



© MikADO Werbeagentur Bad Kissingen - Fotos: norarte fotodesign, Deutscher Heilbäderverband
www.rehazentrum-bb.de/innere-onkologie - 2/2016

REHABILITATION NACH BRUSTKREBS



Rehabilitations- &
Präventionszentrum
Bad Bocklet



REHA NACH BRUST-OP

Egal welche Reha-Art für Ihre Kur nach der Brustkrebs-Erkrankung in Frage kommt: Unser Anliegen ist es, Ihnen mit unserem onkologischen Reha-Wissen kompetent zur Seite zu stehen und Ihnen eine fundierte Beratung zukommen zu lassen. Langjährige Erfahrung ermöglicht es uns, speziell auf die Bedürfnisse unserer Patientinnen einzugehen und individuell abgestimmte Therapien anzubieten. Alle Reha-Therapien zielen auf eine wirksame Verarbeitung und Bewältigung der körperlichen, psychischen und sozialen Folgen einer Brustkrebs-Erkrankung.

Therapieziele der Reha nach/bei Brustkrebs sind beispielsweise:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Bewältigung von vielfältigen Krankheits- und Therapiefolgen
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Wiedereingliederung in den Beruf
- Abbau von Ängsten und Steigerung des Selbstbewusstseins
- Austausch unter Betroffenen
- Einbeziehung von Partnern und Familie
- Sozialrechtliche Beratung zur Berufs- und Alltagswelt

ANGENEHMES AMBIENTE

Inmitten der schönen Naturlandschaft der Rhön bietet das Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet ein angenehmes Ambiente mit sehr hohem Freizeitwert.

Großzügig angelegte Aufenthaltsräume sowie der moderne Therapiebereich und die Balthasar-Neumann-Therme mit Biosauna, Finnischer Sauna, Römischer Dampfbad, Erlebnisduchen, wohligen Ruheräumen und 30°-Stahlwasserhallenbad erinnern eher an ein Hotel als an eine Klinik. Diese Annehmlichkeiten nutzen Gäste und Patienten selbstverständlich kostenfrei. Der hauseigene Tennisplatz sowie drei autorisierte Nordic Walking Strecken, die unmittelbar vor dem Haus beginnen, locken für Sport und Bewegung an die frische Luft.

Im Rahmen eines speziellen Partnerprogramms bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin während des Aufenthaltes begleiten zu lassen.

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Nutzen Sie gerne unseren Beratungsservice unter **Telefon 09708 79-3493** oder schicken Sie uns ein **Telefax 09708 79-3435**.

Gerne erwarten wir auch Ihre E-Mail-Nachricht unter **info@rehazentrum-bb.de**

Selbstverständlich können Sie sich jederzeit online informieren: **www.rehazentrum-bb.de/klinik/innere-onkologie/reha-nach-brustkrebs.html**

Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet Klinik für Innere Medizin/Onkologie

Frankenstraße 36 | 97708 Bad Bocklet
Tel. (09708) 79-3493 | Fax (09708) 79-3435
info@rehazentrum-bb.de | www.rehazentrum-bb.de

GESUNDHEIT GENIESSEN



ZIELE UND ABLAUF DER REHA

Auf Basis des ärztlichen Aufnahmegesprächs mit Untersuchung werden individuell und in Abstimmung mit Ihnen die geeigneten Therapiebausteine festgelegt. Sport- und Bewegungstherapien, psychologische Gruppen und Schulungsprogramme wechseln sich mit Entspannungs- und Erholungselementen ab. Unser Ärzte- und Therapeutenteam orientiert sich am Reha-Therapiestandard „Brustkrebs“ der Deutschen Rentenversicherung. Diese Leitlinien sehen vor, dass verschiedene Therapiemodule Teil der Rehabilitationsmaßnahmen sind, so z. B. Bewegungstherapie, Lymphödemtherapie (falls vorhanden), Schulung zum Krankheitsbild, Gesundheitsbildung, Ernährungsschulung theoretisch und praktisch, z. B. im Rahmen der Lehrküche, psychologische Beratung und Therapie, Entspannungstraining, künstlerische Therapien, Ergotherapie, Sozial- und sozialrechtliche Beratung, Unterstützung bei der beruflichen Integration sowie Nachsorge.

THERAPIESCHWERPUNKTE

Ein wichtiger Bestandteil der Reha bei Brustkrebs ist die Bewegungstherapie zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Kraft, Kondition, Koordination und Beweglichkeit werden besser. Damit einher geht auch die Stärkung psychischer und sozialer Ressourcen durch die positive Bewegungserfahrung und der Aufbau von Bewegungs- und Steuerungskompetenz für einen körperlich aktiven Lebensstil.

Eine intensive Sensibilisierung für die Krankheit erfolgt über umfangreiche Schulungen zu Tumorerkrankungen, deren Diagnostik, Behandlung und Nachsorge sowie mögliche präventive Maßnahmen. Ein Kernelement der Rehabilitation ist die psychische Unterstützung und das soziale Element durch den Austausch mit gleichermaßen Betroffenen (Kleingruppe für Patientinnen unter psychologischer Leitung). Diese Gesprächstherapie zielt darauf ab, die psychischen Ressourcen wieder zu aktivieren und eine realitätsangepasste, positive Lebensperspektive ebenso zu entwickeln wie eventuell die Akzeptanz einer unabänderlichen oder ggf. längerfristigen Beeinträchtigung in Folge der Krankheit.

DAS WOCHENPROGRAMM WÄHREND DER REHA NACH BRUSTKREBS

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30	Labor (Urin/Blut) & Wiegen	freiwillige Frühgymnastik					
8:00–8:30	Frühstück vom Buffet						
9:00		Bewegungsbad	Sequenztraining	Ergometertraining			freiwillige Ausflugsfahrt
9:30	Ergometertraining Einführung			Polypathie	Ergometertraining	Sequenztraining	
10:00	Nordic Walking (Einführung Theorie)	Lehrküche Gewicht	Lehrküche Gewicht	Nordic Walking	Einführung Achtsamkeitsmeditation	Bewegungsbad	
10:30					Bewegungsbad		
11:00	Vortrag Gesunde Ernährung					Ergometertraining	
11:30							
12:00–12:45	Mittagessen						
13:00			Ergometertraining				freiwillige Freizeittherapie
13:30	Ärztliche Visite	Bewegungsbad	Polypathie	Achtsamkeitsmeditation	Polypathie		
14:00		Achtsamkeitsmeditation			Nordic Walking		
14:30			Bewegungsbad	Sequenztraining			
15:00	Nordic Walking (Einführung Praxis)						
15:30		Sequenztraining Einführung		Bewegungsbad			
16:00	Vortrag „Psych. Hilfe bei Krebserkrankung“		Vortrag „Krebserkrankung“				
16:30		Ergometertraining		Ernährungsberatung einzeln			
17:00							
ab 17:30	Abendessen						