

Innovativ und maßgeschneidert

Eine völlig neue Form der Rehabilitation vereint die Vorteile einer stationären mit denen einer ambulanten Behandlung. Die Kombi-Reha lässt sich ideal auf die persönliche Situation von Patienten ausrichten.

Es war ein schwarzer Tag für Maria

Schöngarth. Am 8. Januar wollte die Freiburgerin von der Küche ins Wohnzimmer gehen, als ihr plötzlich schwindelig wurde. Dabei stürzte sie so unglücklich, dass sie sich einen Oberschenkelhalsbruch zuzog. „Zum Glück waren gerade mein Mann und mein Sohn zu Hause, sonst wäre ich da wahrscheinlich länger gelegen“, erinnert sie

sich. Mit dem Krankenwagen ging's direkt in die Uniklinik. Wegen einer Blasenentzündung, die zunächst abheilen musste, konnte sie erst nach fünf Tagen operiert werden. „Jetzt habe ich eine Hüftprothese“, erzählt sie. Insgesamt war die rüstige Rentnerin 18 Tage in der Klinik, danach ging's unmittelbar zur Reha in die Mooswaldklinik. Die Empfehlung vom dortigen Chef-

arzt Dr. Heino Kortenhaus, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, eine Kombination zwischen stationärer und ambulanter Reha zu wählen, hat die 69-Jährige sofort begeistert. Der stationäre Teil der Reha konnte so auf zehn Tage verkürzt werden, danach konnte sie für den Rest der Reha zu Hause schlafen und kam nach vorher zusammengestellten Plan vier



Chefarzt Dr. Kortenhaus freut sich mit seiner Patientin über die Reha-Fortschritte.

Wochen lang zwei- bis dreimal wöchentlich zur Therapie in die Mooswaldklinik.

Maria Schöngarth kam diese Form der Reha sehr entgegen. „Immerhin war mein Mann fünf Wochen alleine – und sein Kochtalent ist eher bescheiden“, erzählt sie fröhlich am letzten Tag ihrer Reha. „Aber“, legt sie gleich nach, „immerhin hat er zu Hause alles schön sauber und in Ordnung gehalten.“ Dass die beiden es nicht gewohnt sind, getrennt zu sein, ist nicht zu überhören. Maria Schöngarth arbeitete viele Jahre in der Unibibliothek in Freiburg. Kurz bevor sie in Rente ging, reiste sie für drei Wochen nach Bad Nauheim zur Kur. „Da hab ich meinen Mann einfach auf eigene Kosten mitgenommen. Er war sozusagen mein persönlicher Kurschatten.“ Bei dem Gedanken an Bad Nauheim kommt sie ins Schwärmen. „Da war Elvis stationiert. Der hat tolle Musik gemacht.“ Dabei war ein Hauch von Hüftschwung deutlich erkennbar.



Maria Schöngarth schwingt schon wieder gut gelaunt den Besen.

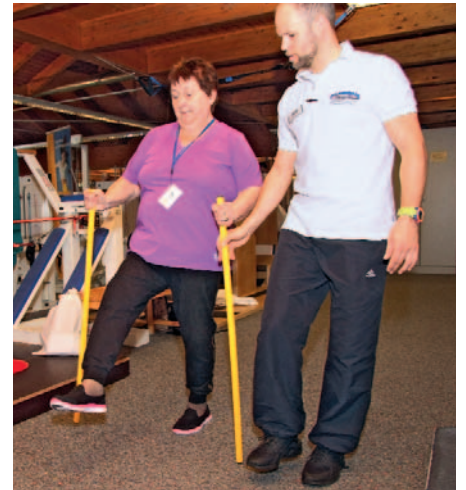
Beim Besuch von bleibgesund am letzten Tag ihrer Reha kommt sie schwungvoll daher. Und ohne Stöcke. „Die lass ich schon seit ein paar Tagen daheim“, erzählt sie stolz. „Das geht gut. Ich werde ja morgens zwischen acht und neun Uhr von einem Bus der Mooswaldklinik abgeholt und gegen 14.30 Uhr wieder nach Hause gebracht.“ Dass die Reha sehr gut verlaufen ist, sieht man ihr an. „Der Erfolg bei der Kombi-Reha liegt in den Behandlungspausen während der ambulanten Phase“, erklärt Dr. Heino Kortenhaus. „Dadurch kann der Patient oder die Patientin viel besser regenerieren und dadurch intensiver trainieren. Mit ihren Therapeuten trainieren die Patienten auch Alltagssituationen, damit sie zu Hause besser zurechtkommen.“

„Ich kam mir vor wie im Urlaub.“

Maria Schöngarth

Sportlich war Maria Schöngarth schon immer unterwegs. Sie war 38 Jahre in der Freien Turnerschaft Freiburg aktiv und hat von Aerobic bis Zumba fast alles mitgemacht. Jetzt ist sie Mitglied in der Seniorengruppe der Kirchengemeinde St. Klara und freut sich schon darauf, wieder mit Nordic Walking anfangen zu können. Mit ihrer Seniorengruppe will sie in diesem Jahr die Chrysanthema in Lahr besuchen. Und gemeinsam mit ihrem Mann plant sie eine Bahnreise nach Hamburg, eines ihrer Lieblingsziele. „Dieses Mal geht's wieder in den Tierpark Hagenbeck.“

Doch bis es so weit ist, wird noch etwas trainiert. „Wenn die Reha zu Ende ist, werde ich mir eine 10er-Karte holen und einfach an den Geräten weiter trainieren.“ Man kann es raushören: Die Reha hat ihr gefallen. „Das war wunderbar. Ich musste



In der Gangschule geht's Schritt für Schritt nach vorne.

nicht einmal kochen und das Essen hat super geschmeckt“, lobt sie die Küche. „Ich vermisse die Reha schon jetzt.“ Obwohl sie noch gar nicht zu Ende war.

Meine Meinung

Die Kombi-Reha richtet sich an Patientinnen und Patienten mit orthopädischen Erkrankungen. Sie ist eine hervorragende Alternative zur rein stationären Reha und verbindet die Vorteile von stationärer und ambulanter Reha. Ihr liegen hohe medizinische Qualitätsanforderungen zugrunde. Sie eignet sich besonders für AOK-Versicherte, die abends lieber zu Hause bei ihrer Familie sind.

Wenn Sie Fragen haben, ich helfe Ihnen gerne weiter.

Stephan Kroither
Leiter des AOK-CompetenceCenters
Rehabilitation
Telefon: 0761 2103-270
E-Mail: stephan.kroiher@bw.aok.de