

*1913-heute
für die Gesundheit!*



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

Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin

Inhalt

Willkommen	3
Klinikdorf mit Tradition	4
Spürbare Qualität	5
Klimatherapie an der Nordsee	6 - 7
Ganzheitliche Medizin	
➤ Unsere Philosophie	8 - 9
➤ Interdisziplinäre Behandlung	10 - 11
➤ Unsere Schwerpunkte	12 - 21
➤ Diagnostik & Therapeutische Leistungen	20 - 23
➤ Pflegerische Betreuung / Nachsorge	24
Ihr Klinikaufenthalt	25 - 27
Freizeitangebot	28
Nordseeheilbad & Schwefelbad	29
Ihr Weg zu uns	30
Wir beraten Sie gerne	31



Willkommen

*in der DRK-Nordsee-Reha-Klinik
Goldene Schlüssel*

Seit mehr als 100 Jahren finden erholungssuchende Patienten in unserer Klinik eine ganzheitliche medizinisch-therapeutische 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 Menschen mit mehrfachen Erkrankungen profitieren von unserer hohen Facharztdichte. Sie vertrauen der langjährigen Erfahrung und zertifizierten Qualität in den Schwerpunkten Allergologie, Dermatologie, Gastroenterologie, Kardiologie, Onkologie, Orthopädie, Pneumologie und Stoffwechselerkrankungen.

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 1913 bis heute. Überzeugen Sie sich selbst. Sie können ihn nicht sehen, aber Sie werden ihn spüren.

Wir freuen uns, Sie in unserem Haus begrüßen zu dürfen!

Das Leitungsteam
und rund 130 Klinikmitarbeiter *

* Im Folgenden wird das generische Maskulinum verwendet.

Klinikdorf mit Tradition

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 Arztehepaar das damalige „Ärztliche Erholungshaus für Erwachsene und Kinder“ inmitten der urwüchsigsten 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 Gründerehepaar die über die Jahre gewachsene Klinik in die Hände des Deutschen Roten Kreuzes Landesverband Schleswig-Holstein, dem heutigen Träger der Einrichtung. Das ärztliche Erholungshaus hat sich im Laufe eines Jahrhunderts erfolgreich zur Fachklinik für interdisziplinäre Ganzheitsmedizin mit 200 Betten gewandelt, die modernste Ansprüche in der Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation und Prävention von Erwachsenen erfüllt.



Spürbare Qualität

Unser Leitbild und Qualitätsmanagement



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

Unser 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 unser Qualitätsmanagement die Anforderungen der Krankenhausgesellschaft Schleswig-Hol-

stein (KGSH) sowie die Qualitätskriterien der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR). 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 unseren Qualitätsanspruch im Sinne der Patienten, Mitarbeiter, Klinik und Umwelt um.



Externe Qualitätssicherungsverfahren:

- Gütesiegel „Medizinische Rehabilitation in geprüfter Qualität“ der KGSH sowie
- 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

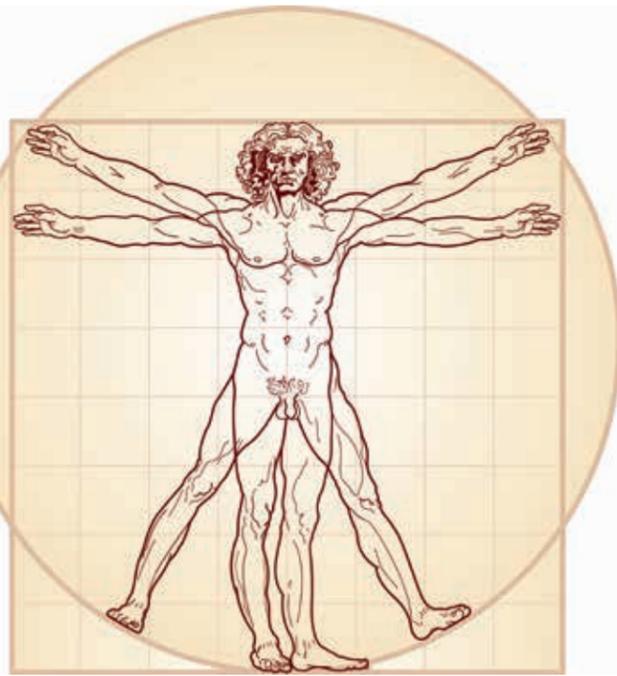
Ganz natürlich entfaltet das Reizklima der Nordsee seine gesundheitsfördernde Wirkung in unserem Klinikdorf in St. Peter-Ording.

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.



©Foto Flare/fotolia.com

*Ganzheitliche Medizin:
Den Menschen
als Ganzes im Blick*



Indikationen:

- Innere Medizin
 - Pneumologie (Atemwegserkrankungen)
 - Gastroenterologie (Erkrankungen der Verdauungsorgane)
 - Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus)
 - Kardiologie (Krankheiten des Herzens und Kreislaufs)
- Orthopädie (Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates) & Rheumatologie
- Dermatologie (Hauterkrankungen) & Allergologie
- Onkologie (Bösartige Geschwulst- und maligne Systemerkrankungen der Bewegungsorgane, Verdauungsorgane, Atmungsorgane, Brustdrüse und Haut)
- Psychosomatische Begleiterkrankungen

AHB/AR/AGM-Indikationen: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10



Unsere Philosophie

Den Menschen als Ganzes im Blick

Wir begleiten jeden Patienten individuell in seiner aktuellen Lebenssituation. Oftmals bringt eine chronische Erkrankung weitere körperliche Beschwerden oder psychische Belastungen mit sich, die den Menschen in seinem Lebensalltag zusätzlich einschränken. Daher berücksichtigt unser ganzheitsmedizinisches Behandlungskonzept sowohl gesundheitliche Funktionsstörungen in einer oder mehreren Hauptindikationen als auch psychosomatische Begleiterkrankungen sowie das berufliche und soziale Umfeld unserer Patienten.

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 jeweiligen Gesundheitszustand und an den persönlichen Bedürfnissen ausrichtet.

Unsere Philosophie ist es, Körper und Geist ausreichend Zeit und Raum zu geben, um in ihrer Gesamtheit genesen können. Ob Rehabilitation, Anschlussheilbehandlung oder Prävention, wir unterstützen jeden Patienten darin, seine größtmögliche Leistungsfähigkeit und Teilhabe wieder aufzubauen.

Leistungsspektrum:

- Rehabilitation (inkl. MBOR)
- Anschlussheilbehandlung
- Prävention
- Privatambulanz

Interdisziplinäre Behandlung

Individuelle Patientenbetreuung

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 das Wohlergehen der Patienten.

Ein ausführliches Aufnahmegespräch nach Anreise legt den Grundstein für Ihren persönlichen Therapieverlauf. Gemeinsam mit Ihnen formuliert Ihr behandelnder Arzt die Ziele für Ihren Aufenthalt. Er leitet die erforderliche Diagnostik sowie die Therapien für Ihren individuellen Therapieplan ab. Während Ihres Aufenthaltes steht er Ihnen in allen me-

dizinisch-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.

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

Bevor Sie abreisen, überprüfen Sie im Abschlussgespräch mit Ihrem behandelnden Arzt den erzielten Therapieerfolg.



Klinikteam:

Unser interdisziplinäres Klinikteam besteht aus Ärzten und Fachärzten für Innere Medizin, Gastroenterologie, Kardiologie, Orthopädie, Dermatologie, Allergologie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, mit den Zusatzbezeichnungen: Umweltmedizin, Chiromedizin, Sportmedizin, Rehabilitationswesen und Naturheilverfahren sowie erfahrenen Sport- und Physiotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeitern, Pflegekräften und Diätassistenten. Einen reibungslosen Ablauf gewährleisten die Mitarbeiter der Verwaltung, Hauswirtschaft und Technik. Für Ihr leibliches Wohl sorgt unser Küchen- und Serviceteam.



Unsere Schwerpunkte

Unser Behandlungskonzept ist ausgerichtet auf:

- Asthma bronchiale
- Chronisch obstruktive Bronchitis mit und ohne Lungenemphysem (COPD)
- Heuschnupfen und chronische Nasennebenhöhlenerkrankungen
- fibrosierende Lungenerkrankungen und berufsbedingte Erkrankungen (z. B. Asbestose)
- Zustand nach Operationen an den Atmungsorganen
- Tabakentwöhnung



Pneumologie

Meerluft zum Atmen

Bei Atemwegserkrankungen bietet die jodhaltige Nordseeluft beste Voraussetzungen für eine pneumologische Rehabilitation. Nachweislich reduziert das Reizklima die Infektanfälligkeit.

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. 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 Krankheit besser zu verstehen. So fällt es leichter, Risikofaktoren zu vermeiden und mit krankheitsbedingten Sorgen und Ängsten im täglichen Leben umzugehen.

Kardiologie

Herzens-Angelegenheiten

Ziel der kardiologischen Rehabilitation ist es, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems weitestgehend wiederherzustellen.

Anhand diagnostischer Befunde wird ein Therapieplan zusammengestellt, der weitere Erkrankungen berücksichtigt und unsere Patienten behutsam zu einer verbesserten Kondition führt. So schöpfen Sie neues Vertrauen in Ihren Körper, lernen seine Belastungsgrenzen kennen und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Mit der für Sie angepassten Medikation sowie Schulungen zur INR-/Quickwert-Selbstbestimmung und zu einer herzgesunden Lebensweise erhalten Sie die Unterstützung, die Sie für Ihren Lebensalltag brauchen.



Gastroenterologie & Stoffwechselerkrankungen

Wege zu innerer Balance

Patienten mit Magen-Darm- oder 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. Bewegungstraining, gezielte Physiotherapie,

Entspannungstechniken und psychologische Gesprächsangebote tragen dazu bei, Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern. Ob gesundheitliche Schulung, Wundversorgung oder Stomaberatung – mit ausführlicher Hilfestellung werden Sie zum Experten für Ihre Erkrankung. Unser Ernährungsberatungsteam bietet umfassende Informationen und konkrete Schulungsangebote - angepasst an die spezifischen Anforderungen des Patienten.

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

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

Es ist ausgerichtet auf:

- Zustand nach akutem Herzinfarkt und Reinfarkt
- Koronare Herzkrankheit
- Zustand nach Herz-Operationen (Stent-Implantation, Bypass, Klappenersatz)
- Kardiomyopathien
- Herzrhythmusstörungen
- Zustand nach entzündlichen Herzerkrankungen (Myocarditis)
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Gefäß- und Venenerkrankungen
- kreislaufbedingter Schwindel



Behandlungsschwerpunkte:

- Zustand nach Magen-Darm-Operationen
- Refluxkrankheit, Gastritis
- chronische Magen-Darm-Geschwüre (Ulcus ventriculi, Ulcus duodeni)
- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Kolitis ulcerosa, Morbus Crohn)
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Arthritis
- Adipositas
- Fettstoffwechselstörungen



Orthopädie

Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit

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 Trainings-therapie fördern wir unter fachlicher Anleitung den Muskelaufbau des Stützapparates und trainieren wichtige Bewegungsabfolgen.

Unterstützende balneo-physikalische Anwendungen, Entspannungs- sowie Naturheilverfahren sor-

gen 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, damit Sie möglichst rasch in Ihren alltäglichen Rhythmus zurückkehren können.

Unsere strukturierte Osteoporose-Schulung bietet unseren Patienten in Theorie und Praxis medizinische Grundlagen zu Ursachen, Symptomen und Behandlung der Osteoporose, aktive Bewegungstherapie sowie Übungen zur Sturzprophylaxe.

Behandlungskonzept:

Unser orthopädisches Behandlungskonzept ist ausgerichtet auf den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat mit akuten und chronischen Erkrankungen der Wirbelsäule, der Gelenke, Knochen und der Muskulatur. Wir behandeln Patienten nach Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen sowie nach Operationen und Unfallfolgen an den Bewegungsorganen – mit Schwerpunkt Knie- und Hüftgelenkersatz. Auch entzündlich-rheumatische sowie degenerativ-rheumatische Erkrankungen deckt unser Behandlungsspektrum ab.

Dermatologie & Allergologie

Erholung für die Haut

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.



Wir behandeln schwerpunktmäßig:

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



Onkologie

Neue Kraft schöpfen

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.

Die weiterführende Behandlung wird auf Wunsch durch bewährte Naturheilverfahren ergänzt. Eine angepasste Sport-, Physio- und Bewegungstherapie hilft, die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag gezielt und geplant zu steigern. Auch eine ausgewogene angepasste Ernährung trägt dazu bei, wieder zu Kräften zu kommen.

Sie erhalten bei Bedarf zudem Beratung zur Selbstversorgung mit Hilfsmitteln sowie nützliche Information 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 ist ausgerichtet auf:

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

Psychosomatische Begleiterkrankungen

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Eine primäre Grunderkrankung führt häufig zu zusätzlichen Beeinträchtigungen der seelischen Gesundheit. Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Ängste – solche und andere psychosomatische 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.

Unsere erfahrenen Klinikpsychologen stehen Ihnen zur Seite, um Sie in Ihrer individuellen Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Schwerpunkte des verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Angebotes bilden themenzentrierte Gruppengespräche z. B.

- zur Schmerz- oder Stressbewältigung
- zur Tabakentwöhnung

Weitere Hilfe bieten

- Gesprächskreis Onkologie
- und ausgleichende Entspannungsverfahren wie das Autogene 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.





Aufnahme- und begleitende Diagnostik:

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



Diagnostik & Therapeutische Leistungen

Ursachen erkennen und ganzheitlich behandeln

Eine **differenzierte Diagnostik** bildet die Grundlage für Ihre medizinisch-therapeutische Behandlung. Unsere Klinik verfügt über die erforderliche personelle und apparative Ausstattung, um verschiedenartige Krankheitsbilder gründlich zu untersuchen.

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 Medizinischen Trainingstherapie (MTT)

nutzen Sie unter Anleitung unsere Ausdauer- und Krafttrainingsgeräte. 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 Ärzte und Psychologen außerdem hilfreiches Wissen für eine achtsame, gesundheitsorientierte Lebensweise. Unsere Ernährungsberaterinnen stehen Ihnen mit alltagstauglichen Tipps in



Sprechstunden, im Speisesaal, bei 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-, Orthopädie- und Diabetes-/ Allgemeine Reha-Sportgruppe, Rheumaliga.

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.

Therapeutisches Leistungsangebot (nach ärztlicher Verordnung):

- Physiotherapie: Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Bobath, PNF, Schlingentischbehandlung, Rückenschule, Atemgymnastik, Gangschulung, Pilates, Wassergymnastik
- Sport- und Bewegungstherapie (drinnen und im Freien)
- Medizinische Trainingstherapie
- Ergotherapie
- Entspannungsverfahren: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training, Qi Gong
- Massagen, Bindegewebsmassagen & Lymphdrainage
- Medizinische Bäder
- Phototherapie
- Kneippgüsse
- Wärmetherapie und Kälteanwendungen
- Raum- und Einzelinhalationen
- Elektrotherapie
- Spezielle Therapieformen: Sauerstofflangzeittherapie, Hyposensibilisierung, nichtinvasive Beatmung
- Klassische Naturheilverfahren
- Ernährungsberatung / Kochkurse in der Lehrküche
- Beruflich-orientiertes Training



Strukturierte Patientenschulungen:

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





Pflegedienst

Rundum gut umsorgt

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 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 Bringendienst mobilitätseingeschränkte Patienten im Rollstuhl zu ihren Therapien und Mahlzeiten.

Angehörige von pflegebedürftigen Patienten können ebenfalls Unterstützung durch die Pflegemitarbeiter erhalten. In der Angehörigenschulung werden beratend Mittel und Wege in der Angehörigenpflege aufgezeigt, um eine frühzeitige Organisation am Wohnort anzustoßen.

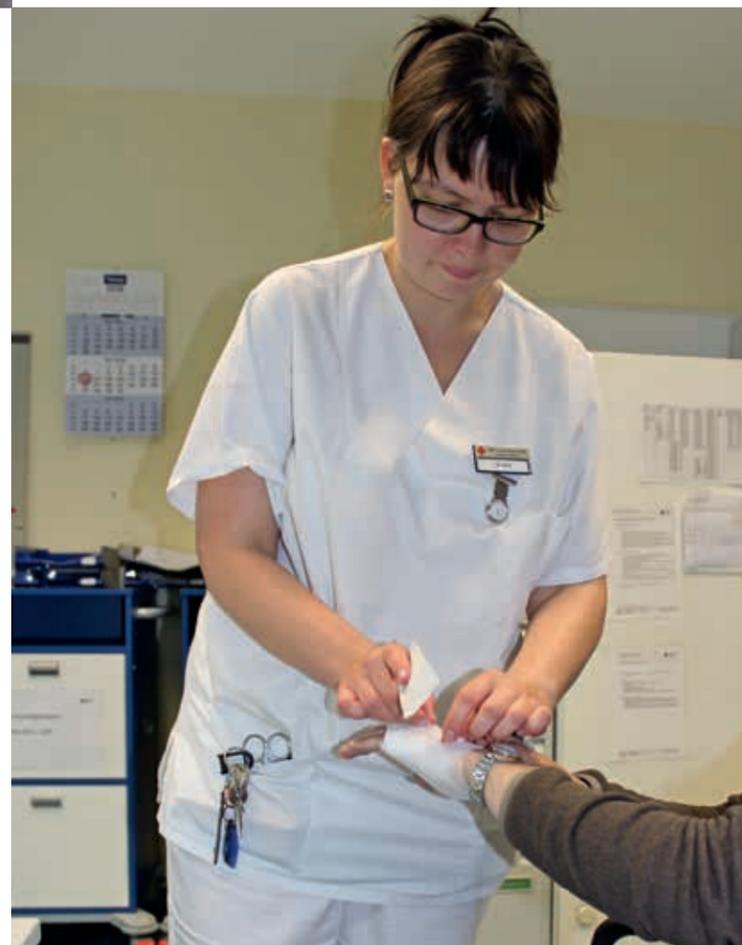


Ihr Klinikaufenthalt

Nachsorge

Zuhause aktiv bleiben

Damit Sie Zuhause an Ihren Reha-Erfolg anknüpfen und Ihre Gesundheit nachhaltig stabilisieren können, gibt es ambulante Nachsorgeprogramme wie Rehasport oder Funktionstraining. Mit ausführlichen Informationen zu vorhandenen Möglichkeiten in Ihrer Nähe tragen wir dazu bei, dass Sie nach Ihrem Aufenthalt rasch wieder in einen positiven Lebensalltag zurückfinden. Unser Sozialdienst berät Sie in sozialrechtlichen Angelegenheiten (Rentenrecht, Schwerbehindertenrecht, Kranken- und Pflegeversicherung), über ambulante Selbsthilfegruppen bis hin zur stufenweisen Wiedereingliederung, leitet erforderliche nachstationäre Hilfen ein (z. B. Haushaltshilfe, Kurzzeitpflege) und unterstützt Sie bei der Erstellung von Anträgen.



Wohnen in komfortablen Zimmern

Für unsere Patienten sorgen 180 Einzel- und zehn Doppelzimmer mit ebenso funktionaler wie moderner Ausstattung für Wohlfühlambiente.

Unsere Zimmer sind größtenteils allergikerfreundlich und behindertengerecht ausgestattet.



Sämtliche Zimmer verfügen über:

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

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, vier Mittagsmenüs zur Auswahl sowie einen Sonntags-Brunch. Leckere 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.



Service

Unsere Mitarbeiterinnen an der Rezeption haben stets ein offenes Ohr für Ihre Fragen. Nützliche Hinweise zu unseren Service-Angeboten:

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



Schnelle Hilfe im Notfall

Mit 24-stündigem ärztlichem 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.

Die Zimmer für unsere AHB-Patienten sind teilweise mit Druckluft- und Sauerstoffanschluss ausgestattet. Notfallkoffer und Sauerstoffgeräte befinden sich auf jeder Station.



Freizeitangebot

Aktivität und Entspannung

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:

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



Nordseeheilbad & Schwefelbad

Entdecken Sie Ihre Umgebung

Wer St. Peter-Ording und Umgebung kennen lernen 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 idylli-

sche 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.



©Foto: Ute Thomalla



©Foto: Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording

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 § 9 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 Ableh-

nung 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 (erkundigen Sie sich nach den Kosten). Neben der Vollverpflegung können Begleitpersonen auch unser Freizeitangebot 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 Versicherungskarte 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

Wir beraten Sie gerne!

Bei Fragen zu Formalitäten / Kostenübernahme: ☎ 04863 702 0

Patientenaufnahme: ☎ 04863 702 125





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 (Patientenaufnahme)

Fax +49 (0)4863 702-103

kostenlose Service ☎ 0800 2582600

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

www.drk-nordsee-reha-klinik.de