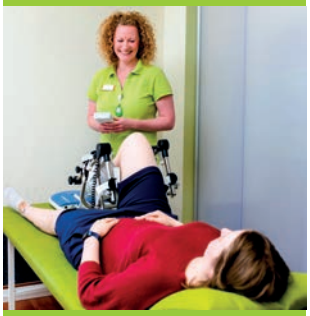
Die Erkenntnis: Eine Krise zwingt zur Veränderung und bietet gleichzeitig die Chance, eigene Arbeitsprozesse zu beleuchten und innovative Zukunftsstrategien zu entwickeln.

3 Top Themen

- **Fit wie ein Turnschuh mit Physio FUNction & FUNctional Fit**
- **NEU: Reha-Nachsorge für Kinder und Jugendliche**
- **Kindertherapie: Hilfe bei motorischen Einschränkungen**

Innovation statt Frustration: mit neuen Leistungen in die Zukunft

Der Lymphomat hilft, Schwellungen am gesamten Bein zu reduzieren



Behandlung an der Motorschiene Knie

Der neue Therapieraum

Wie können wir die unfreiwillig gewonnene Zeit proaktiv nutzen? Auf welche zukunftsfähigen Therapiemöglichkeiten setzen wir? Diese Fragen waren Ausgangspunkt für folgende Innovationen, die REHA VITA in den vergangenen Wochen im Schnelldurchlauf umgesetzt hat.

Neuer Therapieraum

Die erste Neuerung war bereits längerfristig geplant, kam jetzt aber früher zum Einsatz. Aus dem ehemaligen Zirkelraum, der sich nun im Gesundheitszentrum Ostrow befindet, wurde ein **neuer Therapieraum** – ausgestattet mit **2 Lymphomat-Geräten, 2 Hydrojet-Liegen und 2 Motorschienen für das Kniegelenk.**

Gefördert wurde diese Entscheidung durch die zunehmende Anzahl älterer Patienten in der Ambulanten Rehabilitation. Gleichzeitig bot der neue Therapieraum einen entscheidenden Vorteil, wie **Christian Seifert, Geschäftsführer der REHA VITA,** erklärt: „Durch die Verwendung der neuen **Therapiegeräte** konnten wir die behördlichen **Abstandsregelungen** während der Behandlung problemlos einhalten und den **Körperkontakt auf ein Minimum** reduzieren."

Geräte für Patienten nach Kniegelenksoperationen

Die neu angeschafften Geräte, insbesondere der **Lymphomat** und die **Motorschiene Knie,** dienen der Behandlung von **Patienten nach Operationen am Kniegelenk, u. a. nach Kniegelenkersatz, Kreuzband-Plastik** oder weiteren Knieverletzungen. Speziell mit dem **Lymphomat** ist es möglich, Schwellungen am gesamten Bein zu reduzieren und damit eine verbesserte Mobilität und Schmerzreduzierung zu erreichen. Unsere Patienten sind von dieser Therapieform regelrecht begeistert!

Der **Hydrojet** mit Massagefunktion wird u. a. bei Patienten mit **Verspannungen oder Schmerzen im Hals-, Brust und/oder Lenden-**

Innovation statt Frustration: mit neuen Leistungen in die Zukunft

wirbelsäulen-Bereich eingesetzt. Durch den sanften Druck der Wasserstrahlen, deren Position individuell eingestellt werden kann, werden diese gelöst.

NEU: Digitale Therapie für mehr Flexibilität

Eine weitere Innovation, die wir im Rahmen der Ambulanten Reha und zukünftig auch in der Reha-Nachsorge anbieten wollen, ist die **digitale und multimodale Therapieplattform CASPAR.** Dieses Therapiemodul bietet ein breit gefächertes Einsatzgebiet.

„So ist es Patienten zukünftig möglich, ihre **Therapiemaßnahmen zu Hause, also unabhängig von Zeit und Ort,** sowie **digital und ganzheitlich** durchzuführen. Damit ist insbesondere jenen Patienten geholfen, die weit entfernt von unserer ambulanten Rehaklinik leben und trotzdem eine Reha-Nachsorge durchführen möchten", schildert **Oliver Brunsch, Sporttherapeut der REHA VITA,** die Vorteile der neuen Innovation.

CASPAR: Trainingsvideos, Koch-Rezepte u.v.m.

Die digitale Therapieplattform CASPAR umfasst eine umfangreiche Bibliothek, bestehend aus **digitalen Vorträgen von Ärzten zu Krankheitsbildern sowie Fachexperten zu gesunder Ernährung und Bewegung, Koch-Rezepte, Trainings- und Entspannungsvideos,** z.B. zu Fantasiereisen und Übungen zur Stressbewältigung, **diverse Seminare,** u.v.m.

„Über eine **Feedback- und Video-Chat-Funktion** hält der **Therapeut den Kontakt zum Patienten** aufrecht. Zudem wird der Patient vorab eingewiesen, um mit dem Programm vertraut zu werden", erläutert Oliver Brunsch. Das Beste: **CASPAR gibt es auch als kostenlose App** für's Smartphone und Tablet.

Zur praktischen Umsetzung während der Ambulanten Rehabilitation wurde ein **spezieller Therapieraum mit vier Monitoren** eingerichtet, wo unter therapeutischer Anleitung

Sportherapeut Oliver Brunsch unterstützt bei der Bedienung

Videos demonstrieren die Ausführungen der Übungen

Der CASPAR-Raum

REHA VITA

Im Mittelpunkt der Gruppengespräche stehen die Bedürfnisse der Patienten

Glücksfall: Madlen Meyer ist nicht nur approbierte Psychotherapeutin, sondern blickt auf eine mehrjährige Berufserfahrung in psychosomatischen Reha-Kliniken zurück.

Impressum
Herausgeber: Reha Vita GmbH | Redaktion: Reha Vita GmbH
Fotos: Christiane Schleifenbaum; Reha Vita GmbH
Herstellung: www.dprint.de

Innovation statt Frustration: mit neuen Leistungen in die Zukunft

Patienten in die individuellen Übungsprogramme eingewiesen werden.

NEU: Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge
Die dritte Neuerung: **Ab 20. August 2020** bieten wir die **Psy-RENA,** ein **Nachsorgeprogramm** der Deutschen Rentenversicherung (DRV), **für Patienten mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen,** an. Geleitet von unserer approbierten **Psychotherapeutin, Madlen Meyer,** werden die Patienten dabei unterstützt, Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung nach ihrer stationären Reha zu lernen und im Alltag umzusetzen.

Die Psy-RENA sieht über einen **Gesamtzeitraum von 12 Monaten** insgesamt **25 Therapieeinheiten (Gruppengespräche)** vor. Zusätzlich gibt es ein Aufnahme- und ein Abschlussgespräch. Die **Gespräche** finden **einmal wöchentlich** in der REHA VITA statt.

Bedürfnisse sind Mittelpunkt der Therapie
Wie äußere ich Bedürfnisse? Wo sind meine Grenzen? Diese Fragen können Teil der Therapie sein, müssen es aber nicht: „Die thematische Richtung der Gruppengespräche geben die Patienten vor, weil ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Ziel ist es, ihnen Rückhalt beim Wechsel von der stationären Reha in den Alltag zu geben", betont **Madlen Meyer, Psychologische Psychotherapeutin in der REHA VITA.**

Durch ihre **mehrjährige Berufserfahrung in psychosomatischen Rehakliniken** ist die Therapeutin mit der Thematik gut vertraut: „Gruppengespräche helfen den Patienten ein **Gefühl des „verstanden werdens"** zu entwickeln und Vertraute zu finden. Je nach Gruppendynamik helfen auch Rollenspiele oder Selbstsicherheitstrainings", so Madlen Meyer.

Die **Kosten** für die Teilnahme, inkl. der **Fahrkostenpauschale von 5,-€** pro Behandlungstag werden **von der DRV getragen**. Die **Verordnung erfolgt ausschließlich durch Reha-Ärzte** in stationären und ambulanten Rehakliniken und ist durch den Haus- bzw. einen Facharzt nicht möglich.

Weitere Informationen:
Tel. 0355/48551 – 0
termine@reha-vita.de

Fit wie ein Turnschuh mit Physio FUNction & FUNctional Fit

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht ist der neue Hype in der Fitnesswelt. **Oliver Brunsch, Sporttherapeut und Kursleiter der neuen Gesundheitskurse Physio FUNction und FUNCtional Fit** erklärt warum: „Mit dem funktionellen Ganzkörpertraining stärken die Kurs-Teilnehmer ihre Tiefenmuskulatur und Gelenke. Die höhere Intensität hilft bei der Leistungssteigerung in anderen Sportarten und bei Bedarf, das ein oder andere „Corona-Kilo" abzuwerfen."

Langeweile kommt auch nicht auf: In den Kursen werden unsere neuen **Funktionswände, inkl. Kletterwand, Sling Trainer, Slackline** u.v.m. eingesetzt. **Physio FUNction** richtet sich eher an **Einsteiger** und Menschen mit beginnenden muskuloskelettalen Beschwerden, z.B. Arthrose oder Osteoporose. **FUNctional Fit** dagegen ist für alle **Fortgeschrittenen** interessant, die ihre Kraft, Grundathletik und Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Eigeninitative wird belohnt
Krankenkassen fördern den Besuch von Gesundheitskursen mit bis zu **80% Kostenzuschuss** (max. 75€) und einer **Anerkennung im Bonusheft**. Denn präventive Gesundheitsmaßnahmen wie ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung mindern das Risiko an sogenannten Volkskrankheiten wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit) zu erkranken.

Nicht zu unterschätzen ist der alltägliche Stress: „Dafür bieten wir den Gesundheitskurs **Entspannung (PMR)** an. Teilnehmer lernen über sanfte Übungen stressbedingte Belastungen schneller zu bewältigen und ein psychisches Wohlbefinden gezielt zu fördern", erklärt **Sabrina Hacker, Ansprechpartnerin für die Gesundheitskurse**.

Auf Zertifizierung achten
Wichtig: Interessierte sollten beachten, „dass die **Gesundheitskurse** durch die **Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert** sind und das **Personal** entsprechend **qualifiziert und geschult** ist", hebt Sabrina Hacker hervor.

Übrigens: **Pro Jahr können bis zu zwei Kurse** mit Unterstützung durch die **Krankenkasse** absolviert werden – wenn sie aus verschiedenen Handlungsfeldern stammen.

Langeweile kommt nicht auf: Bei Physio FUNction und FUNctional Fit kommen die Funktionswände, inkl. Kletterwand, Sling Trainer u.v.m. zum Einsatz.

Anmeldungen
sind jederzeit über das Anmeldeformular auf www.reha-vita.de -> praevention -> Gesundheitskurse möglich sowie telefonisch unter 0355/ 48551-0 oder persönlich an unserer Rezeption.

Auch in der Reha-Nachsorge ein wichtiger Baustein: ausreichende Bewegung.

Bei Rückfragen zur Ambulanten Rehabilitation und Reha-Nachsorge für Kinder und Jugendliche steht Ihnen gern zur Verfügung:

Ines Busch
Tel.: 0355/48551-234
E-Mail:
kinderreha@reha-vita.de

Sprechzeit:
Do, 16.00 - 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

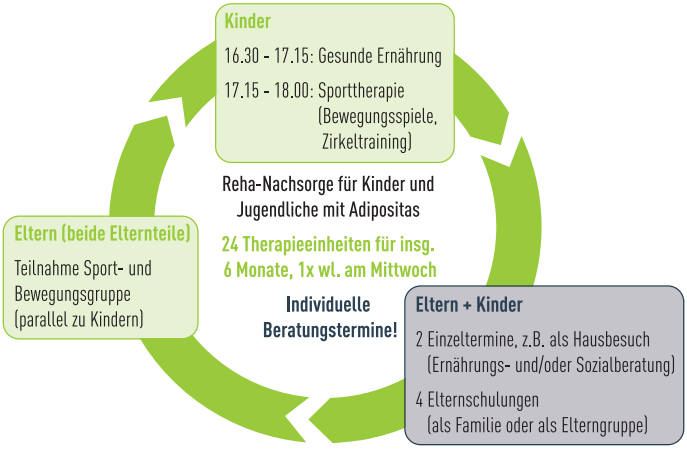
NEU: Reha-Nachsorge für Kinder & Jugendliche

Seit Mai 2020 bietet **REHA VITA ein Reha-Nachsorgeprogramm für Kinder und Jugendliche** mit Adipositas **nach einer stationären oder ambulanten Reha-Leistung** an.

„Mit der Reha-Nachsorge möchten wir die in der Reha **erarbeiteten Erfolge der Kinder und Jugendlichen weiter ausbauen und stabilisieren,** noch bestehende gesundheitliche Einschränkungen verbessern und die Familien bei der selbstständige Umsetzung der neu erlernten Verhaltensweisen unterstützen. Ähnlich zur Ambulanten Kinder- und Jugendlichenrehabilitation sind in dem Nachsorgeprogramm die **Eltern aktiv eingebunden“,** erklärt **Ines Busch, Kinderkrankenschwester und Ansprechpartnerin für die Kinder- und Jugendlichenreha.**

Das Reha-Nachsorgeprogramm sieht eine **6-monatige ernährungs- und sporttherapeutische Betreuung** vor sowie **zwei individuelle Beratungstermine** und vier **Elternschulungen** (siehe Grafik).

Für die **Kinder und Jugendlichen** wird das **Nachsorgeprogramm durch die Ärzte der Reha-Einrichtung** eingeleitet. Um Änderungen der Lebensgewohnheiten in der gesamten Familie zu gewährleisten, bieten wir zusätzlich **einem oder beiden Elternteilen** parallel die Teilnahme an einer Sport- und Bewegungsgruppe an.



Die **Reha-Nachsorge für Kinder und Jugendliche ist kostenfrei** und **pro Besuch** sind **5,-€ Fahrtkosten** über die Rentenversicherung abrechenbar.

Kindertherapie: Hilfe bei motorischen Einschränkungen

Defizite in der motorischen Entwicklung frühzeitig zu diagnostizieren, ist für die beschwerdefreie Zukunft eines Kindes wichtig. Unser interdisziplinäres Kindertherapie-Team setzt dafür den Motorik-Test **Movement-ABC-2** ein. Im Interview stellt **Vanessa Thomas, Ergotherapeutin der REHA VITA,** diesen genauer vor.

Was ist der Movement-ABC-2?
Es ist ein anerkanntes Testverfahren, das die motorische Leistungsfähigkeit von **Kindern und Jugendlichen** im Alter von **3 bis 17 Jahren** anhand altersgerechter Übungen beurteilt. Dafür gibt der Movement-ABC-2 altersspezifische Normwerte vor, nach denen wir kategorisieren können, ob ein Kind motorische Auffälligkeiten besitzt und wenn ja, wie stark diese ausgeprägt sind.

Wie läuft der Test ab?
Grundsätzlich werden **drei Fähigkeitsbereiche**, die sowohl die **Fein-, als auch Grobmotorik** umfassen, überprüft: **Handgeschicklichkeit, Ballfertigkeit und Balance. Verschiedene Übungen,** wie z.B. Schnur einfädeln oder auf einem Bein stehen, helfen, die **Fähigkeitsbereiche zu testen.** Zuerst demonstriert der Therapeut, anschließend führt das Kind die Übung eigenständig durch.

An einem Beispiel erklärt:
Bei unserem **fiktiven Patienten Finn, 8 Jahre**, besteht der Verdacht, dass er unter koordinativen Einschränkungen leidet. In der Therapie würden wir **mittels altersgerechter Übungen die Fähigkeitsbereiche überprüfen**. Im Anschluss können wir genau darstellen, **wie gut oder wie normabweichend Finns motorischen Leistungen für sein Alter sind** bzw. in welchen Bereichen Stärken und Schwächen liegen. Das Beste: Durch Re-Testung, also Wiederholung der Übungen, ist eine Erfolgsmessung der Therapie möglich. Zudem können wir je nach Bedarf am Ende **Empfehlungen über die weitere Therapie** geben.

Welche Verordnung ist notwendig?
Hierfür wird ein **Ergotherapie-Rezept** benötigt – entweder für eine **„Motorisch-funktionelle" - Behandlung** oder **„Sensomotorischperzeptive" - Behandlung.** Für die **Physiotherapie** wäre es die **Krankengymnastik nach Bobath.** Am besten den Kinderarzt ansprechen.

EDITORIAL

Wie diese Ausgabe zeigt: Jede Krise bietet auch Chancen. Schnell sind wir zu der Erkenntnis gekommen, bereits längerfristig geplante, innovative Maßnahmen, wie den neuen Therapieraum oder den Einsatz des digitalen Therapiemoduls CASPAR, zügiger als geplant umzusetzen. Neuerungen gibt es auch im Bereich der Reha-Nachsorge: Seit Mai 2020 bieten wir ein Reha-Nachsorgeprogramm für Kinder und Jugendliche mit Adipositas und deren Eltern an. Darüber hinaus können Patienten ab 20. August nach einem stationären Reha-Aufenthalt ihre Psychsomatische Reha-Nachsorge (PsyRENA) bei uns durchführen. Wie man sieht, wir blieben in den vergangenen Wochen nicht untätig. Frei nach dem Motto: gestärkt aus der Krise, gestärkt in eine neue, digitale Zukunft.

Christian Seifert

REHA VITA
KOCHSCHULE

Kochkurse

Beikost-Kochkurs
Lernen Sie die Zubereitung von Breien sowie Wissenswertes über Zusätze und geeignete Lebensmittel für Babys.

Mittwoch, 21.10.2020, 9.30 Uhr

25 € p. P. (als Paar 40 €) 2 h
termine@reha-vita.de | 0355 48551-234

„Kochen wie ein Profi“
Brechen Sie mit uns die Langeweile am heimischen Kochherd und genießen Sie die moderne Jahreszeitenküche!

Auch als Gutschein erhältlich

Sommer-Menü
Freitag, 28.8.2020, 18.00 Uhr

Herbst-Menü
Freitag, 18.9., 25.9., 9.10, oder 16.10.2020, 18.00 Uhr

79 € p. P. 4 h 10–14 Pers.

Individuelle Angebote
(auf Anfrage von Gruppen)

Die schöne Feier
Geburtstag, Jubiläum, bester Freunde-Abend oder Kochen mit Kollegen: Verlegen Sie Ihre Feier in unsere Kochschule!

Kochen lernen
Hier bestimmen Sie das Thema! Stellen Sie uns eine Anfrage mit ihrem persönlichen Kochwunsch – egal ob, Rezeptideen oder praktische Tipps vom Profi.

Kinder-KochSPASS
Frische Lebensmittel kinderleicht zubereiten oder gesund backen: Unser Profikoch zeigt, wie das von Kinderhand geht.

Die Idee für KITAs, Schulen oder Kindergeburtstage

Anmeldung „Kochen wie ein Profi“ und Anfragen:
Tel.: 0355 48551-40 | gesundheitsfoerderung@reha-vita.de | WWW.REHA-VITA.DE

Unsere Angebote für Unternehmen

Sie suchen nach einer Idee für Ihren Teamtag, Ihr Firmenjubiläum oder Ihre Weihnachtsfeier?

Kochen Sie in unserer **Kochschule** und entdecken Sie unsere **Kombi-Angebote** aus **Bewegung, Entspannung und Ernährung**, z. B. Rücken Fit, Pausengymnastik, Autogenes Training, Rezeptvorschläge, Vorträge zu Ernährung u.v.m.