

WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER STATIONÄREN PSYCHOSOMATISCHEN REHABILITATIONSBEHANDLUNG?

In einer psychosomatischen Rehabilitationsklinik werden Patientinnen und Patienten behandelt, die an einer seelischen Erkrankung leiden und teilweise auch körperliche Beschwerden haben. Eine stationäre Rehabilitation wird dann notwendig, wenn sich die seelischen und körperlichen Einschränkungen in hohem Maße auf die Alltagsbewältigung im Beruf und auch im Privatleben auswirken und ambulante Behandlungsformen nicht ausreichend sind.

WELCHE ERKRANKUNGEN WERDEN IN EINER PSYCHOSOMATISCHEN REHABILITATIONSKLINIK BEHANDELT?

In einer psychosomatischen Rehabilitationsklinik wird eine Vielzahl von Erkrankungen behandelt, u. a.:

- ▮ Depressionen und Anpassungsstörungen
- ▮ Erschöpfungszustände, ausgelöst durch berufliche und/oder private Überlastung
- ▮ Schmerzerkrankungen
- ▮ Angsterkrankungen

Körper, Psyche und soziale Umwelt beeinflussen sich gegenseitig, sowohl zum Positiven als auch gegebenenfalls zum Negativen. Obwohl eine psychosomatische Rehabilitationsbehandlung in erster Linie der seelischen Stabilisierung dient, finden im Rahmen eines multiprofessionellen Behandlungskonzeptes auch die körperlichen Beschwerden und der soziale Kontext Berücksichtigung.

WELCHE BESONDEREN ANGEBOTE GIBT ES FÜR DIE ADIPOSITASBEHANDLUNG?

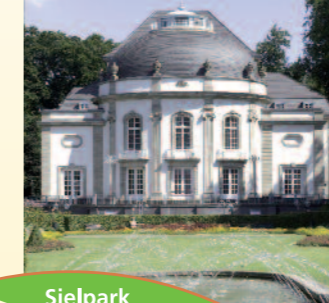
Rehabilitandinnen und Rehabilitanden mit Adipositas werden bei uns prinzipiell nicht anders behandelt als andere Patienten. Der Hauptfokus der Behandlung liegt immer auf der psychischen Hauptdiagnose im Zusammenhang eines somatopsychischen Therapieansatzes, d. h. die Betrachtung der Folgen somatischer (= körperlicher) Veränderungen auf psychische (= seelische) Vorgänge stehen im Mittelpunkt. Jedoch ist die Gewichtsreduktion ein sehr wichtiges Thema für viele und wird in vier Bereichen spezifisch angegangen.



LAGE DER KLINIK

5 Min. zu Fuß

- Bad Oeynhausen
- Löhne



Berolina Klinik
 Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapie, Verhaltensmedizinische Orthopädie u. Neurologie
 Bültestraße 21
 32584 Löhne/Bad Oeynhausen
 T.: 05731 782-0

Ihre Ansprechpartnerinnen für Adipositas therapie:
 Frau Dr. med. Ina Härdrich,
 Frau Judyta Paprotny
 T.: 05731 782-151

www.berolinaklinik.de
www.rehaklinik.de

STAND: 06/2015



BEROLINA KLINIK



Stationäre psychosomatische Rehabilitation bei Adipositas



DIÄTBERATUNG

Die Ernährungsberatung zum Thema Gewichtsverminderung erfolgt in drei Schulungseinheiten à 40 Minuten. Hier wird in vertrauter Atmosphäre über gesunde Methoden der Gewichtsreduktion gesprochen. Fragen können direkt mit den Diätassistentinnen geklärt werden. Auch kann die persönliche Situation in der Gruppe diskutiert werden, um gemeinsam mit anderen gute Strategien der Gewichtsreduktion zu finden. Auf Wunsch können die Patienten in unserer Lehrküche das Erlernte praktisch umsetzen.

Dazu werden vier verschiedene Themen angeboten:

1. Energieverminderte Salatdressings
2. Energieverminderte Süßspeisen
3. Einführung in die vegetarische Küche
4. Fettarme Gartechniken

Die Reduktionsgruppe wird als gemischte Gruppe mit in der Regel überwiegend Frauen und als Männergruppe angeboten.

Bei Adipositas per magna (Body Mass Index > 40) wird die Teilnahme an der Reduktionsgruppe in der Regel nicht empfohlen. Stattdessen gibt es wöchentliche Einzelberatungen mit einer Diätassistentin. Innerhalb der Gesprächstermine werden die notwendigen Veränderungen des Essverhaltens erarbeitet, sodass ganz individuell je nach Bedarf und mit den Möglichkeiten des Patienten eine sinnvolle Strategie entwickelt werden kann.



ERNÄHRUNG IN DER KLINIK

Unter Berücksichtigung der erfolgten Ernährungsberatungen wird den Rehabilitanden die Möglichkeit gegeben, sich ihr Frühstück und Abendessen selbst zusammenzustellen. Beide Mahlzeiten werden in Büffetform angeboten. Zur Unterstützung der Patienten und zur Beantwortung eventuell auftretender Fragen, die sich in der Praxis ergeben, steht regelmäßig eine Diätassistentin am Schulungsbüffet zur Verfügung. Zum Mittagessen haben die Patienten drei Gerichte zur Auswahl, sodass sie ihre persönlichen Vorlieben mit einfließen lassen können.

Grundsätzlich sind unsere Angebote entsprechend den Empfehlungen für Rehabilitationskliniken aufgestellt (DGE – Deutsche Gesellschaft für gesunde Ernährung). Somit werden die geforderten ein bis zwei Fischmahlzeiten wöchentlich angeboten sowie täglich ein vegetarisches Gericht. Durch dieses Angebot haben die Patienten die Möglichkeit, sich mit einer ausgewogenen, fettarmen Versorgung anzufreunden. Des Weiteren soll ein tägliches Rohkostangebot – mittags oder abends – zu einer guten Sättigung beitragen. Die Versorgung mit ausreichend Obst müssen die Patienten selbst wahrnehmen, dazu wird zum Frühstück ein gemischtes Obstangebot zur Verfügung gestellt.

Die Klinik geht individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Rehabilitanden ein. Dazu werden abgestimmte Diäten bzw. Diätkombinationen angeboten.

Hierzu zählen:

- Leichte Vollkost zur Entlastung des Verdauungstraktes
- Purinarmer Kost bei erhöhten Harnsäurewerten und Gicht
- Cholesterinarme Kost bei erhöhten Blutfettwerten
- Diabeteskost/zuckerfreie Kost zur Behandlung erhöhter Blutzuckerwerte
- Abgestimmte Kost bezogen auf Allergien und andere Unverträglichkeiten

GENUSSGRUPPE

Veränderungen im Essverhalten sind bei vielen Patienten mit einem gefühlten Verlust von Genuss verbunden. Jedoch sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass es neben Trinken und Essen viele weitere Genüsse gibt. In der Genuss-Gruppe steht die Sensibilisierung und „Wiederentdeckung“ der sinnlichen Wahrnehmung im Vordergrund. Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und der Tastsinn werden mit alltäglichen Gegenständen angesprochen mit dem Ziel einer bewussteren Hinwendung zu diesen Erlebnisqualitäten. Alltägliches Erleben kann so trotz einer vorübergehenden gefühlten Verminderung des Genusses von Trinken und Speisen zu etwas Besonderem werden.



SPORT

Sport und Bewegung sind bei uns für alle Indikationen zentral. Wir haben eine große Auswahl an Angeboten, denen sowohl in Gruppen als auch einzeln nachgegangen werden kann. In der Bewegungstherapie werden die Therapien dem Fitnessniveau und der Beschwerdesymptomatik individuell angepasst, um optimale Effekte zu erreichen. Bei Adipositas wird verstärkt darauf geachtet, dass Ausdauertherapien (Ergometer, Walking oder Nordic Walking) und Muskeltraining in erhöhter Frequenz angeboten werden. In der Einzel-Krankengymnastik kann ebenfalls der Kalorienverbrauch erhöht werden.

WAS MÜSSEN SIE TUN, UM EINE PSYCHOSOMATISCHE REHABILITATIONSBEHANDLUNG BEI ADIPOSITAS DURCHFÜHREN ZU KÖNNEN?

Zunächst muss Ihr behandelnder Arzt die Notwendigkeit einer Rehabilitationsmaßnahme feststellen und einen entsprechenden Antrag stellen, der primär bei der Krankenversicherung eingereicht wird. Diese prüft dann, welcher Kostenträger (z. B. die Deutsche Rentenversicherung) für Sie zuständig ist und leitet die Unterlagen entsprechend weiter. Weitere wichtige Informationen den Rehabilitationsantrag betreffend, erhalten Sie auf der u. a. Homepage unter der Rubrik „Patientenservice“.

PSYCHOSOMATISCHE REHABILITATION UND DIE BARIATRISCHE CHIRURGIE

Die bariatrische Chirurgie ist eine in aller Regel sehr erfolgversprechende Maßnahme zur Behandlung der ausgeprägten Adipositas durch eine operative Veränderung des Magen-Darm-Traktes. Sie erfordert von den Betroffenen eine weitgehende Umstellung der Ernährung nach der Operation, bietet jedoch einen effektiven Weg zur Gewichtsreduktion für viele Betroffene, die in keiner anderen Weise unterstützt werden können. Eine psychosomatische Rehabilitation kann vor oder nach einem bariatrischen Eingriff stattfinden und bietet eine Unterstützung bei der Bewältigung eingriffsbedingter Umstellungen.

