



PARTIZIPATIVE ONKOLOGISCHE REHABILITATION

Gestalten Sie Ihre
Reha selbst mit!



ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG

SYMBOL FÜR LEBEN UND BEWEGUNG

Seit jeher steht Wasser als Element für Leben, Lebensfluss und Bewegung. Eine Symbolik, deren Bedeutung Sie entlang des Triberger Wasserfalls in unmittelbarer Nachbarschaft zur Asklepios Klinik spürbar wahrnehmen und auf drei Rundwegen mit verschiedenen Etappen real erleben können. Ein eigens von der Asklepios Klinik Triberg gestalteter Bewegungspfad rund um den Wasserfall hält Körper und Geist in Schwung.



- Kaskadenweg, ca. 45 min
- Kulturweg, ca. 60 min
- Naturpfad, ca. 90 min

Grafik: Stadt Triberg/Tourist-Info, Asklepios Klinik Triberg

„Partizipation
in der Reha heißt
**Beteiligung, Teilhabe,
Teilnahme, Mitwirkung,
Mitbestimmung,
Mitsprache und
Einbeziehung**
bei der Gestaltung
Ihres Rehaplans.“

Priv.-Doz. Dr. med.
Thomas Widmann
Chefarzt Asklepios Klinik Trierberg



PARTIZIPATIVE REHABILITATION NACH KREBS

Eine Krebserkrankung verändert das Leben von einem Augenblick auf den anderen. Vieles wird emotional durcheinander gebracht und oft scheint es, als ob man regelrecht aus dem Fluss des Lebens geworfen wird. Die Zeiten von der Diagnose über die Therapie bis hin zur Nachsorge sind dabei von vielen Veränderungen und Fragen geprägt, mit denen Sie sich auseinandersetzen müssen: Welche Folgen hat das für mich, meine Gesundheit, meine Familie, meinen Alltag? Was bedeutet es für mein weiteres Leben?

Oft fehlte bisher die Zeit dafür. Die selbstverständliche, meist unbewusste Beziehung zum eigenen Körper wird auf eine harte Belastungsprobe gestellt.



Die Rehabilitation soll Ihnen helfen, sich von den Folgen der Erkrankung zu erholen, wieder Perspektiven für die Zukunft zu erkennen und aufzubauen. Wir von der Asklepios Klinik in Triberg möchten Sie darin unterstützen, Kraft zu tanken, eigene Stärken neu wahrzunehmen und für sich ganz individuelle Wege zu finden und Strategien zu entwickeln, um die körperlichen und psychischen Krankheitsfolgen zu bewältigen. Dafür integrieren wir moderne wissenschaftlich fundierte Elemente, Bewegung, Psychologie und Ernährung.

Wir unterstützen Sie darin, einen gesundheitsorientierten Lebensstil mit uns gemeinsam zu entwickeln und diesen auch nach Ihrer Rehabilitation im Alltag fortzuführen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Unter Partizipation verstehen wir eine Mitsprache und Möglichkeit der Mitgestaltung durch Sie. Hierzu laden wir Sie herzlich ein!

REHA KOMPASS

Ablauf Ihrer Reha in der Asklepios Klinik Triberg

Längerfristige Betreuung zur Unterstützung Ihrer Gesundheit:

- Empfehlung zur Nachsorge
- Rehasport
- Informationen zu Selbsthilfegruppen

Anregungen zur Alltagsintegration:

- Ärztliche Auswertung des Therapieergebnisses
- Beratung zu weiterführenden Maßnahmen
- Einweisung von Familie und Bezugspersonen
- Empfehlungen für den Alltag
- Vorträge
- Reha-Paket für zuhause

Vor Ihrer Reha erhalten Sie Willkommens-Post von uns:

- Informationsbrief zum Reha-Aufenthalt
- Notwendige Formulare
- Mitmach-Plan

Sie füllen den Mitmach-Plan sorgfältig aus und bringen diesen zu uns nach Triberg mit:

- Formulierung Ihrer persönlichen Reha-Ziele
- Vorauswahl Ihrer Therapie-Schwerpunkte und einzelner Therapiebausteine
- Angabe weiterer persönlicher Interessen

Empfang an der Rezeption und Aufnahme:

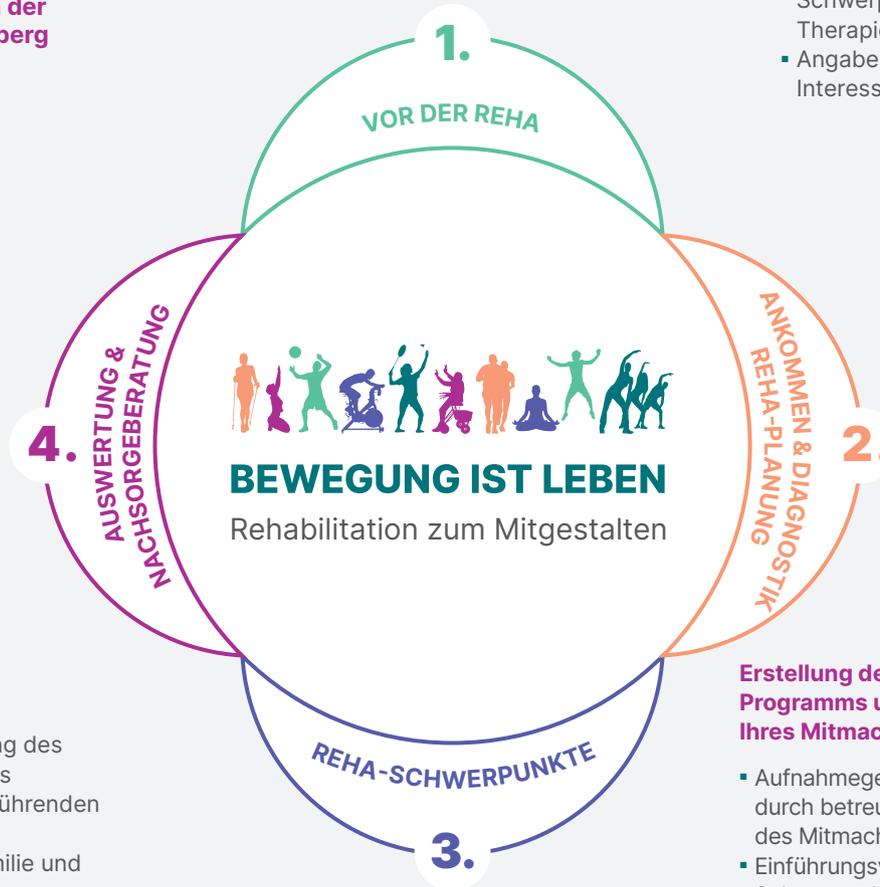
- Bezug des Zimmers und Orientierung in unserem Haus, Hausführung
- Kennenlernen des Pflegeteams
- Willkommensveranstaltung

Erstellung des individuellen Reha- Programms unter Berücksichtigung Ihres Mitmach-Plans:

- Aufnahmegespräch und Untersuchung durch betreuende Ärzt:innen, Analyse des Mitmach-Plans
- Einführungsvorträge zu den Reha-Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Selbstfürsorge und optional „Zurück in den Beruf“
- Ganzheitliche Diagnostik zur Ermittlung der körperlichen und geistig-mental Verfassung
- Pflege- und Therapieplanung
- Unterstützende Ernährungsberatung

Durchführung des Reha-Programms mit den einzelnen Therapiebausteinen ent- sprechend Ihrer Reha-Schwerpunkte:

- Bewegung
- Ernährung
- Selbstfürsorge
- Zurück in den Beruf



GANZHEITLICHE BEHANDLUNG

Wir wollen Ihnen den Reha-Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten. Ihre individuelle Situation, Ihre körperliche Konstitution, welche Fortschritte Sie bereits erzielt haben und wozu Sie sich weiterführend in der Lage fühlen, das ist Ausgangspunkt für unsere ganzheitliche Behandlung Tag für Tag.

FÜRSORGLICHE BETREUUNG

Der nebenstehende Reha-Kompass gibt Ihnen jederzeit einen allgemeinen Überblick, an welchem Punkt Ihres individuellen Reha-Programmes Sie gerade stehen, ohne Ihr persönliches Reha-Ziel aus dem Blick zu verlieren. Für den reibungslosen Ablauf sorgt unser Pflege-Team, welches Sie persönlich und rund um die Uhr betreut und begleitet.

ZEIT FÜR PERSÖNLICHKEIT, GESPRÄCHE UND VERTRAUEN

Zu Beginn Ihrer Reha fühlen Sie sich vielleicht noch schwach. Unter Umständen sind Sie in den letzten Wochen operiert worden, haben eine Chemotherapie oder Bestrahlung erhalten. Ihr Körper musste mit Schmerzen, Müdigkeit, Schwäche oder anderen Symptomen zurechtkommen. Ihre Gedanken kreisten vielmehr um das, was noch auf Sie zukommen mag und um Ihre Zukunft, Familie und Angehörigen zuhause. An sportliche Aktivität haben Sie deshalb vermutlich am wenigsten denken können.

Eventuell stellen Sie sich auf Ihrem Weg zu uns nun auch viele Fragen wie: Kann mein Körper Bewegung und Sport überhaupt noch bewältigen? Tut mit das gut? Für diese und ähnliche Fragen sind wir von Anfang an für Sie da! In vertrauensvollem Umgang miteinander klären wir Ihre Bedenken und erläutern Ihnen jeden Schritt und alle Möglichkeiten Ihres Reha-Aufenthaltes bei uns. In so vielen Gesprächen wie nötig. Denn wir wissen aus Erfahrung: Fortschritt braucht Mut, und Mut braucht Vertrauen.

MEDIZINISCHE NOTWENDIGKEIT, KOMBINIERT MIT INDIVIDUELLER REHA-QUALITÄT – VOM ERSTEN TAG IHRES AUFENTHALTES AN

- Wertschätzung der individuellen Lebenssituation und Ziele
- Verbesserte Anamnese, d.h. Einschätzung der individuellen Ausgangslage
- Selbst- und Mitbestimmung des Reha-Schwerpunktes bei der Reha-Planung
- Fürsorgliche Betreuung unter Berücksichtigung des persönlichen Wohlbefindens und Körpergefühls
- Effektivere Nutzung der verfügbaren 3-wöchigen Reha-Zeit
- Qualitativ verbessertes Ergebnis am Ende der Reha mit Fokus auf die Integration in das Alltagsleben zuhause bzw. im Beruf

„Unsere Aufmerksamkeit auf Ihre persönlichen Bedürfnisse, Lebenssituation und -ziele ermöglicht uns eine **ganzheitliche Diagnose** und **individuelle Reha-Gestaltung.**“

Priv.-Doz. Dr. med.
Thomas Widmann
Chefarzt Asklepios Klinik Triberg

VOR DER REHA

VON ZUHAUSE AUS LERNEN SIE UNSER KONZEPT KENNEN, FORMULIEREN IHR REHA-ZIEL UND SETZEN IHRE PERSÖNLICHEN THERAPIE-SCHWERPUNKTE

REHA, DIE SCHON ZUHAUSE BEGINNT

Uns ist es sehr wichtig, dass wir Sie nicht erst am Tag der Ankunft in Triberg mit Ihrer Reha-Maßnahme beschäftigen. Bereits im Vorfeld Ihres Reha-Aufenthaltes bei uns geben wir Ihnen daher die Möglichkeit zur Mitgestaltung und Auswahl von Reha-Schwerpunkten.

Sie erhalten dazu per Willkommens-Post Ihren persönlichen Mitmach-Plan zugesendet. Darin geben wir einen Überblick über die verschiedenen Reha-Schwerpunkte und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, damit Sie sich bereits zuhause mit dem eigenen, persönlichen Reha-Ziel und den individuellen Therapiebausteinen befassen können.

SO ERHALTEN WIR EINBLICK DORT, WO WIR SIE AM WIRKUNGSVOLLSTEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Mit der Vorauswahl der einzelnen Therapiebausteine und der Angabe eigener Wünsche können Sie mitbestimmen, welche Reha-Schwerpunkte Sie für sich setzen und wie intensiv und vielseitig Sie diese für sich nutzen möchten. Das gibt unseren Ärzt:innen und Therapeut:innen bei der Erstellung Ihres maßgeschneiderten Reha-Programmes den nötigen Einblick in Ihre Selbstsicht und Ihre individuellen Bedürfnisse – auf körperlicher und geistig-mentaler Ebene. Denn erst die Anpassung der individuellen Verhaltensweisen und ihre Alltagsintegration machen den Erfolg einer Rehabilitation aus.



IHR PERSÖNLICHER MITMACH-PLAN

ZUR AUSWAHL STEHENDE REHA-SCHWERPUNKTE UND THERAPIEBAUSTEINE

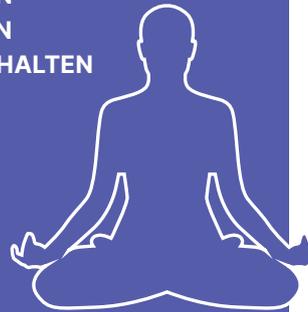
BEWEGUNG

AUSDAUER
KRAFT
PERSÖNLICHE
HERAUSFORDERUNGEN



ERNÄHRUNG

ABNEHMEN
ZUNEHMEN
BALANCE HALTEN



SELBST- FÜRSORGE

ENTSPANNUNG
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
FEINMOTORIK-TRAINING
HANDWERK
STABILISIERUNG
SENSORIKTRAINING
GEDÄCHTNISTRAINING
SOZIALBERATUNG
KUNSTTHERAPIE



DIREKTLINK ZUM
SCANNEN



Tipp: In unserem Video „Partizipative Rehabilitation“ auf dem YouTube-Kanal der Asklepios Klinik Triberg erklärt Ihnen Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann das Konzept zur Partizipativen Rehabilitation nach Krebs und zeigt Ihnen, wie Sie mit dem Mitmach-Plan Schritt für Schritt Ihre Reha-Schwerpunkte mitgestalten.

 @asklepioskliniktriberg

ANKOMMEN & DIAGNOSTIK

AUS MITMACH-PLAN UND ÄRZTLICH-MEDIZINISCHER EINSCHÄTZUNG ENTSTEHT IHR INDIVIDUELLES REHA-PROGRAMM

HERZLICHER EMPFANG

Schon beim ersten Eintreffen in unserer Klinik empfangen wir Sie mit einem herzlichen Lächeln und kümmern uns um eine schnelle Aufnahme. Ansprechpartner:innen aus der Pflege nehmen sich Zeit für Sie und Ihre Bedürfnisse, stellen Ihnen die verschiedenen Bereiche des Hauses vor und nehmen Ihnen vor allem die organisatorischen Dinge ab. Neben unseren Pflegemitarbeiter:innen ist unsere Rezeption über Ihren gesamten Reha-Aufenthalt der Anlaufpunkt für Ihre individuellen Wünsche. Persönliche Gespräche liegen uns dabei ebenso am Herzen wie das immer wieder Mut und Motivation spendende Wort zwischendurch.

MASSGESCHNEIDERTES REHA-PROGRAMM

Nachdem Sie in unserer Klinik angekommen sind, besprechen betreuende Reha-Ärztinnen Ihren Mitmach-Plan unter medizinischen Aspekten, um ein ganz individuelles Reha-Programm zu erstellen, das die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und Selbst-

fürsorge integriert – optimal auf Ihre Krebserkrankung und Ihre Bedürfnisse angepasst. Abhängig von Ihrer Leistungsfähigkeit sowie der Verfügbarkeit der einzelnen Therapiebausteine werden Sie in unterschiedliche Gruppen eingestuft, um Sie nicht zu unter- oder überfordern.

FACHÜBERGREIFENDE BETREUUNG

Direkt nach dem Aufnahmegespräch wird für Sie ein individuelles Reha-Programm durch die Therapie-

disposition erstellt, das nicht fest ist, sondern je nach Entwicklungsstand und Ihrem persönlichen Feedback immer wieder angepasst wird. Dabei kommt Ihnen vor allem die sehr gute Vernetzung unserer Abteilungen untereinander zugute. Therapeut:innen, Ärzt:innen und Pflegekräfte stimmen sich permanent über Ihren Reha-Fortschritt ab, während die Mitarbeitende der Ergotherapie Sie im Erkennen eigener körperlicher Fähigkeiten unterstützen.

„Sport nach Krebs – warum, wieviel und welche Bewegungsformen optimal sind.“

„Zunehmen, Abnehmen oder so bleiben? Unsere Sicht auf moderne Ernährung bei Krebs.“

„Die Möglichkeiten der Selbstfürsorge in der Reha und im Alltag.“

„Vorbereitung und Wege in den beruflichen Wiedereinstieg.“

VORTRÄGE ZUM ERLERNEN WÄHREND DER REHA UND FÜR DEN ALLTAG ZUHAUSE

In Einführungsvorträgen zu Reha-Beginn vermitteln wir Ihnen und anderen Patient:innen Basiswissen zu den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung, Selbstfürsorge und – wahlweise – zum Thema des beruflichen Wiedereinstiegs. Ziel ist es, Ihnen die Möglichkeiten der Veränderung alter Verhaltensmuster – während der Reha und im späteren Alltag – aufzuzeigen, damit Sie selbstständig wieder ein Mehr an Lebensqualität gewinnen und die Krebsrückfallquote so weit wie möglich verringern können.



REHA-SCHWERPUNKT BEWEGUNG



FÜR DIE FREUDE AM AUSPROBIEREN UND TUN

DIE WAHRSCHEINLICHKEIT EINER KREBSERKRANKUNG NIMMT GENERELL MIT DEM ALTER ZU.

Die Menschen in Deutschland werden zunehmend älter und die Anzahl der Krebserkrankungen steigt ständig an. Eine Ursache für Krebs ist die mit dem Alter zunehmende Fehleranfälligkeit der Erbsubstanz und gleichzeitig die abnehmende Reparaturfähigkeit des Körpers. Das macht den Körper insgesamt angreifbarer für Krebsauslöser.

WARUM IST BEWEGUNG SO ENTSCHEIDEND FÜR DIE KÖRPEREIGENE ABWEHR?

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass körperliche Bewegung der bisher einzig bekannte Mechanismus ist, wie Menschen selbst und aktiv die Erbsubstanz stabilisieren können und damit einer Krebsentstehung entgegenwirken können. Gleiches gilt auch für das Verhindern von Krebsrückfällen. Daneben verbessert Sport nicht nur die allgemeine Fitness

und Beweglichkeit, die Herz-Kreislauf-Funktion und Abwehrkräfte, sondern stärkt auch Geist und Seele.

AKTUELLE FORSCHUNGS- ERKENNTNISSE

Heute liegen gesicherte wissenschaftliche Daten zur Absenkung des Krebsrückfallrisikos für nahezu alle Krebsarten aus über 70 wissenschaftlichen Studien und über 1 Million Patient:innen vor. Nach den aktuellen Empfehlungen der WHO ist ein Bewegungsmaß von 150 Minuten mäßiger Bewegung pro Woche empfohlen. Das entspricht etwa 15 MET-h pro Woche (Metabolisches Äquivalent). Bei genauer Betrachtung zeigt sich, dass ein darüber hinaus gehendes Bewegungsmaß das Krebsrückfallrisiko noch weiter absenken kann.

Zudem konnten Studien belegen, dass Ausdauersport helfen kann, die Erschöpfungs- und Müdigkeits-Symptome (Fatigue) nach einer Krebserkrankung zu verbessern und somit

die Lebensqualität zu steigern. Das Ziel unseres Bewegungsprogrammes ist es deshalb, 25 MET-h pro Woche zu erreichen. So möchten wir Ihnen helfen, einen günstigen Effekt auf die Prognose Ihrer Krebserkrankung zu erzielen und Ihnen aufzeigen, wie Sie auch nach der Reha sinnvoll ein regelmäßiges Bewegungsprogramm in Ihrem Umfeld zu Hause weiter durchführen können.



BEWEGUNG SENKT DAS KREBSRISIKO

0,5 bis 2 Stunden Bewegung pro Woche:		-13%
2 bis 5,4 Stunden Bewegung pro Woche:		-18%
mehr als 5,4 Stunden Bewegung pro Woche:		-27%

Quelle: VanDam et. al. BMJ 2008, aus Nurses' Health Study

BEWEGUNG SENKT DAS KREBSRÜCKFALLRISIKO

Darmkrebs:		-47%
Prostatakrebs:		-57%
Brustkrebs:		-67%

Quellen: Meyerhardt et al. JCO 2006; Irwin ML et al. JCO 2008; Kenfield SA JCO 2011, Richman et al. Cancer Res 2011

DAS METABOLISCHE ÄQUIVALENT (MET-H), MASSEINHEIT FÜR DIE INTENSITÄT VON BEWEGUNG UND KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Um den Energieverbrauch verschiedener körperlicher Tätigkeiten vergleichen zu können, wird das Metabolische Äquivalent – kurz MET-h – als Maßeinheit verwendet. Das MET-h vergleicht den Energieverbrauch während einer Stunde Bewegung mit dem Energieverbrauch in Ruhe. Bewegungsformen mit höheren MET-h-Zahlen bedeuten daher auch mehr Anstrengung während der Bewegung.

POSITIVE EFFEKTE VON BEWEGUNGSTHERAPIEN NACH KREBS

- Verbesserung der Prognose, höhere Wahrscheinlichkeit krankheitsfrei zu bleiben
- Verbesserung von Muskelkraft und aerober Ausdauer
- Verminderung von Erschöpfungs- und Müdigkeits-Symptomen (Fatigue)
- Reduktion depressiver Symptome
- Verbesserung der Gedächtnisleistung

25 MET-H/WOCHE – UNSER GEMEINSAMES ZIEL FÜR IHRE GESUNDHEIT

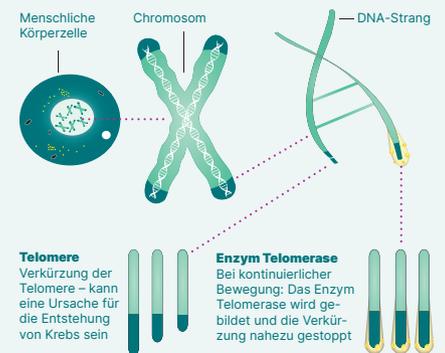
Beispiele für Bewegungsformen und deren MET pro Stunde:

Spazieren gehen	3,0 MET-h	Tanzen (Standard)	3,0 MET-h
Wandern mit Tagesrucksack	7,8 MET-h	Fußball spielen	7,0 MET-h
Walking (6 km/h)	5,0 MET-h	Ski fahren (Langlauf)	6,8 MET-h
Fahrrad fahren (bis 16 km/h)	4,0 MET-h	Tischtennis spielen	4,0 MET-h
Jogging	7,0 MET-h	Golf spielen	4,8 MET-h
Gymnastik	3,8 MET-h	Hausarbeit	3,5 MET-h
Wassergymnastik	5,5 MET-h	Rasen mähen	6,0 MET-h
Schwimmen (Brust)	5,3 MET-h	Krafttraining	6,0 MET-h

„Langzeitstudien zeigen, dass aktive Bewegung das Risiko von Krebsrückfällen um bis zu 67 Prozent senkt.“

**Priv.-Doz. Dr. med.
Thomas Widmann**
Chefarzt Asklepios Klinik Triberg

DAS PRINZIP HINTER „BEWEGUNG NACH KREBS“



Quelle: Widmann et al. Circulation 2009

Durch tägliche, regelmäßige Bewegung bildet sich im Körper das Enzym Telomerase, welches die Verkürzung der DNA-Endstücke in unseren Genen verlangsamt – eine der möglichen Ursachen für Krebs.

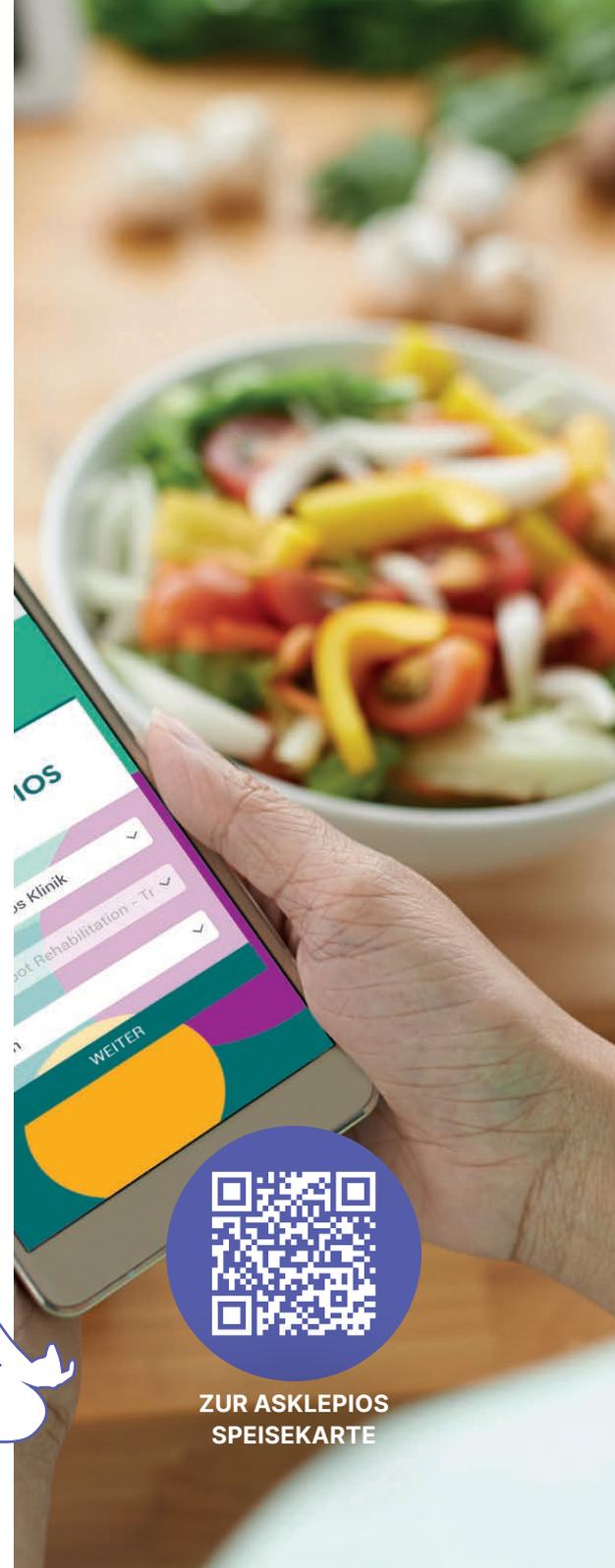
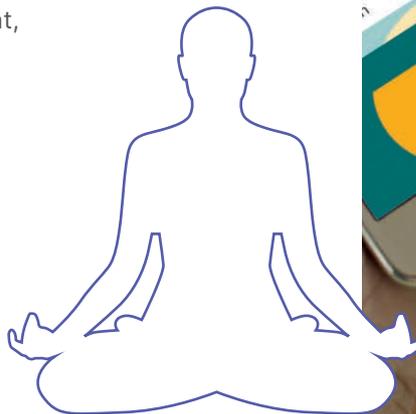
REHA- SCHWERPUNKT ERNÄHRUNG

FÜR DIE FREUDE AM AUSPROBIEREN UND TUN

REHABILITATION UNTERSTÜTZENDE ERNÄHRUNG UND INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ihre Ernährung ist in unserer Klinik ein wichtiger Therapiebestandteil. Dabei gehen wir individuell und gezielt auf Ihre Bedürfnisse ein. Das abwechslungsreiche Frühstücks- und Abendbuffet ermöglicht Ihnen eine ausgewogene Ernährung. Mittags haben Sie eine vielfältige Menüauswahl. Auch vegetarische Kost steht täglich auf unserem Speiseplan. Die richtige Ernährung fördert die Genesung und verbessert den Behandlungserfolg während und nach Ihrem Aufenthalt in der Klinik.

Bei der Auswahl der richtigen Ernährung stehen Ihnen unsere Ernährungsberater:innen, geschultes Personal und die behandelnden Ärzt:innen zur Seite, die Sie bei Problemen wie Übergewicht, Untergewicht, Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes mellitus, oder bei organischen Erkrankungen beraten. Außerdem können Sie in unseren Vorträgen, in der Lehrküche, durch Seminare, durch praktische Tipps und mit neuen Rezeptideen Ihr Wissen rund um das Thema Ernährung, Lebensmittelkunde und Integration in den Alltag erweitern.



ZUR ASKLEPIOS
SPEISEKARTE

REHA-SCHWERPUNKT SELBSTFÜRSORGE

FÜR LEBENSMUT UND SELBSTVERTRAUEN

Lebensqualität, Freude und Mut sind die Ziele unserer Angebote, die Ihnen Impulse über die Zeit Ihres Reha-Aufenthaltes hinaus geben sollen. Dabei kommen Methoden zum Einsatz, die der Mind-Body-Medizin zugeordnet werden können. Diesem Ansatz liegt die Überzeugung zugrunde, dass eine untrennbare Verbindung zwischen Geist (mind) und Körper (body) besteht. Zudem wird ein besonderes Augenmerk auf die direkte Wirkung von Gedanken, Einstellungen, Gefühlen und Verhalten auf die Gesundheit gelegt.

Forschungsergebnisse zeigen eindrucksvoll, dass durch Entspannungstechniken, Achtsamkeitsschulung und Stressmanagement eine positive Grundhaltung entstehen und die Lebensqualität gesteigert werden kann. Auch auf die für viele Krebspatient:innen relevanten Belastungsfaktoren, wie Schlafstörungen, Ängste und Depressionen ist eine positive Wirkung nachgewiesen. Mittlerweile sind sogar einige der dafür verantwortlichen bio-

logischen Wirkmechanismen erforscht. Sie haben die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Entspannungstechniken auszuwählen, stressreduzierendes Verhalten zu erlernen, in der Kunsttherapie in einen kreativen Prozess einzusteigen, sich in der Tanztherapie (wieder) zu spüren oder sich in psychoonkologischen Beratungsgesprächen mit den eigenen Einstellungen und der Krankheitsverarbeitung auseinander zu setzen. Eigenaktivität, Ressourcenorientierung, Selbstwirksamkeit und persönliche Gesundheitsfürsorge stehen dabei im Mittelpunkt. Gemeinsam legen wir den Fokus darauf, was Ihnen gut tut und Ihre Gesundheit stärkt!

Von unserer Seite erhalten Sie Informationen, Anregungen und die Anleitung zu praktischen Strategien. Durch die Erkrankung bedingte psychische Belastungen, vor allem Ängste und depressive Verstimmungen können deutlich reduziert werden. Wir ermöglichen Ihnen somit auch innerlich in Bewegung zu kommen.



DIE HEILSAME KRAFT DES WALDES – ALTBEKANNTES NEU ENTDECKEN

Wir nutzen die idyllische Lage der Klinik inmitten des Schwarzwaldes für ein naturnahes Therapieangebot, bei dem Sie den Wald als Kraftort kennenlernen können. Der intuitiven Wahrnehmung, dass uns Aufenthalte im Wald gut tun, folgen immer mehr wissenschaftliche Studien, die auf gesundheitsförderliche Effekte des „Waldbadens“ hinweisen. Kommen Sie in kleinen geführten Gruppen mit uns, tauchen Sie in die Waldatmosphäre ein und entdecken Sie die Natur mit allen Sinnen.



AUSWERTUNG & NACHSORGEBERATUNG

FORTSCHRITTE AUF DEM WEG ZU IHREM REHA-ZIEL SELBST ERKENNEN UND OFFENE FRAGEN FÜR DIE ZEIT NACH DER REHA KLÄREN

ZIEL: ALLTAGSINTEGRATION

Nachsorge bedeutet bei uns, Sie raus aus der Passivität, hinein in die Aktivität und in ein selbstbestimmtes Leben zu bringen. Wichtig für den weiterführenden Prozess Ihrer Rehabilitation und Gesundheit ist es daher, dass Sie die Erkenntnisse aus Ihrer Zeit bei uns mitnehmen und selbst zuhause umsetzen bzw. fortführen können. So zeigen wir Ihnen verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten für zuhause auf und motivieren dazu, vieles selbst in die Hand zu nehmen, um wieder in die Bewältigung des Alltags zurückzufinden.

REHA-AUSWERTUNG – D.H. AUS EIGENER KRAFT ERREICHTES BEWUSST MACHEN

Ihre im Mitmach-Plan formulierten Ziele für die Zeit nach der Reha werden in der Therapie-Auswertung und Folgeberatung reflektiert und weiter vertieft. Am Herzen liegt uns dabei, dass Sie mit einem klaren Bild aus der Reha bei uns entlassen werden, wie das Leben weitergeht und welche Schritte weiterführend für Sie notwendig sind. Wir empfehlen Bezugspersonen

wie Partner/Partnerin, Familie oder Freunde mit einzubeziehen, um ein gegenseitiges Verständnis zu entwickeln und Wege für den Lebensalltag zuhause zu finden.

UNTERSTÜTZUNG BEI FRAGEN DER WEITEREN LEBENSPLANUNG

Gerade nach einer überstandenen, unverhofft aufgetretenen Erkrankung können Fragen und Unsicherheiten im sozialen Bereich, in Familie, Beruf und der finanziellen Absicherung auftreten. Unser erfahrener Sozialdienst bietet Ihnen dazu eine sehr vertrauensvolle Beratung und Unterstützung an, wie beispielsweise zur Wiedereingliederung in den Beruf, bei Rentenfragen und dem Anschluss an Selbsthilfegruppen.

Im Mittelpunkt steht dabei die gemeinsame Entwicklung realistischer Perspektiven für Sie, die Ihre persönliche Lebenslage berücksichtigt. In Bezug auf die Leistungseinschätzung arbeitet der Sozialdienst eng mit Ärzt:innen und Therapeut:innen zusammen. Dadurch können vielfältige Möglichkeiten genutzt und weiter-

führende Maßnahmen eingeleitet oder beantragt werden.



Nach der Reha unterstützen wir Sie mit einem Reha-Paket für zuhause

Während Ihres Aufenthaltes können Sie sich Ihren individuellen Asklepios Turnbeutel voll an Hilfsmitteln aus Ihrer Reha zusammenstellen (Kosten je nach Inhalt). Damit können Sie Ihre Reha-Schwerpunkte zuhause in Ihren Alltag integrieren.



DAS ERSTE REHA-KONZEPT NACH KREBS FÜR DEINE GENERATION.

PLÄNE, WÜNSCHE, TRÄUME - AUSGEBREMST DURCH KREBS

Rund 16.000 junge Erwachsene erkranken jährlich an Krebs. Es ist schwierig, eine passende Reha-Einrichtung zu finden, denn diese sind meist auf ältere Patienten ausgerichtet. Die Asklepios Klinik Triberg entwickelte das erste Konzept „Reha nach Krebs“ speziell für junge Erkrankte im Alter zwischen 25 und 35 Jahren.

GEMEINSAM (VOR)ANKOMMEN

Verbringe deine Reha-Zeit gemeinsam in einer festen Gruppe von Patient:innen in deinem Alter. Teilt eure Erfahrungen, gebt euch Feedback und setzt euch Ziele.

Zusätzlich steht dir eine große Auswahl an Therapiebausteinen zur Selbstfürsorge, Entspannung und Beratung zur Verfügung.

INDIVIDUELL, MITBESTIMMT UND ZIELORIENTIERT

Gestalte deine Reha aktiv mit – im Vorfeld durch den Mitmach-Plan.

Auch wenn die körperliche Erholung in jungen Jahren meist schneller geht, sind die psychischen Herausforderungen oft um so größer. Dies berücksichtigen wir und fokussieren deine Ziele und Wünsche.

GEMEINSAM AKTIV SEIN

Sportlich bist du mit deiner Gruppe im Schwarzwald unterwegs, ob Trekking und Nordic Walking-Touren, Skilanglauf. Alle Aktivitäten werden auf deine

körperliche Situation abgestimmt. Denn dein persönliches Wohlbefinden liegt uns am Herzen.

GESUNDE ERNÄHRUNG, DIE IN DEN ALLTAG PASST

Schnelle und gesunde Gerichte. Ob nachhaltig, vegetarisch oder vegan – ganz verschiedene Geschmäcker stehen auf dem Kursplan.



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LEBEN!



IDEAL GELEGEN FÜR NATURNAHE ERHOLUNG, REHABILITATION UND BEWEGUNG

Inmitten der herrlichen Landschaft des Schwarzwaldes gelegen, bieten wir Ihnen ideale Bedingungen, um nach der anstrengenden Lebensphase der Krebstherapie zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren. Unsere Klinik mit 147 Betten bietet angenehmen Aufenthaltskomfort. Sie sind im modernen Einzelzimmer mit Dusche/WC, Telefon, Sky-TV-Anschluss und W-LAN untergebracht. Ein Großteil der Zimmer verfügt über einen eigenen Balkon, einige Zimmer sind behindertengerecht ausgestattet. Für die Mitaufnahme von Begleitpersonen stehen Doppelzimmer

EINLADUNG ZU MEHR BEWEGUNG – UNSERE BEWEGUNGSWERKZEUGE

Die Asklepios Klinik Triberg bietet neben lokalen Freizeit- und Bewegungsangeboten in unmittelbarer Umgebung eigene Bewegungswerkzeuge direkt im Haus oder in unmittelbarer Nähe an:

„**Stair-Talk**“ – das sind Treppenbeschilderungen, die Sie zu selbstständiger Bewegung im Haus anregen sollen, über Bewegungseinheiten (MET-h) im Alltag informieren und dabei Anfänger:innen wie auch Fitnessbegeisterte dazu motivieren – immer präsent – statt des Aufzuges, einmal mehr die Treppen des Hauses zu benutzen. Der **Indoor-Fußparcours mit fühlsta-**

zur Verfügung. Weitere Informationen zu Angeboten für Begleitpersonen finden Sie in einem separaten Flyer.

In unserem Haus selbst sowie in der Region gibt es ein abwechslungsreiches Freizeitangebot. Ob Kreativwerkstatt und Gesellschaftsabende, Kultur, Kabarett, Theater, Filmvorführungen bis hin zu geführten Wanderungen in die Natur, unsere Mitarbeiter:innen an der Rezeption halten immer eine Portion Motivation zu Bewegung für Sie bereit.

tionen regt die Sensibilität an, hilft die Beweglichkeit zu verbessern und die Hand- und Fußmuskulatur zu kräftigen. Medien wie z.B. Therapiekitt oder Tastspiele motivieren zur eigenständigen Durchführung.

Outdoor lädt der **Trimm-Dich-Pfad um den Triberger Wasserfall** in Kooperation mit der Stadt Triberg dazu ein, über verschiedene Fitness-Stationen neue Etappenziele in der eigenen Beweglichkeit zu entdecken, auf eigene Faust in Angriff zu nehmen und je nach eigenem Ermessen und individuellem Kräftezustand zu erweitern.



FACHGEBIETE DER KLINIK

In der Asklepios Klinik Triberg werden Anschlussrehabilitationen (AHB) und medizinische Rehabilitationsmaßnahmen bei hämatologisch/onkologischen Erkrankungen durchgeführt.

AHB-INDIKATIONEN

- Bösartige Tumorerkrankungen:
 - der Brustdrüse und des weiblichen Genitals
 - der Verdauungsorgane: Speiseröhre, Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse
 - der Nieren, der ableitenden Harnwege und des männlichen Genitals
 - der Atmungsorgane
 - der Schilddrüse
 - der Haut
 - der Bewegungsorgane (Knochen- und Weichteiltumore)
- Maligne Systemerkrankungen, Leukämien, Lymphome, myeloproliferative Erkrankungen, Zustand nach autologer und allogener Stammzelltransplantation

EINE REHABILITATION KOMMT FÜR SIE IN FRAGE:

- Nach Operationen
- Nach oder während einer Chemotherapie
- Nach Strahlentherapie
- Bei Auftreten von Rezidiven oder Metastasen

PHYSIOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNGEN

- Einzelkrankengymnastik, z. B. PNF, Craniosacrale Therapie
- Bobath, Brunkow, funktionelle Bewegungslehre

- Komplexe physikalische Entstauungstherapie mit Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung
- Klassische Massage, Kolonmassage, Bindegewebsmassage
- Fußreflexzonenmassage

BEWEGUNGSTHERAPIE

Outdoor:

- Nordic-Walking und Spaziergänge, angepasst an Ihre Leistungsstufe
- Schneeschuhwandern

Indoor:

- Bewegungsgruppen mit verschiedenen Leistungsstufen
- Faszientraining
- Fahrrad-/Laufbandergometer
- Beckenbodengymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Entstauungsgymnastik
- Atemgymnastik
- Mamma-/Allgemeines Bewegungsbad

PSYCHOSOZIALES ANGEBOT

- Psychoonkologische Betreuung
- Themenzentrierte Gesprächsgruppen
- Entspannungstherapie
- Raucherentwöhnung
- Schlafedukation
- Ergotherapie
- Kunsttherapie
- Sozialberatung

ERNÄHRUNG

- Abwechslungsreiches Frühstücks- und Abendbuffet, mit Angabe des Kaloriengehaltes und weitere Ernährungsinformationen
- Vielfältige Menüauswahl, unter anderem vegetarische Kost

- Diätassistent:innen und behandelnde Ärzt:innen unterstützen Sie bei Problemen wie Übergewicht, Untergewicht, Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes mellitus, oder bei organischen Erkrankungen
- Kochkurse in der Lehrküche
- Vorträge und Seminare rund um das Thema Ernährung

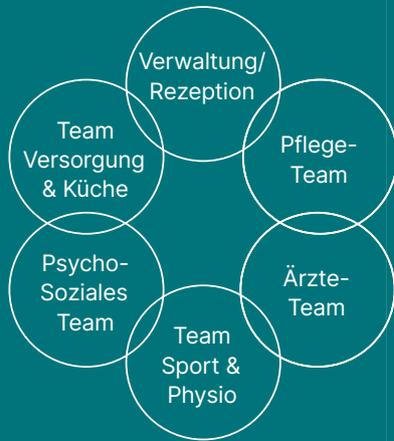
WER KANN AUFGENOMMEN WERDEN?

- Versicherte der Deutschen Rentenversicherung
- Mitglieder und Familienangehörige aller Krankenkassen
- Privatpatient:innen und Selbstzahl:innen
- Beihilfeberechtigte

WIE KANN DIE AUFNAHME IN DIE ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG ERFOLGEN?

- Zur Anschlussrehabilitation (AHB) nach stationärer Krankenhausbehandlung, Chemotherapie oder Strahlentherapie
- Nach Bewilligung eines Heilverfahrens durch den Rentenversicherungsträger, die Krankenkasse, die private Krankenversicherung, die Beihilfe oder eine Berufsgenossenschaft als Selbstzahler:in

Die Asklepios Klinik Triberg ist nach § 30 GewO zugelassen und beihilfefähig. Ebenso verfügt die Klinik über einen Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V.



„Unser gemeinsames Ziel
ist eine gelingende,
nachhaltige Rehabilitation
Ihrer ganz individuellen
Gesundheit.“

Damit Sie wieder zu Kräften
kommen, in Ihre innere Mitte
finden und wieder eine
gute Lebensqualität
genießen können.“

Ihr Team der Asklepios Klinik Triberg



GERMAN
MEDICAL
AWARD®
2020

MEDIZIN DER ZUKUNFT

2.PREISTRÄGER

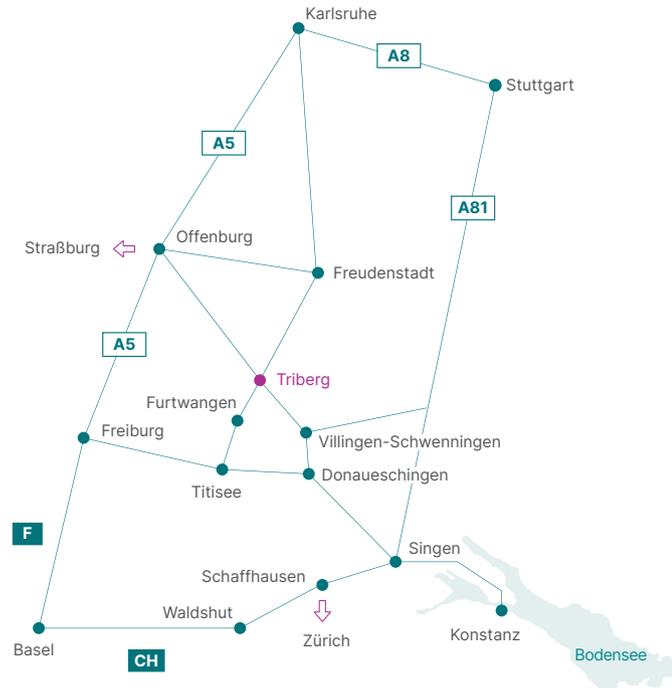
PD Dr. med.
Thomas Widmann

Asklepios Klinik Triberg



**LASSEN SIE UNS IN
VERBINDUNG BLEIBEN**

   @asklepioskliniktriberg



ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG

Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg
Tel.: +49 77 22 955-0
triberg@asklepios.com

www.asklepios.com/triberg



Patientenaufnahme

Tel.: +49 77 22 955-160 oder -161
Fax: +49 77 22 955 142 628

Ärztliche Leitung

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie/Onkologie, Sozialmedizin

Genderneutrale Formulierungen: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird an einzelnen Stellen der Broschüre auf die geschlechterbezogene Differenzierung, z. B. Patientinnen und Patienten, verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Genderidentitäten.

Stand Februar 2023 | Änderungen vorbehalten. Klimaneutral designed: www.rittweger-team.de | Foto Titelseite: Microgen, istockphoto.com

