DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin

DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel in St. Peter-Ording

www.drk-nordsee-reha-klinik.de

Inhalt

Willkommen	3
Klinikdorf mit Tradition	4
Spürbare Qualität	5
Klimatherapie an der Nordsee	6
Ganzheitliche Medizin	
➢ Unsere Philosophie	8
➢ Interdisziplinäre Behandlung	9
➢ Unsere Schwerpunkte	10 - 13
➢ Weitere Krankheitsbilder	14 - 16
➢ Diagnostik & Therapeutische Leistungen	17 - 19
➢ Pflegerische Betreuung / Entlassmanagement	20
Ihr Klinikaufenthalt	21 - 23
Freizeitgestaltung	24
Wir beraten Sie gerne	25
Ihr Weg zu uns	26 - 27

Die Nordsee, Sonnenlicht und frischer Wind

Dieser heilsame Dreiklang und ein hohes Maß an medizinisch-therapeutischer Fachkompetenz erwarten Sie in der DRK-Nordsee-Reha-Klinik in St. Peter-Ording.

Seit mehr als 100 Jahren finden erholungsuchende Patienten in unserer Klinik eine ganzheitliche Behandlung und beste klimatische Bedingungen, um ihre körperliche und seelische Gesundheit zu stärken.

Als Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin begleiten wir jeden Patienten individuell in all seinen gesundheitlichen Facetten. Insbesondere mehrfach erkrankte Menschen profitieren von unserer hohen Facharztdichte. Sie vertrauen der langjährigen Erfahrung und zertifizierten Qualität in den Schwerpunkten Kardiologie, Pneumologie, Orthopädie und Dermatologie.

Wir verstehen uns als Partner für Ihre Gesundheit. Gemeinsam wollen wir die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren und Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung schulen – für größtmögliche Eigenständigkeit, mehr Lebensfreude und Teilhabe im alltäglichen Leben.

Es freut uns, dass zahlreiche Patienten unsere Klinik bereits zum wiederholten Mal für ihre Rehabilitation auswählen. Dies ist in erster Linie der Fürsorge unserer Mitarbeiter zu verdanken – und einem ganz besonders: Dem guten Geist des Hauses. Mit seinem Wirken unterstützt er die Klinik seit ihrer Gründung im Jahr 1913 bis heute. Überzeugen Sie sich selbst. Sie können ihn nicht sehen, aber Sie werden ihn spüren.

Herzlich willkommen!

Ihr Klinikteam

Klinikdorf mit Tradition

Vom ärztlichen Erholungshaus zur modernen Fachklinik für Ganzheitsmedizin

”

1913 – heute für die Gesundheit

In der über 100-jährigen Geschichte des Hauses liegt unser Erfahrungsschatz in der ganzheitlichen Medizin begründet. 1913 errichtete ein visionäres Arzt-Ehepaar das damalige „Ärztliche Erholungshaus für Erwachsene und Kinder“ inmitten der urwüchsigen Dünenlandschaft von St. Peter und trug zur Pionierarbeit in der Meeresheilkunde bei. Seit jeher verbinden sich medizinische Therapien und Naturheilverfahren zum größtmöglichen Nutzen für unsere Patienten.

1955 übergab das Gründer-Ehepaar die über die Jahre gewachsene Klinik in die Hände des Deutschen Roten Kreuzes Landesverband Schleswig-Holstein, dem heutigen Träger der Einrichtung.
In der Historie und den heilklimatischen Vorzügen gründet unsere Erfahrung in der Rehabilitation von Atemwegs- und Hauterkrankungen. Mit der Kardiologie, Pneumologie und Orthopädie sind Schwerpunkte für die Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation hinzugekommen, die den sich wandelnden Gesundheitsbedürfnissen gerecht werden.

Das Wissen aus den einzelnen Fachgebieten verbinden wir zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des menschlichen Organismus. Auf diese Weise können wir individuelle Krankheitsbilder aus verschiedenen Perspektiven betrachten und ganzheitlich therapieren. Eine Hauterkrankung beispielsweise, die sich gleichermaßen auf das Herz-Kreislaufsystem, das Muskel-Skelettsystem und die Psyche auswirkt, wird in all ihren Dimensionen behandelt. Mit der Ganzheitsmedizin tragen wir vielschichtigen Systemerkrankungen auf besondere Weise Rechnung.

Spürbare Qualität

Leitbild und Qualitätsmanagement

Unser Selbstverständnis basiert auf dem Leitsatz des Deutschen Roten Kreuzes. Daraus ergibt sich unser Leitbild, das für das tägliche Wirken maßgeblich ist.

Ein professionelles Qualitätsmanagementsystem organisiert sämtliche Klinikabläufe in klare Strukturen und zielgerichtete Prozesse. Damit gewährleisten wir eine kontinuierlich hohe Behandlungsqualität für unsere Patienten mit höchsten Sicherheits- und Hygienestandards.

Zertifiziert mit dem Gütesiegel „Medizinische Rehabilitation in geprüfter Qualität“ erfüllt das Qualitätsmanagement die Anforderungen der Krankenhausgesellschaft Schleswig-Holstein (KGSH) sowie die Qualitätskriterien der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) und der ISO 9001:2015. Darüber hinaus nehmen wir an weiteren Qualitätssicherungsverfahren und Benchmarks teil.

Auch das beste Qualitätsmanagement kann nur dann erfolgreich sein, wenn es durch das Engagement der Mitarbeiter getragen und mit Leben gefüllt wird. Unser Qualitätsversprechen lösen wir tagtäglich ein: Das gesamte Team aus Ärzten, Therapeuten, Psychologen, Pflegekräften, ebenso wie die Mitarbeiter aus Verwaltung, Küche, Technik und Hauswirtschaft setzen den Qualitätsanspruch im Sinne der Patienten, Mitarbeiter, Klinik und Umwelt um.

MEDIZINISCHE REHABILITATION IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Externe Qualitätssicherungsverfahren

- Gütesiegel „Medizinische Rehabilitation in geprüfter Qualität“ der KGSH
- Zertifizierung durch die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR)
- Qualitätssicherungsprogramm der Gesetzlichen Krankenkassen (QS-Reha)
- Qualitätsgemeinschaft Medizinische Rehabilitation in Schleswig-Holstein
- Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. (DGPR)

Klimatherapie an der Nordsee

Genesung liegt in der Luft

Ganz natürlich entfaltet das Reizklima der Nordsee seine gesundheitsfördernde Wirkung in unserem Klinikdorf in St. Peter-Ording.

Die allergenarme Luft, durchwirbelt mit feinen Meerwassertröpfchen, wirkt beruhigend auf die Schleimhäute und befreit die Atemwege. Das intensive UV-Licht der Sonne lindert Hautirritationen, der frische Wind aktiviert den gesamten Organismus.

Je nachdem, ob Sie sich in der Brandungszone am Strand, in den Dünen oder im geschützten Kiefernwald aufhalten, wirkt der Klimareiz intensiv bis abgemildert auf Ihre Gesundheit.

Sonne, Wind und Meer in ihrem Zusammenspiel stärken das Immunsystem und bringen Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden in Balance. Wir schätzen das Klima als unseren wertvollen Partner aus der Natur.

Während Ihres Aufenthaltes wohnen Sie in direkter Nachbarschaft zur Nordsee. Die Klinik liegt als Ensemble aus roten Backsteinhäusern unmittelbar hinter dem Deich mit den vorgelagerten Salzwiesen zur einen und dem angrenzenden Kiefernwald zur anderen Seite. Die Verbindungswege im Klinikdorf sorgen auch zwischen den Therapien für Bewegung und eine Extraportion frischer Meeresluft.

Ganzheitliche Medizin

Den Menschen als Ganzes im Blick

Ärzte und Psychologen

Dr. med. Thomas Willgeroth, Chefarzt

Pflegedienst

Physikalische Therapie

Tatyana Korotkow, Chefärztin

Küche und Service

Hauswirtschaft und -technik

Henrik Strothmeyer, Chefarzt

Medizinischer Schreibdienst

Rezeption

Verwaltung

Unsere Philosophie

Wir begleiten jeden Patienten individuell in seiner aktuellen Lebenssituation. Oftmals bringt eine chronische Erkrankung weitere körperliche oder psychische Belastungen mit sich, die den Menschen in seinem Lebensalltag zusätzlich einschränken. Daher berücksichtigt unser ganzheitsmedizinisches Behandlungskonzept über eine oder mehrere Haupterkrankungen hinaus auch weitere Krankheitsbilder wie psychosomatische Begleiterkrankungen und das berufliche und soziale Umfeld.

Unser breit aufgestelltes Fachärzteteam gewährleistet, dass jeder Patient in all seinen gesundheitlichen Facetten betreut werden kann. Klassische Medizin und naturheilkundliche Methoden fließen in die ganzheitliche Behandlung ein, die sich am Gesundheitszustand und an den persönlichen Bedürfnissen ausrichtet.

Unsere Philosophie ist es, Körper und Geist ausreichend Zeit zu geben, um in ihrer Gesamtheit genesen zu können. Ob Rehabilitation, Anschlussheilbehandlung oder Prävention, wir unterstützen sie darin, die größtmögliche Leistungsfähigkeit und Teilhabe wieder aufzubauen – für mehr Lebensqualität.

Leistungsspektrum:

- Rehabilitation
- Anschlussheilbehandlung
- Prävention
- Privatambulanz

Indikationen

Schwerpunkte

- Kardiologie (Krankheiten des Herzens und Kreislaufs)
- Pneumologie (Atemwegserkrankungen)
- Orthopädie (Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates)
- Dermatologie (Hauterkrankungen)

Weitere Krankheitsbilder

- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus)
- Allergologie
- Onkologie (Bösartige Geschwulst- und maligne Systemerkrankungen der Bewegungsorgane, Verdauungsorgane, Atmungsorgane, Brustdrüse und Haut)
- Psychosomatische Begleiterkrankungen

Interdisziplinäre Behandlung

Insbesondere mehrfach (chronisch) erkrankte Menschen profitieren von der umfassenden Betreuung durch unser interdisziplinäres Klinikteam: Erfahrene Fachärzte, Therapeuten, Psychologen und Pflegekräfte arbeiten Hand in Hand für Ihr Wohlergehen.

Ein ausführliches Aufnahmegespräch nach Anreise legt den Grundstein für Ihren persönlichen Therapieverlauf. Gemeinsam mit Ihnen formuliert Ihr behandelnder Arzt die Ziele für den Aufenthalt. Er leitet die erforderliche Diagnostik sowie die Therapien für Ihren individuellen Therapieplan ab. Während des Aufenthaltes steht er Ihnen in allen medizinisch-therapeutischen Belangen, bei Visiten und in Sprechstunden mit Rat und Hilfe zur Verfügung. Für mehrfach erkrankte Patienten werden bei Bedarf die Fachärzte der jeweiligen Bereiche unterstützend hinzugezogen.

Auf Wunsch leitet unser Team im Rahmen des Entlassmanagements weitere Schritte zur nahtlosen Anschlussversorgung ein.

Die enge kollegiale Zusammenarbeit und langjährige Erfahrung sowie der unmittelbare Informationsaustausch zwischen allen am Behandlungsprozess beteiligten Mitarbeitern kommen unseren Patienten besonders zugute.

Unser Klinikteam

Unser interdisziplinäres Klinikteam besteht aus Ärzten und Fachärzten für Innere Medizin, Kardiologie, Orthopädie, Dermatologie, Allergologie, Physikalische und Rehabilitative Medizin sowie erfahrenen Sport- und Physiotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeitern, Pflegekräften, Diabetesassistenten und Ernährungsberatern. Fließende Abläufe gewährleisten die Mitarbeiter der Verwaltung, Hauswirtschaft und Technik. Für Ihr leibliches Wohl sorgt unser Küchen- und Serviceteam.

Kardiologie

Erkrankungen am Herzen und operative Eingriffe stellen einen gravierenden Einschnitt im Leben eines Menschen dar. Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen profitieren von unserem ganzheitlichen Ansatz in der medizinischen Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir einen Weg zurück in Ihren Lebensalltag.

Ziel der kardiologischen Rehabilitation ist es, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems weitestgehend wiederherzustellen und langfristig zu stabilisieren. Anhand diagnostischer Befunde stellen wir einen individuellen Therapieplan für Sie zusammen, der Ihre Gesundheitssituation ganzheitlich berücksichtigt und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit Schritt für Schritt verbessert.

Zur kardiologischen Bewegungstherapie zählen eine an den persönlichen Mobilisationsgrad angepasste Krankengymnastik, Herzsportgruppen sowie ein kontrolliertes Ergometertraining. So können Sie neues Vertrauen in Ihr Herz schöpfen und die Belastungsgrenzen Ihres Körpers kennenlernen.

”

Herzens-Angelegenheiten

Mit der für Sie angepassten Medikation, Schulungen zur INR-/Quickwert-Selbstbestimmung zu einer herzgesunden Lebensweise sowie ggfs. Workshops in unserer Lehrküche erhalten Sie die Unterstützung, die Sie brauchen, um Risikofaktoren für Ihr Herz zu minimieren. Darüber hinaus bieten unsere Psychotherapeuten psychologische Einzel- und Gruppentherapien, Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden an.

Wir geben Ihnen praktische Empfehlungen an die Hand, um möglichen Folgeerkrankungen frühzeitig vorbeugen und um die Aufgaben in Beruf und Alltag wieder angemessen bewältigen zu können.

Tatyana Korotkow, Chefärztin Kardiologie

Unser Behandlungskonzept

orientiert sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e. V. (DGPR).

- Zustand nach akutem Herzinfarkt und Re-Infarkt
- Koronare Herzkrankheit
- Zustand nach Herz-Operationen (Stent-Implantation, Bypass, Klappenersatz)
- Kardiomyopathien
- Herzrhythmusstörungen
- Zustand nach entzündlichen Herzerkrankungen (Myocarditis), Bluthochdruck (Hypertonie)
- Gefäßerkrankungen
- Herzschwäche

Pneumologie

Bei (chronischen) Erkrankungen der Atemwege bietet die jodhaltige Nordseeluft beste Voraussetzungen für eine pneumologische Rehabilitation. Nachweislich reduziert das Reizklima die Infektanfälligkeit und wirkt lindernd bei Atemwegserkrankungen sowie Allergien.

Wir unterstützen Sie darin, auch bei schweren Erkrankungen Ihre Belastbarkeit zu erhöhen und ein Stück Lebensqualität für sich zurück zu gewinnen.

Durch eine optimierte medikamentöse Behandlung, Inhalationen und vor allem motivierende Atem- und Bewegungstherapien können Sie Ihre beanspruchte Atem- und Atemhilfsmuskulatur trainieren. Ihre Atemnot wird gelindert und Ihr Wohlbefinden steigt. In manchen Fällen kann auch eine individuell zugeschnittene Sauerstoff-Langzeittherapie den persönlichen Aktionsradius vergrößern.

Unsere diagnostische Ausstattung gewährleistet eine stetige Überwachung und differenzierte Anpassung der Therapien. Schulungen und Gesprächsangebote stärken Ihre Eigenkompetenz und helfen, die Erkrankung besser zu verstehen. So fällt es leichter, Risikofaktoren zu vermeiden und mit krankheitsbedingten Sorgen und Ängsten im täglichen Leben umzugehen.

”

Luft zum Atmen

Unser Behandlungskonzept für

- Asthma bronchiale
- Chronisch obstruktive Bronchitis mit und ohne Lungenemphysem (COPD)
- Heuschnupfen und chronische Nasennebenhöhlenerkrankungen
- Zustand nach Operationen an den Atmungsorganen

Orthopädie

In der orthopädischen Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation begleitet unser medizinisch-therapeutisches Team Sie auf dem Weg zu neuer Mobilität. Auch Patienten einer anderen Hauptindikation mit zusätzlichen Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems werden im Sinne der Ganzheitsmedizin orthopädisch betreut.

Mit individuell abgestimmter Physio- und Ergotherapie, Wassergymnastik und medizinischer Trainingstherapie fördern wir unter fachlicher Anleitung den Muskelaufbau des Stützapparates und trainieren wichtige Bewegungsabfolgen.

Unterstützende balneo-physikalische Anwendungen, Entspannungs- sowie Naturheilverfahren sorgen dafür, dass Gewebe und Muskulatur sich optimal für die nachfolgende Aktivierung lockern können. Ein moderates Ausdauertraining je nach Gesundheitszustand und Gesprächsangebote ergänzen Ihre Therapien. Dabei werden auch Möglichkeiten zur Stress- und Schmerzbewältigung vermittelt. Behutsam steigern wir auf diese Weise Ihre körperliche Belastbarkeit und stärken die Psyche.

Unsere strukturierten Wirbelsäulen- und Osteoporose-Schulungen bieten unseren Patienten in Theorie und Praxis medizinische Grundlagen zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, Bewegungstherapie sowie Übungen zur Sturzprophylaxe und Kräftigung.

Mit einer verbesserten Leistungsfähigkeit und dem notwendigen Gesundheitswissen ist es Ihnen möglich, Ihren Alltag aktiv neu zu gestalten.

„Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit"

Henrik Strothmeyer, Chefarzt Orthopädie

Unser Behandlungskonzept für

- Akute und chronische Erkrankungen der Wirbelsäule, der Gelenke, Knochen und der Muskulatur
- Zustand nach Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen
- Zustand nach Operationen und Unfallfolgen an den Bewegungsorganen
- Entzündlich-rheumatische und degenerativ-rheumatische Erkrankungen

Dermatologie & Allergologie

Für unsere Patienten mit chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen und Allergien bieten die natürlichen Heilfaktoren des Nordseereizklimas beste Bedingungen zur Rehabilitation. Mit ganzheitlich ausgerichteter Behandlung tragen wir dafür Sorge, dass sich Ihr Hautzustand nachhaltig verbessern kann.

Zur gründlichen Diagnostik stehen Hautfunktionsproben sowie unser Allergielabor zur Verfügung. Spezielle Untersuchungen bei Hautbeschwerden am Arbeitsplatz und anerkannten Berufskrankheiten, Lichtempfindlichkeitsbestimmungen im UVA- und UVB-Bereich sowie eine individuelle Hautkrebsdiagnostik ergänzen die Befundmöglichkeiten.

In der dermatologischen und allergologischen Behandlung setzen wir auf eine fallspezifisch verordnete Kombinationstherapie. Diese ergänzt die konventionelle Versorgung mit Medikamenten und Salben und berücksichtigt das bei chronischen Krankheitsverläufen oft mitbelastete seelische Befinden. Dazu gehören Bewegungs- und Entspannungsangebote, medizinische Bäder oder Lichttherapien, Ernährungsberatung, Schulungen und Gesprächsangebote. Begünstigt durch den Aufenthalt an der aerosolhaltigen Luft kann entzündliche Haut abheilen, Juckreiz gemildert und die Widerstandskraft der Haut verbessert werden. Die Allergieneigung nimmt erwiesenermaßen ab. Wir unterstützen Sie, damit Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut fühlen.

„Erholung für die Haut

Dr. med. Thomas Willgeroth, Chefarzt Dermatologie

Unser Behandlungskonzept für

- Neurodermitis
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Finnflechte (Rosacea)
- Nesselsucht (Urticaria)
- chronische/ allergische Ekzeme
- Pilzerkrankungen
- rezidivierende Infekte der Haut
- beruflich bedingte Hauterkrankungen (Dermatosen)

Stoffwechselerkrankungen

Patienten mit Stoffwechselerkrankungen nehmen wir mit ihren vielschichtigen Krankheitsbildern und Anliegen zur Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitation auf. Als kompetenter Partner wollen wir Sie bestmöglich darin unterstützten, bestehende Beschwerden zu lindern, Funktionsstörungen zu minimieren und Ihre Gesundheit langfristig zu stabilisieren.

Unser ganzheitsmedizinischer Ansatz ermöglicht es, Sie auch bei mehreren wechselseitigen Grunderkrankungen indikationsübergreifend zu behandeln. Ihr behandelnder Arzt steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite: Sei es die Optimierung der medikamentösen Therapie, die Beurteilung Ihres Blutzucker-Tagesprofils oder eine Gewichtsreduktion - gemeinsam stimmen Sie Ihren individuellen Therapieplan ab. Bewegungstraining, gezielte Physiotherapie, Entspannungstechniken und psychologische Gesprächsangebote tragen dazu bei, Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern. Unsere Ernährungsberater informieren und schulen Sie entsprechend Ihrer gesundheitlichen Erfordernisse. Speziell Diabetespatienten werden durch unsere Diabetesassistentin DDG fundiert beraten.

Ganz in Ruhe und mit professioneller Begleitung können Sie sich so auf notwendige Medikamente, wichtige Abläufe und Übungen und möglicherweise eine neue Lebensweise einstellen.

„Wege zu innerer Balance"

Behandlungsschwerpunkte

- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Arthritis urica (Gicht)
- Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen

Onkologie

Patienten, die ihr Leben nach einer Krebserkrankung und der oftmals beschwerlichen Behandlung zunächst neu ausrichten müssen, finden in unserem Klinikdorf medizinisch-therapeutische Fürsorge sowie die dringend benötigte Ruhe und Erholung.

Unsere diagnostischen Verfahren dienen der Überwachung der betroffenen Organe bzw. Funktionen und geben Sicherheit. Um Nebenwirkungen zu minimieren und Ihre Gesundheit aufzubauen, werden Sie durch unser fachkompetentes Team interdisziplinär betreut.

Eine Therapiefortsetzung ist nach Rücksprache möglich. Die weiterführende Behandlung wird auf Wunsch durch bewährte Naturheilverfahren ergänzt. Regelmäßige sportliche Betätigung und eine ausgewogene Ernährung zählen zu den wichtigsten Faktoren, um vorbeugend aktiv zu werden.

Sie erhalten bei Bedarf zudem Beratung zur Selbstversorgung mit Hilfsmitteln sowie nützliche Informationen zur Nachsorge am Wohnort. Entspannungsverfahren und Gesprächsangebote unserer Klinikpsychologen helfen, die seelische Balance wieder herzustellen und eigene Wege für einen möglichst positiven Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Unser Behandlungskonzept für

- bösartige Geschwulstkrankheiten und maligne Systemerkrankungen (Tumornachsorge) der
  - Bewegungsorgane
  - Haut
  - Gut- und bösartige Lungenerkrankungen mit Zustand nach thoraxchirurgischen Eingriffen (z. B. Bronchialkrebs)
- Magen-Darm-Krebserkrankungen ohne künstlichen Ausgang, Zustand nach Operationen bösartiger Hauterkrankungen (Malignes Melanom)
- Brust- und Eierstockkrebs
- Urogenitalkrebserkrankungen
- bösartige Erkrankungen des blutbildenden Systems

Psychosomatische Begleiterkrankungen

Eine primäre Grunderkrankung führt häufig zu zusätzlichen Beeinträchtigungen der seelischen Gesundheit. Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Ängste – solche und andere psychische Begleiterkrankungen können den Menschen so stark belasten, dass sie dessen Lebensqualität und Teilhabe erheblich einschränken.

Daher ist es uns im Sinne des ganzheitlichen Behandlungsansatzes ein wichtiges Anliegen, unsere Patienten auch psychologisch einfühlsam zu begleiten.

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper"

Unsere erfahrenen Klinikpsychologen stehen Ihnen zur Seite, um Sie in Ihrer individuellen Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Schwerpunkte des vorwiegend verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Angebotes bilden Gruppen und Vorträge zu folgenden Themen:

- Schmerzbewältigung
- Stressbewältigung
- Tabakentwöhnung
- Adipositas
- Onkologie
- Entspannung / Autogenes Training

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Ihre persönlichen Anliegen in psychologischen Einzelgesprächen zu thematisieren.

Unsere Angebote helfen Ihnen, belastende Erlebnisse aus dem Krankheitsverlauf und der Behandlung zu verarbeiten.

Mit Blick auf Ihre Therapieziele wollen wir Sie dazu befähigen, Ihre persönlichen Ressourcen eigenständig aufzudecken und als Kraftquelle für die Genesung auszuschöpfen. So bringen Sie Körper, Geist und Seele langfristig wieder ins Gleichgewicht.

Diagnostik & Therapeutische Leistungen

Eine gründliche ärztliche Aufnahmeuntersuchung sowie ggf. **ergänzende Diagnostik** bilden die Grundlage für Ihre medizinisch-therapeutische Behandlung.

Aus der Vielfalt **therapeutischer Leistungen** wird für jeden Patienten individuell eine Kombinationstherapie im Sinne des größtmöglichen gesundheitlichen Nutzens zusammengestellt. Eine wichtige Säule bildet dabei die Bewegungstherapie. Mit körperlichen Aktivitäten, die Ihrer gesundheitlichen Verfassung entsprechen, steigern unsere qualifizierten Therapeuten behutsam Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. In der neuen Medizinischen Trainingstherapie (MTT) nutzen Sie unter Anleitung unseren modernen Trainingszirkel mit Ausdauer- und Kraftgeräten. Balneo-physikalische Anwendungen ergänzen die Behandlung.

Die zweite Säule für eine langfristige Gesundheitsprävention bildet die Wissensvermittlung. In **strukturierten Schulungen** erhalten Sie zusätzliche Informationen über Ihre Erkrankung, eine bedarfsgerechte Selbstversorgung und über Möglichkeiten, Beschwer-

Aufnahme- und begleitende Diagnostik

- Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruckmessung
- Lungenfunktionstests: Bodyplethysmographie, Bronchospasmolyse, Bronchiale Provokationstests, Blutgasanalyse
- Schlafapnoescreening
- Allergietestlabor
- UV-Lichtschwellenwertbestimmungen
- Hautfunktionsprüfungen und Hautkrebsdiagnostik
- Röntgen: Lunge, Nasennebenhöhlen, Bewegungsapparat
- Sonografie: Abdomen, Thorax, Gelenke, Schilddrüse, Lymphknoten
- Duplex-Sonographie
- Farbdoppler-Echokardiographie
- Rhinomanometrie

den zu handhaben und Risikofaktoren zu vermeiden. In themenspezifischen Vorträgen vermitteln unsere Ärzte und Psychologen außerdem hilfreiches Wissen für eine achtsame, gesundheitsorientierte Lebensweise. Unsere Ernährungsberaterinnen stehen Ihnen mit alltagstauglichen Tipps in Schulungen sowie in unserer Lehrküche zur Seite. Allen Patienten legen wir ein rauchfreies Leben ans Herz. Mit einem vielschichtigen Therapieprogramm speziell für das Nichtrauchen unterstützen wir Sie gern.

Psychologische Gruppen- und Einzelgespräche sowie Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation helfen Ihnen, Belastungen abzubauen, Stress zu reduzieren und zu entspannen.

Mit anderen Betroffenen zu sprechen, kann eine wertvolle Erfahrung sein und das Leben mit einer Erkrankung erleichtern. Die **ambulanten Selbsthilfegruppen** in der Klinik bieten zusätzlichen Raum, um sich gemeinschaftlich auszutauschen: KHK- und Orthopädie-Sportgruppe.

Die eigene Gesundheit aktiv stärken

Therapeutisches Leistungsangebot

Nach ärztlicher Verordnung:

- Physiotherapie: Wirbelsäulengymnastik, Manuelle Therapie, Bobath, PNF, Faszien- und Narbentherapie, Beckenbodengymnastik, Rückenschule, Atemgymnastik, Nordic Walking, Gangschulung, Pilates, Wassergymnastik
- Sport- und Bewegungstherapie
- Medizinische Trainingstherapie mit modernem Trainingszirkel
- Ergotherapie
- Entspannungsverfahren: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training, Qi Gong
- Massagen, Bindegewebsmassagen, Lymphdrainage
- Medizinische Bäder und Kneippgüsse
- Phototherapie
- Wärmetherapie und Kälteanwendungen
- Raum- und Einzelinhalationen
- Elektrotherapie
- Spezielle Therapieformen: Sauerstofflangzeittherapie, Hyposensibilisierung
- Klassische Naturheilverfahren
- Ernährungsberatung / Kochkurse in der Lehrküche

Unser Therapieangebot leistet wichtige Hilfe zur Selbsthilfe. Je mehr Sie sich auf die Therapien einlassen, desto leichter lässt sich das Erlernte in den Alltag übertragen. Wir möchten unsere Patienten motivieren, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern. Auch Sie selbst können außerhalb der Therapiezeiten viel Gutes für sich tun – nutzen Sie das gesundheitsfördernde Klima bei Spaziergängen im Freien, und nehmen Sie an unseren Freizeitangeboten teil.

Strukturierte Patientenschulungen

- Adipositas
- Allergien
- Asthma, Bronchitis, Emphysem
- Diabetes mellitus
- Gesunde Ernährung
- Hauterkrankungen
- Nichtrauchertraining
- Osteoporose
- Quickwert-Selbstbestimmung
- Wirbelsäule und Gelenke
- Gesundheitsbildende Vorträge

Pflegerische Betreuung

Zum Wohl des Patienten arbeiten unsere Pflegekräfte im interdisziplinären Team mit Ärzten und Therapeuten eng zusammen. Sie begleiten Visiten, überprüfen Vitalwerte, gewährleisten die sorgfältige Wundbehandlung sowie die Medikamentenversorgung unserer

”

Rundum gut umsorgt

Patienten. Als fürsorgliche und verständnisvolle Ansprechpartner stehen sie Ihnen jederzeit beratend zur Seite. Bei Bedarf unterstützt die Pflege beim selbstständigen Ankleiden und bei der Körperhygiene und übt den Umgang mit Medikamenten und Hilfsmitteln gemeinsam ein.

Um allen Patienten die größtmögliche Teilhabe zu ermöglichen, begleiten unsere Mitarbeiter im Hol- und Bringedienst mobilitätseingeschränkte Patienten zu ihren Therapien und Mahlzeiten.

Entlassmanagement

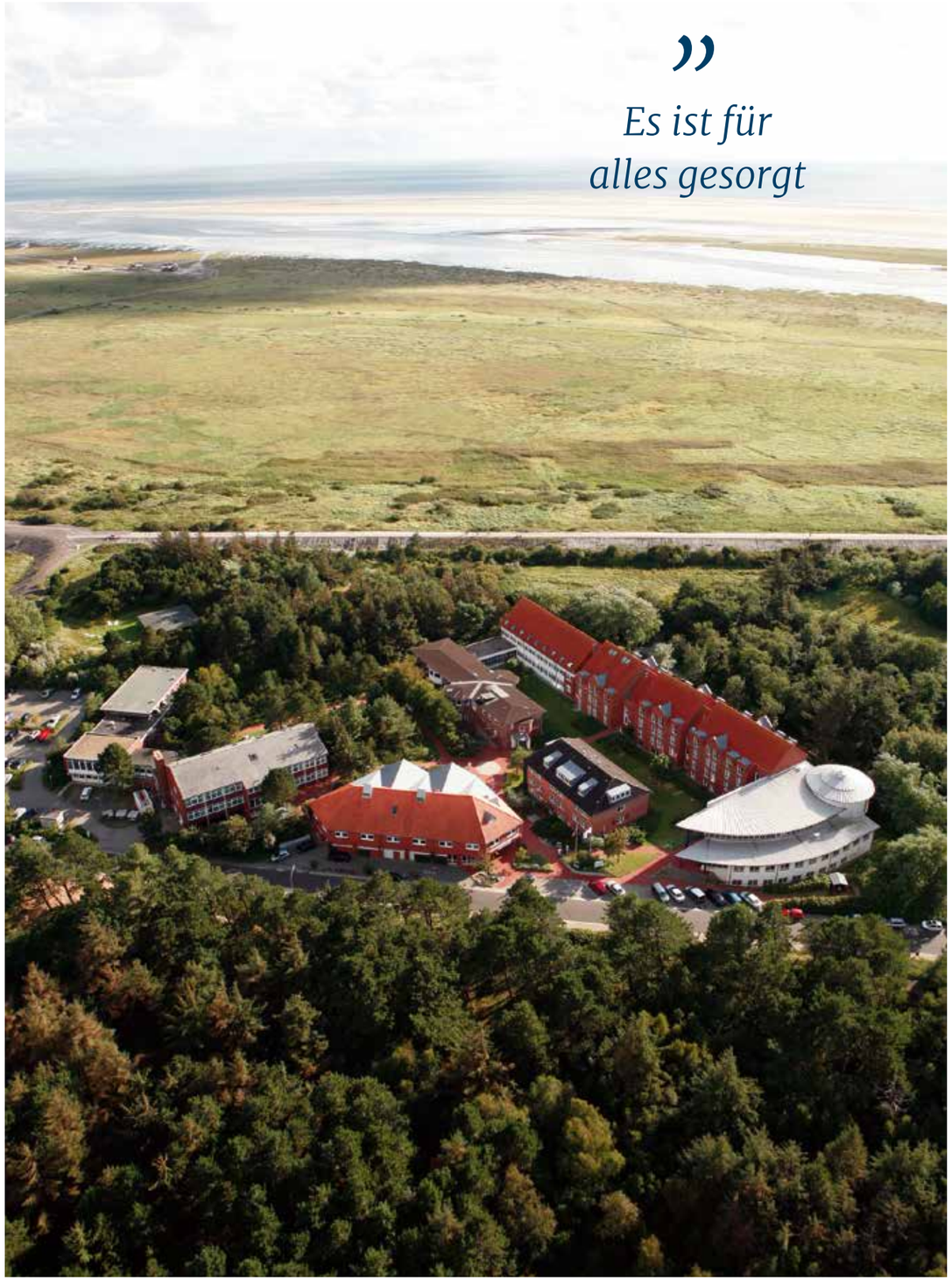
Es ist unser Anspruch, die erforderliche Weiterversorgung unserer Patienten im Anschluss an die Rehabilitation in unserer Klinik sorgfältig vorzubereiten. Das Entlassmanagement richtet sich nach Ihrem individuellen Unterstützungsbedarf und berücksichtigt Ihre Handlungsmöglichkeiten.

Unser Team berät Sie ausführlich über die Ziele und Möglichkeiten des Entlassmanagements. Auf Wunsch ermitteln Ärzte, Pflegekräfte, Ergotherapeuten und die Sozialberatung Ihren individuellen Bedarf nach der stationären Rehabilitation und unterstützen Sie bei der Einleitung nachsorgender Maßnahmen. Abschließend erhalten Sie einen standardisierten Entlassungsbericht, der die Weiterbehandlung mit allen notwendigen Informationen ermöglicht.

”

Nahtlose Versorgung nach dem Reha-Aufenthalt

Ihr Klinikaufenthalt



”

Es ist für alles gesorgt

Wohlfühlambiente

Sie wohnen bei uns allein oder mit Ihrer Begleitung in einem von 180 Einzel- oder 10 Doppelzimmern mit ebenso funktionaler wie moderner Ausstattung. Alle Zimmer verfügen über ein Bad mit Dusche und WC, Flachbild-SAT-TV, Radio, Telefon, Schreibtisch, Kühlschrank, Safe und Schwesternnotruf und sind größtenteils allergikerfreundlich und barrierefrei.

In der Klinik stehen Ihnen Sitzgruppen und Aufenthaltsbereiche zum Verweilen zur Verfügung.

Das Klinikgelände ist ebenfalls barrierefrei angelegt. In den Sommermonaten laden die Sonnenterrasse mit Liegestühlen und zahlreiche Strandkörbe auf dem großzügigen Außengelände zum Ausruhen und Kraft schöpfen ein.

Es besteht die Möglichkeit, mit einer Begleitperson anzureisen. Den Zeitraum und die Aufenthaltsdauer für die Begleitperson besprechen Sie bitte im Vorfeld mit den Mitarbeiterinnen unseres Aufnahmebüros.

Zimmerausstattung

- Bad mit Dusche und WC
- Schreibtisch
- Kühlschrank
- Telefon
- Radio
- Flachbild-Sat-TV
- Notruf
- Safe

Gesunder Genuss im Speisesaal

Ausgewogene Ernährung spielt für einen gesunden Lebensstil eine entscheidende Rolle. Daher verarbeitet unser Küchenteam frische, wenn möglich regionale Lebensmittel zu gesunden Gerichten, die lecker schmecken.

Wir bieten Ihnen ein Frühstücks- und Abendbuffet sowie vier Mittagsmenüs zur Auswahl. Abwechslungsreiche Suppen, Salate und Nachspeisen begleiten die Menüs. Auf Allergien und Sonderkostformen kann unsere Küche sich jederzeit einstellen. Gern beraten unsere Diätassistentinnen Sie auch im Speisesaal während der Mahlzeiten.

Schnelle Hilfe im Notfall

Mit 24-stündigem ärztlichen Bereitschaftsdienst, zusätzlicher Rufbereitschaft und 24-stündiger Pflegedienstbetreuung sorgen wir zu jeder Zeit für Ihre Sicherheit – selbstverständlich auch an Wochenenden und Feiertagen.

Im Notfall garantieren wir eine schnelle ärztliche Erstversorgung. Die Klinik verfügt über eine 2-Bett-Intensiv-Überwachungseinheit mit Monitoring und Defibrillation.

Freizeitgestaltung

Ihre Rehabilitation oder Anschlussheilbehandlung soll es Ihnen ermöglichen, an allen für Sie relevanten Bereichen des täglichen Lebens teilhaben zu können. Dazu gehören ebenfalls die Freizeitgestaltung und Erlebnisse in der Gemeinschaft von Mitmenschen.

Wir laden Sie herzlich ein, unsere vielfältigen Freizeitangebote wahrzunehmen, um diesen Aspekt eigeninitiativ zu fördern. Dazu stehen Ihnen wochentags außerhalb der Therapiezeiten und am Wochenende zahlreiche Aktivitäten in der Klinik zur Auswahl.

Freizeit in der Klinik

- Unterhaltungsangebote: Natur-Reportagen, Regionales, Tanzabende, Live-Musik
- Bastel- und Malkurse
- Gesellschaftsspiele
- Kreativbereich Haus Hermann
- Schwimmbad
- Cafeteria
- Bibliothek

„Aktivität und Entspannung"

Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording

Wer St. Peter-Ording und Umgebung kennenlernen möchte, kann kostenlos den Ortsbus nutzen, im Ort Fahrräder ausleihen oder sich einer Ortsrundfahrt und organisierten Ausflügen in die Region anschließen. Für Kulturinteressierte warten in St. Peter-Ording und in der Kulturlandschaft der Halbinsel Eiderstedt zahlreiche Kirchen, Museen, Kunstgalerien, Haubarge, historische Gemäuer, Häfen und idyllische Ortschaften, das Eidersperrwerk und der Westerhever Leuchtturm darauf, erkundet zu werden.

Die Tourismuszentrale St. Peter-Ording bietet ebenfalls ein ganzjähriges Kultur-, Sport- und Unterhaltungsprogramm an. Die Dünentherme mit mehreren Schwimmbereichen ist vor allem aufgrund ihrer weitläufigen Saunalandschaft beliebt.

Information & Service

Unsere Mitarbeiterinnen an der Rezeption haben stets ein offenes Ohr für Ihre Fragen.

Unsere Service-Angebote für Sie:

- Kostenloses W-Lan im Foyer, in der Cafeteria und Bibliothek
- Haustermine für Friseur und Fußpflege
- Ausleihe von Bademänteln und Saunatüchern
- Waschraum mit Waschmaschinen und Trockner
- Strandkörbe im Sommer und Liegewiese
- Kostenlose Nutzung des Ortsbusses mit Haltestelle an der Klinik (im Sommer)
- Gästekarte mit Vergünstigungen im Ort

„Wir sind gerne für Sie da"

Wir beraten Sie gerne!

Bei Fragen zu Formalitäten / Kostenübernahme: ☎ 04863 702 0

Patientenaufnahme: ☎ 04863 702 125 und ☎ 04863 702 115

Ihr Weg zu uns

Schritte zur Reha

1. Schritt:
Anspruch auf Rehabilitation

Grundsätzlich hat jeder Sozialversicherte Anspruch auf eine Rehabilitation als Leistung zur Teilhabe laut SGB IX. Definieren Sie zunächst, warum Sie eine Rehabilitation beantragen möchten. Welche Erkrankung liegt vor? Welche Erwartungen und Ziele haben Sie? Wo soll die Maßnahme stattfinden? Wer übernimmt die Kosten? Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Facharzt oder – falls Sie sich im Krankenhaus befinden – mit dem Klinikarzt über Ihren Wunsch nach einer medizinischen Rehabilitation. Er informiert Sie, welche Art der Rehabilitation medizinisch erforderlich ist und unterstützt Sie bei der Antragstellung.

2. Schritt:
Informationen, Wunsch- und Wahlrecht

Informieren Sie sich rechtzeitig darüber, welche Rehabilitations-/ AHB-Klinik Ihre Erkrankung behandelt und hinsichtlich Lage, Service und Ausstattung Ihren Wünschen entspricht. Achten Sie darauf, dass die Klinik zertifiziert ist und nach regelmäßig überprüften Qualitätsstandards therapiert. Nutzen Sie Ihr gesetzliches Wunsch- und Wahlrecht nach § 8 SGB IX und ergänzen Sie den Antrag um Ihre Wunschklinik.

3. Schritt:
Antrag stellen

Beantragen Sie die stationäre Maßnahme bei Ihrer Rentenversicherung (wenn Sie erwerbstätig sind) oder bei Ihrer Krankenkasse (wenn Sie nicht erwerbstätig sind). Die Antragsvordrucke erhalten Sie vom zuständigen Kostenträger. Legen Sie Ihrem Antrag ein befürwortendes ärztliches Gutachten Ihres behandelnden Arztes bei.

Findet eine Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitation im unmittelbaren Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt statt, haben die Kostenträger besondere Antragsverfahren zur zügigen Verlegung in eine geeignete Klinik entwickelt. In diesem Fall wenden Sie sich an die Ärzte bzw. den Sozialdienst des Krankenhauses. Bei privater Krankenversicherung stellen Sie den Antrag an Ihre Beihilfe und klären im Vorfeld mit Ihrer privaten Krankenversicherung die Modalitäten zur Kostenübernahme.

4. Schritt:
Bescheid oder Widerspruch

Nach sozialmedizinischer Begutachtung und versicherungsrechtlicher Prüfung Ihres Antrages erhalten

Sie einen Bescheid des Kostenträgers. Bei Ablehnung können Sie innerhalb eines Monats schriftlich widersprechen. Oftmals wird nach einem Widerspruch die Maßnahme genehmigt. Gleiches gilt für den Fall, dass Sie mit der vorgeschlagenen Einrichtung nicht einverstanden sind. Bitten Sie kurzfristig um eine Ummeldung in die Klinik Ihrer Wahl.

Begleitpersonen

Ihr Partner oder eine Begleitperson ist in der Klinik herzlich willkommen. Wir ermöglichen je nach Verfügbarkeit die Unterbringung im Doppelzimmer oder mit Zustellbett. Neben der Vollverpflegung können Begleitpersonen auch unser Freizeitangebot außerhalb der Therapiezeiten nutzen.

Persönliche Vorbereitung

Eine gute Vorbereitung erleichtert das Ankommen in den ersten Tagen Ihres Klinikaufenthaltes. Bitte bringen Sie sämtliche Unterlagen zu Ihrer Erkrankung, verordnete Medikamente und Ihre Versichertenkarte mit in die Klinik. Sportkleidung für Sporthalle, Schwimmbad und für Bewegung im Freien gehört ebenso ins Gepäck wie gutes Schuhwerk und Artikel des täglichen Bedarfs.

Anreise

Der Umwelt zuliebe empfehlen wir Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Für die Anreise mit PKW stehen am Klinikgelände begrenzt Parkplätze zur Verfügung.

Am Aufnahmetag begrüßen wir unsere Patienten an der Rezeption und erledigen gemeinsam die Aufnahmemodalitäten. Anschließend begleitet ein Mitarbeiter des Pflegedienstes Sie auf Ihr Zimmer und gibt die ersten Termine zur Aufnahmeuntersuchung und Diagnostik bekannt. Eine Informationsveranstaltung für neu angereiste Patienten mit Klinikrundgang sorgt dafür, dass Sie sich von Beginn an gut zurechtfinden.

Mit der Bahn:
von Hamburg über Husum, Umsteigen nach St. Peter-Ording

mit dem PKW: über die A 23 bis Heide,
B5 Richtung Husum bis Tönning,
B202 Richtung St. Peter-Ording

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel

Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin

- Rehabilitation
- Anschlussheilbehandlung
- Präventionsangebote
- Privatambulanz

Im Bad 102
25826 St. Peter-Ording
☎ +49 (0)4863 702-0 (Rezeption)
☎ +49 (0)4863 702-125 und -115 (Patientenaufnahme)
Fax +49 (0)4863 702-103
kostenlose Service-Nummer ☎ 0800 2582600

E-Mail: info-spo@drk-sh.de
www.drk-nordsee-reha-klinik.de