

Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin

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



Inhalt

Willkommen	3
Klinikdorf mit Tradition	4
Spürbare Qualität	5
Klimatherapie an der Nordsee	6
Ganzheitliche Medizin	
> Unser Team	7
> Unsere Philosophie	8
> Interdisziplinäre Behandlung	9
> Unsere Schwerpunkte	
• Orthopädie & Unfallchirurgie	10
• Kardiologie	11
• Pneumologie & Allergologie	12
• Long-Covid & Post-Covid	13
> Weitere Krankheitsbilder	
• Stoffwechselerkrankungen	15
• Onkologie	16
• Psychosomatische Begleiterkrankungen	17
> Diagnostik & Therapeutische Leistungen	18 - 20
> Pflegerische Betreuung / Entlassmanagement	21
Ihr Klinikaufenthalt	22 - 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 Erholungssuchende 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 jede Patientin und jeden Patienten individuell in allen gesundheitlichen Facetten. Insbesondere mehrfach erkrankte Menschen profitieren von unserer hohen Facharztdichte. Sie vertrauen der langjährigen Erfahrung und zertifizierten Qualität in den Schwerpunkten Orthopädie, Kardiologie, Pneumologie und Allergologie sowie Post-Covid.

Wir verstehen uns als Partner für Ihre Gesundheit. Gemeinsam wollen wir die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren und Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung schu-

len für größtmögliche Eigenständigkeit, mehr Lebensfreude und Teilhabe im alltäglichen Leben.

Es freut uns, dass zahlreiche Patient*innen unsere Klinik bereits zum wiederholten Mal für ihre Rehabilitation auswählen. Dies ist in erster Linie dem Engagement unserer Mitarbeiter*innen zu verdanken, die Sie während Ihres Aufenthaltes in allen Klinikbereichen fürsorglich betreuen. Lassen Sie sich durch unser fachkompetentes Team in Ihrem Genesungsprozess unterstützen.

Genießen Sie die einzigartige Lage der Klinik unmittelbar am Nordseedeich und das heilsame Klima für Ihre Gesundheit.

Herzlich willkommen!

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 wurde das damalige „Ärztliche Erholungs- haus für Erwachsene und Kinder“ inmitten der urwüchsigen Dünen- landschaft von St. Peter errichtet und trug zur Pionierarbeit in der Meeresheilkunde bei. Seit jeher verbinden sich medizinische The- rapien und Naturheilverfahren zum größtmöglichen Nutzen für unsere Patient*innen.

1955 übergab das Gründer-Ehe- paar 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 heilklima- tischen Vorzügen gründet unsere Erfahrung in der Rehabilitation von

Atemwegserkrankungen. Mit der Orthopädie und Kardiologie sind Schwerpunkte für die Anschluss- heilbehandlung und Rehabilita- tion hinzugekommen, die den sich wandelnden Gesundheitsbedürf- nissen gerecht werden.

Das Wissen aus den einzelnen Fachgebieten verbinden wir zu einer ganzheitlichen Betrachtungs- weise des menschlichen Organism- us. Auf diese Weise können wir individuelle Krankheitsbilder aus verschiedenen Perspektiven be- leuchten und ganzheitlich thera- pieren. Eine Atemwegserkrankung beispielsweise, die sich gleicherma- ßen auf das Herz-Kreislaufsystem, das Muskel-Skelettsystem und die Psyche auswirkt, wird in all ihren Dimensionen behandelt. Mit der Ganzheitsmedizin tragen wir viel- schichtigen 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 Qualitätsma- nagementsystem organisiert sämt- liche Klinikabläufe in klare Struk- turen und zielgerichtete Prozesse. Damit gewährleisten wir eine kon- tinuierlich hohe Behandlungsquali- tät mit höchsten Sicherheits- und Hygienestandards.

Zertifiziert mit dem Gütesiegel „Medizinische Rehabilitation in ge- prüfter Qualität“ erfüllt das Quali- tätsmanagement die Anforderun- gen der Krankenhausgesellschaft Schleswig-Holstein (KGSH) sowie die Qualitätskriterien der Bundes- arbeitsgemeinschaft für Rehabilita- tion (BAR). Darüber hinaus nehmen wir an weiteren Qualitätssiche-

rungsverfahren und Benchmarks teil.

Auch das beste Qualitätsmanage- ment kann nur dann erfolgreich sein, wenn es durch das Enga- gement der Mitarbeiter*innen ge- tragen und mit Leben gefüllt wird. Unser Qualitätsversprechen lösen wir tagtäglich ein: Das Team aus Ärzt*innen, Therapeut*innen, Psy- cholog*innen, Pflegekräften, eben- so wie die Mitarbeiter*innen aus Verwaltung, Küche, Technik und Hauswirtschaft setzen den Quali- tätsanspruch im Sinne unserer Pa- tient*innen, der Klinik und der Um- welt um.



Externe Qualitäts- sicherungsverfahren

- 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-Kreislauf- erkrankungen 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



Leitungsteam



Ärztlicher und Psychologischer Dienst, Sozialdienst



Küche und Service



Physikalische Therapie



Haustechnik und Hauswirtschaft



Pflegedienst, MTA, Funktionsdienst



Medizinischer Schreibdienst



Rezeption



Verwaltung

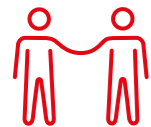
Unsere Philosophie

Wir begleiten jede Patientin und jeden Patienten individuell in ihrer oder 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 Mensch 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 oder Anschlussheilbehandlung wir unterstützen Sie darin, Ihre größtmögliche Leistungsfähigkeit und Teilhabe wieder aufzubauen – für spürbar mehr Lebensqualität.

Leistungsspektrum:



- Rehabilitation
- Anschlussheilbehandlung
- Privatambulanz

Indikationen

Schwerpunkte

- Orthopädie & Unfallchirurgie (Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates)
- Kardiologie (Krankheiten des Herzens und Kreislaufs)
- Pneumologie (Atemwegserkrankungen)
- Long-Covid & Post-Covid

Weitere Krankheitsbilder

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



Interdisziplinäre Behandlung

Insbesondere mehrfach (chronisch) erkrankte Menschen profitieren von der umfassenden Betreuung durch unser interdisziplinäres Klinikteam: Erfahrene Fachärzt*innen, Therapeut*innen, Psycholog*innen 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*e behandelnde*r Ärztin oder Arzt die Ziele für den Aufenthalt und leitet die erforderliche Diagnostik sowie die Therapien für Ihren individuellen Therapieplan ab. Während des Aufenthaltes steht sie oder er Ihnen in allen medizinisch-therapeutischen Belangen, bei Visiten und in Sprechstunden mit Rat und Hilfe zur Verfügung.

Für mehrfach erkrankte Patient*innen werden bei Bedarf die Fachärzt*innen 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 Mitarbeitenden kommen unseren Patient*innen besonders zugute.

Unser Klinikteam

In unserem interdisziplinären Klinikteam begleiten Sie Ärzt*innen und Fachärzt*innen für Innere Medizin, Kardiologie, Orthopädie & Unfallchirurgie, Allergologie, Physikalische und Rehabilitative Medizin sowie erfahrene Pflegekräfte und Mitarbeitende aus der Sport-, Physio-, Ergo- und balneo-physikalischen Therapie sowie aus dem Psychologischen Dienst, der Sozialarbeit, der Ernährungsberatung und Diabetesassistenten (DDG). Fließende Abläufe gewährleisten die Mitarbeitenden der Verwaltung, Hauswirtschaft und Technik. Für Ihr leibliches Wohl sorgt unser Küchen- und Serviceteam.



Orthopädie & Unfallchirurgie

In der orthopädischen Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation begleiten wir Sie auf dem Weg zu neuer Mobilität. Auch Patient*innen einer anderen Hauptindikation mit zusätzlichen Beschwerden des Muskel-Skelettsystems werden im Sinne der Ganzheitsmedizin orthopädisch betreut.

Mit individualisierter Physio- und Ergotherapie, Wassergymnastik und medizinischer Trainingstherapie fördern Sie unter fachlicher Anleitung den Muskelaufbau des Stützapparates und trainieren wichtige Bewegungsabfolgen. Elemente aus der Sportmedizin schaffen einen therapeutischen Mehrwert, indem sie gezielt zur Regeneration und Re-Mobilisation der betroffenen Gelenke und Muskulatur beitragen.

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. Auf diese Weise steigern wir Ihre körperliche Belastbarkeit und stärken die Psyche.



Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit

Unsere Wirbelsäulenschulungen bieten Ihnen 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.



Unser orthopädisches Behandlungskonzept

- 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

Peschrau Ibrahim, Chefarzt Orthopädie

Kardiologie

Erkrankungen am Herzen und operative Eingriffe stellen einen gravierenden Einschnitt im Leben eines Menschen dar. Patient*innen mit Herz- und Gefäßkrankungen profitieren von unserem interdisziplinären Ansatz in der medizinischen Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung im Nordseeklima, der einzigartig an der schleswig-holsteinischen Westküste ist.

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 behutsam 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 Psychotherapeut*innen psychologische Einzel- und Gruppentherapien, Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden an.

Wir geben Ihnen praktische Empfehlungen zur Nachsorge, um möglichen Folgeerkrankungen frühzeitig vorzubeugen und um Ihren Berufs- und Lebensalltag neu zu gestalten.



Unser kardiologisches Behandlungskonzept

orientiert sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen 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)
- Gefäßkrankungen
- Herzschwäche

Tatyana Korotkow, Chefärztin Kardiologie



Pneumologie & Allergologie

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

Mit einer fallspezifisch verordneten Kombinationstherapie unterstützen wir 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 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 Sauer-

stoff-Langzeittherapie den persönlichen Aktionsradius vergrößern. Entspannungsverfahren und Gesprächsangebote berücksichtigen das bei chronischen Erkrankungen oft mitbelastete seelische Befinden.



Aufatmen

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

Unser Behandlungskonzept für Atemwegserkrankungen

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

Long-Covid & Post-Covid

Unsere langjährige Erfahrung in der Behandlung mehrfach erkrankter Menschen in unseren Schwerpunkten, kommt insbesondere Post-Covid-Betroffenen mit oftmals vielfältigen Symptomen zugute.

Ziel der Post-Covid-Rehabilitation ist es, die funktionellen Einschränkungen umfassend zu therapieren, um die Weichen für eine Rückkehr in den gewohnten Alltag sowie ins Berufsleben zu stellen.

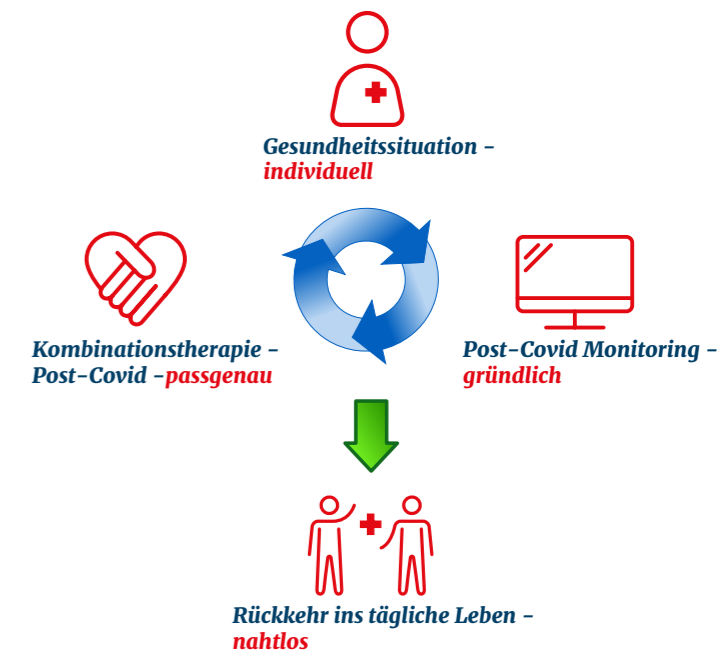
Begünstigt durch das heilsame Nordseeklima bietet das Behandlungskonzept beste Voraussetzungen, um neue Vitalität aufzubauen:

Nach eingehender Aufnahmeuntersuchung stimmen wir eine passgenaue Kombinationstherapie ab, die Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

- Spezielle Post-Covid-Diagnostik und Monitoring
- Spezielle Post-Covid-Therapiemodule für Herz, Lunge und Bewegungsapparat
- Optimierte Medikamenteneinstellung
- Atemtherapie zum schrittweisen Aufbau der Lungenfunktion
- Bewegungs- und Physiotherapie zur Regeneration von Muskulatur und Ausdauer
- Stimulation der Konzentrationsfähigkeit
- Post-Covid-Gesprächskreis und psychologische Gesprächsangebote
- Ernährungsberatung und Gesundheitsschulung
- Entspannungsverfahren
- Zusatzmodule wie Naturheilverfahren, Diabetesmodul, etc.

Im Reha-Fortschritt ermöglicht ein begleitendes diagnostisches Monitoring die kontinuierliche Anpassung der Therapien an Ihre Gesundheitssituation.

Das Entlassmanagement mit ärztlicher Abschlussuntersuchung und weiterführenden Maßnahmen sorgt für einen nahtlosen Übergang ins tägliche Leben.



Unser Behandlungskonzept für

Long-Covid- & Post-Covid-Folgen

- der Atmungsorgane
- des Herz-Kreislaufsystems
- des Muskel-Skelettsystems
- begleitend der Haut, bei Stoffwechselerkrankungen und onkologischen Erkrankungen

Leichte neurologische sowie psychosomatische Spätfolgen werden begleitend mit behandelt. Stehen diese im Vordergrund, wenden Sie sich bitte an eine neurologische oder psychosomatische Fachklinik.

Stoffwechselerkrankungen

Patient*innen mit Stoffwechselerkrankungen nehmen wir mit ihren vielschichtigen Krankheitsbildern und Anliegen zur Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitation auf. Als kompetenter Partner wollen wir Sie bestmöglich darin unterstützen, 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*e behandelnde*r Ärztin oder 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 Ernährungsberaterinnen informieren und schulen Sie entsprechend Ihrer gesundheitlichen Erfordernisse. Speziell Diabetes-Patient*innen 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 (Patient*innen bis 130 kg)
- Fettstoffwechselstörungen





„
Neue Kraft
schöpfen

Onkologie

Patient*innen, 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 mög-

lich. 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 Klinikpsycholog*innen 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
 - Gut- und bösartige Lungenerkrankungen mit Zustand nach thoraxchirurgischen Eingriffen (z. B. Bronchialkrebs)
- 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 Patient*innen auch psychologisch einfühlsam zu begleiten.

Unsere erfahrenen Klinikpsycholog*innen 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
- Post-Covid

„
Ein gesunder Geist
in einem
gesunden Körper

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.

”

*Ganheitlich
begleitet*

Aus der Vielfalt **therapeutischer Leistungen** stellen wir eine Kombinationstherapie im Sinne des größtmöglichen gesundheitlichen Nutzens individuell für Sie zusammen. Eine wichtige Säule bildet dabei die Bewegungstherapie. Mit körperlichen Aktivitäten, die Ihrer gesundheitlichen Verfassung entsprechen, steigern unsere qualifizierten Therapeut*innen behutsam Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. In der 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, Beschwerden zu handhaben und Risikofaktoren zu vermeiden. In themenspezifischen Vorträgen vermitteln unsere Ärzt*innen und Psycholog*innen außerdem hilfreiches Wissen für eine achtsame, gesundheitsorientierte Lebensweise. Unsere Ernährungsberaterinnen stehen Ihnen mit alltagstauglichen Tipps in Schulungen sowie in unserer Lehrküche zur Seite. Allen Patient*innen legen wir ein rauchfreies Leben ans Herz. Mit einem vielschichtigen Therapieprogramm speziell für das Nicht-Rauchen unterstützen wir Sie gern.



Aufnahme- und begleitende Diagnostik

- Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruckmessung
- Lungenfunktionstests: Bodyplethysmographie, Bronchospasmodolyse, Bronchiale Provokationstests, Blutgasanalyse
- Schlafapnoescreening
- Allergietestlabor
- Röntgen: Bewegungsapparat
- Sonografie: Abdomen, Thorax, Gelenke, Schilddrüse, Lymphknoten
- Duplex-Sonographie
- Farbdoppler-Echokardiographie
- Rhinomanometrie
- Messung der Diffusionskapazität

Therapeutisches Leistungsangebot

Nach ärztlicher Verordnung:

- Einzeltherapie: Krankengymnastik, manuelle Therapie, Atemgymnastik, Narben- und Faszientherapie, Bobath, PNF
- Gruppentherapie: Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Atemgymnastik, Beckenbodengymnastik, Pilates, Yoga Gangschule, Nordic Walking und Walking
- Medizinische Trainingstherapie (MTT) im Fitnessraum
- Zirkeltraining/ Functional Training in der Sporthalle
- Ergotherapie
- Entspannungsverfahren: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training, Qi Gong
- Massagen, Bindegewebsmassagen, Lymphdrainage
- Medizinische Bäder und Kneippgüsse
- Wärmetherapie und Kälteanwendungen
- Einzelinhalationen
- Stoßwellentherapie
- Elektrotherapie
- Spezielle Therapieformen: Sauerstofflangzeittherapie, Hyposensibilisierung
- Klassische Naturheilverfahren
- Ernährungsberatung / Kochkurse in der Lehrküche



Psychologische Gruppen- und Einzelgespräche sowie Entspannungstechniken helfen Ihnen, Belastungen abzubauen und zu entspannen.

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

Unser Therapieangebot leistet wichtige Hilfe zur Selbsthilfe. Je mehr Sie sich auf die Therapien einlassen, desto leichter lässt sich das Erlernete in den Alltag übertragen.



Wir möchten unsere Patientinnen und 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 Schulungen für Patient*innen

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



Pflegerische Betreuung

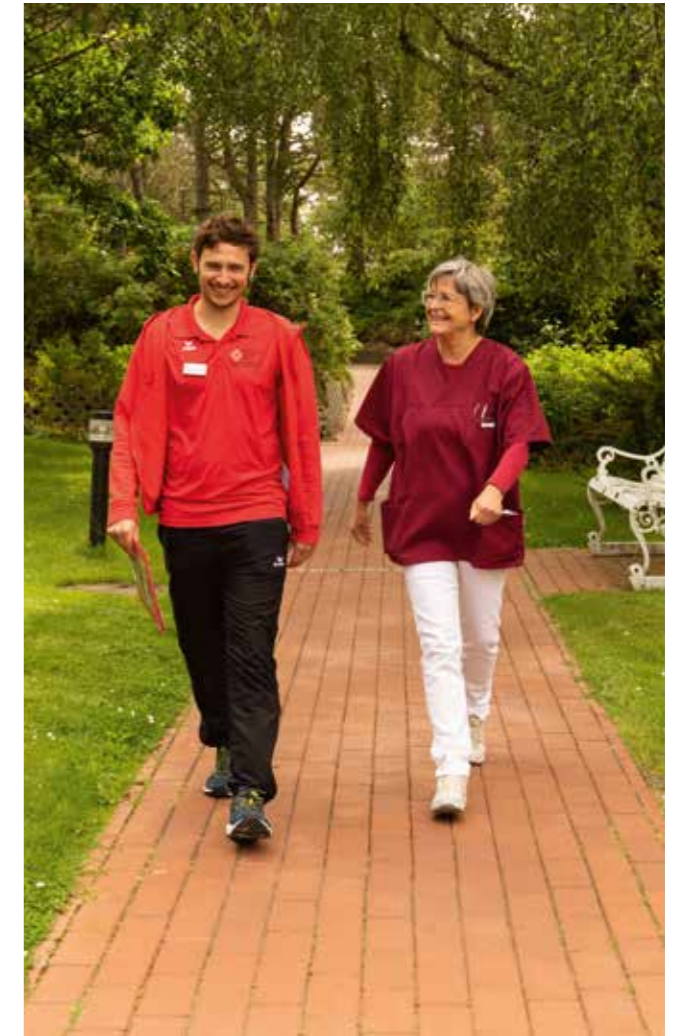
Zum Wohl der uns anvertrauten Menschen arbeiten unsere Pflegekräfte im interdisziplinären Team mit Ärzt*innen und Therapeut*innen eng zusammen. Sie begleiten Visiten, überprüfen Vitalwerte, gewährleisten die sorgfältige Wundbehandlung sowie die Medikamentenversorgung.



*Rundum gut
umsorgt*

Als fürsorgliche und verständnisvolle Ansprechpersonen 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 Patient*innen die größtmögliche Teilhabe zu ermöglichen, begleiten unsere Mitarbeitenden im Hol- und Bringendienst mobilitätseingeschränkte Patient*innen zu ihren Therapien und Mahlzeiten.



Entlassmanagement

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

Unser Team berät Sie ausführlich über die Ziele und Möglichkeiten des Entlassmanagements. Auf Wunsch ermitteln Ärzt*innen, Pflegekräfte, Ergotherapeut*innen 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*



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, Schließfach und Schwesternnotruf und sind größtenteils allergikerfreundlich und barrierefrei.

Mit Telefon, TV und WLAN stehen Ihnen diverse Multimedia-Services zur Auswahl, die Sie bei Anreise gegen Gebühr für Ihr Zimmer buchen können.

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

Das Klinikgelände ist 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
- Telefon
- Radio
- Flachbild-Sat-TV*
- WLAN*
- Notruf
- Schließfach



* kostenpflichtig

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 mehrere Mittagsmenüs zur Auswahl. Abwechslungsreiche Suppen, Salate und Nachspeisen begleiten die Menüs. Auf Allergien und Sonderkostformen kann unsere Küche sich jederzeit einstellen.

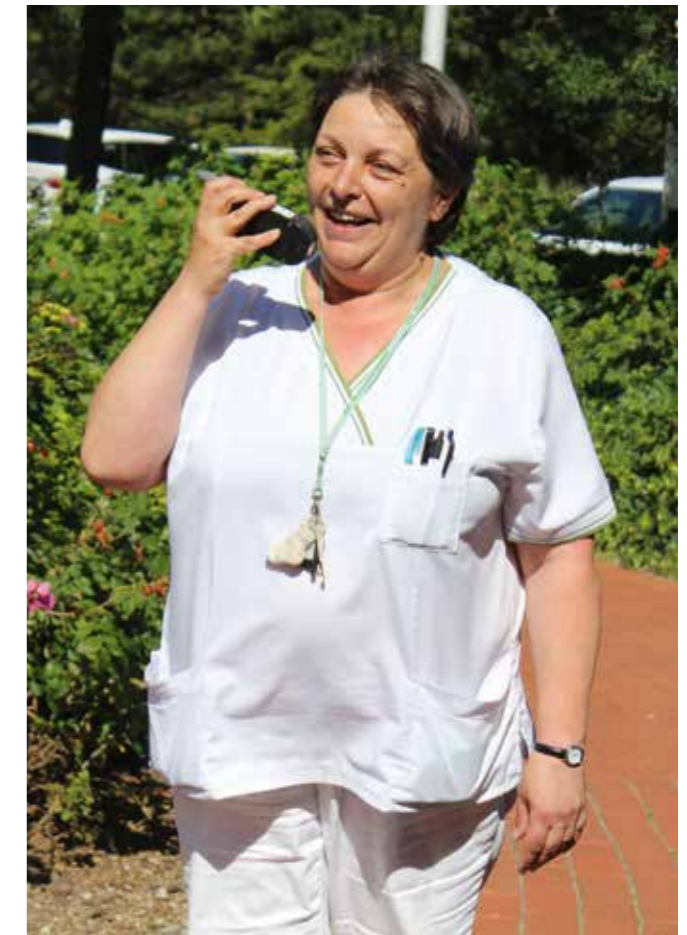
Unsere Diätassistentinnen stehen Ihnen bei Bedarf beratend zur Seite.



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-Überwachungseinheit mit Monitoring und Möglichkeit zur 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

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



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, Hauberge, historische Gemäuer, Häfen und idyllische Ortschaften,

das Eidersperwerk 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:

- Ausleihe von Bademänteln und Saunatüchern (Pfandgebühr)
- Gästekarte mit Vergünstigungen im Ort
- Hausermine für Fußpflege
- Klinikparkplatz* mit begrenzter Anzahl an Stellplätzen bei Anreise buchbar
- Kostenlose Nutzung des Internet-Terminals in der Bibliothek
- Kostenlose Nutzung des Ortsbusses mit Haltestelle an der Klinik (im Sommer)
- Multimedia-Services* (Telefon, TV, WLAN) bei Anreise buchbar
- Strandkörbe im Sommer und Liegewiese
- Waschraum mit Waschmaschinen* und Trockner*

*Diese Angebote sind kostenpflichtig!

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 Haus- oder Facharzt / Ihrer Haus- oder Fachärztin oder – falls Sie sich im Krankenhaus befinden – mit dem Klinikarzt / der Klinikärztin über Ihren Wunsch nach einer medizinischen Rehabilitation. Diese*r 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 Krankenkasse. Die Antragsvordrucke erhalten Sie vom zuständigen Kostenträger. Legen Sie Ihrem Antrag ein befürwortendes ärztliches Gutachten Ihres behandelnden Arztes / Ihrer behandelnden Ärztin 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 den ärztlichen Dienst bzw. 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.

Bitte beachten Sie, dass Rentenversicherungen unsere Klinik nur in Ausnahmefällen belegen (Einzelfallentscheidung).

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*e Partner*in 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 gegen Gebühr zur Verfügung.

Am Aufnahmetag begrüßen wir unsere Patient*innen an der Rezeption und erledigen gemeinsam die Aufnahme-modalitäten. Anschließend begleitet ein*e Mitarbeiter*in des Pflegedienstes Sie auf Ihr Zimmer und gibt die ersten Termine zur Aufnahmeuntersuchung und Diagnostik bekannt. Eine Informationsveranstaltung für neu ange-reiste Patient*innen 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



DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin

- Rehabilitation
- Anschlussheilbehandlung
- Privatambulanz

Im Bad 102

25826 St. Peter-Ording

☎ +49 (0)4863 702-0 (Rezeption)

☎ +49 (0)4863 702-125 und -115 (Patientenaufnahme)

E-Mail: patientenaufnahme-spo@drk-sh.de

Fax +49 (0)4863 702-103

kostenlose Service-Nummer ☎ 0800 2582600

E-Mail: info-spo@drk-sh.de

www.drk-nordsee-reha-klinik.de