



Informationen  
für Rehabilitanden  
und deren Angehörige



**Diako**  
Mannheim

# Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand

Wir freuen uns, Sie in unserer Geriatrischen Rehabilitationsklinik des Diako Mannheim begrüßen zu können. Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen einige wichtige Informationen zu Ihrem Aufenthalt geben.

## REHA-BEGINN

### Rehabilitationsziele

Ihre Rehabilitation hat das Ziel der Erhaltung, Verbesserung und Wiedererlangung der größtmöglichen Selbständigkeit. Dafür ist Ihre aktive Mitarbeit während der aktivierenden Pflege und der Therapieeinheiten notwendig, damit Ihre Ziele erreicht werden können. Diese werden am Aufnahmetag mit Ihnen gemeinsam besprochen.

### Wie lange dauert eine Rehabilitation?

Die Genehmigung und die Dauer der Rehabilitation legt Ihre Krankenkasse fest. In der Regel wird die Rehabilitation für 21 Tage genehmigt. In einigen Fällen kann die Krankenkasse aber eine verringerte Anzahl an Tagen genehmigen.



» Wir raten Ihnen Wertsachen und größere Geldbeträge zu Hause zu lassen, da wir hier keine Haftung für persönliches Eigentum übernehmen.



## ABLAUF DER REHABILITATION

Am 1. Tag lernen Sie unser geriatrisches Team mit den unterschiedlichen Berufsgruppen kennen.

Alle möchten Sie kennenlernen und von Ihnen erfahren, was Ihre Ziele während Ihres Aufenthaltes bei uns sind.



Durch verschiedene Testungen innerhalb der ersten Tage möchten wir Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten kennenlernen und darauf mit einem speziell für Sie zugeschnittenen Therapieplan aufbauen.



## DAS REHA-TEAM

Wir, das geriatrische Team, möchten uns Ihnen gern vorstellen und kurz unseren Aufgabenbereich beschreiben.



Ich bespreche mit Ihnen die Rehaziele und erstelle den Reha-plan, begleite Ihren Aufenthalt, komme 3x pro Woche zur Visite, bin bei medizinischen Problemen jederzeit ansprechbar und plane mit Ihnen die Entlassung am Ende der Reha.

Behandelnder Arzt

ÄRZTE

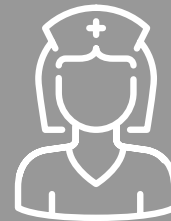


PFLEGE



Wir von der Pflege sind rund um die Uhr für Sie da. Wir unterstützen Sie bei den Aktivitäten des täglichen Lebens und beantworten Ihre Fragen zu alle Abläufen.

Pflegeteam




PHYSIO



Täglich übe ich mit Ihnen in Einzel- und Gruppentherapie die Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht um wieder sicheres Gehen und Bewegen im Alltag zu erreichen.

Physiotherapeut\*in





»»

Ich übe mit Ihnen die Planung und Durchführung von alltäglichen Aktivitäten bei der Selbstversorgung und im Haushalt. Gemeinsam überlege ich mit Ihnen, ob Hilfsmittel dabei notwendig sind und kümmere mich dann um die Verordnung.

Ergotherapeut\*in


ERGO



»»


Ich übe mit Ihnen die Essenaufnahme und das Trinken ohne Verschlucken und Husten und eine verständliche, klare Sprache.

Logopäd\*in



LOGO





»»

Im Rahmen unserer therapeutischen Gespräche können wir uns über alle Themen austauschen, die Sie beschäftigen. Sie können mit uns über Ihren Kummer und Ihre Sorgen sprechen und wir versuchen gemeinsam, Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Psycholog\*in


PSYCHO



»»

Meine Kolleg\*innen und ich stehen Ihnen bei der Vorbereitung Ihrer Versorgung nach der Entlassung zur Seite.

Sozialarbeiter\*in



SOZIAL





THERAPIEZEITEN

Der „Reha-Arbeitstag“ beginnt für Sie bereits beim morgendlichen Aufstehen, Waschen und Anziehen ab **6:30 Uhr**. Hier stehen Ihnen unsere Pflegekräfte mit aktivierender Pflege zur Seite. Aktivierende Pflege findet bei jeder Pflegeverrichtung statt und fördert Ihre Selbständigkeit.

Die therapeutischen Einheiten finden an Werktagen von **9:00 – 12:00 Uhr** und von **12:30 – 17:00 Uhr** statt. Sie erhalten wöchentlich einen Therapieplan, in dem die Uhrzeiten für feste Therapiezeiten eingetragen sind.



- Galileotraining
- Physikalische Therapie

## MAHLZEITEN

Sofern Sie nicht an eine Diät gebunden sind, können Sie Ihr Menu aus einer Auswahl selbst zusammenstellen; ein/-e Mitarbeiter/-in wird Sie regelmäßig befragen.

Getränke (Mineralwasser) zum Mittagessen stehen auf den Tischen bereit.

Tee und Kaffee werden zum Frühstück ausgeteilt oder stehen am Nachmittag zur Selbstbedienung auf dem Tresen vor dem Stationszimmer.

### FRÜHSTÜCK

08:00 Uhr – 08:30 Uhr

### MITTAGESSEN

12:00 Uhr – 12:30 Uhr

### ABENDESSEN

17:00 Uhr – 17:30 Uhr



BESUCHERINFORMATION

Wir sind sehr daran interessiert, dass Sie als betreuende Angehörige mit in die Therapie und Pflege eingebunden sind.

Es besteht die Möglichkeit, mit dem behandelnden Therapeuten Kontakt zu halten und evtl. auch einmal bei einer Therapie dabei zu sein. Wir leiten Sie auch gerne an. Falls Sie Fragen dazu haben, setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung.

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen bzgl. der Besuchszeiten während der Corona Pandemie.





## NACHSORGE

Der Entlassungstermin steht bei der Aufnahme schon fest (begrenzte Dauer durch die Kostenzusage der Krankenkasse).

Zur besseren Planung bekommen Sie bereits am Aufnahme-tag das Datum Ihrer Entlassung ausgehändigt.

Nach der Hälfte der Rehabilitation sollte ein Verlaufsgespräch stattfinden.

Um eine nahtlose Anschlussversorgung nach der Entlassung zu gewährleisten, bitten wir Sie bereits in diesem Gespräch mit den Ärzten und anschließend mit dem Sozialdienst die häusliche Versorgung zu klären.



## ENTLASSUNG

Die Entlassung erfolgt in der Regel am Vormittag zwischen **10:00 und 12:00 Uhr**.

Den fertigen Entlassungsbericht für Ihren Hausarzt geben wir Ihnen mit.

Bitte stellen Sie sicher, dass der Entlassungsbericht am Entlassungstag oder spätestens am Folgetag beim Hausarzt zur weiteren Medikamenten- und Therapieverordnung abgegeben wird und die erforderlichen Rezepte ausgestellt und abgeholt werden.

Hilfsmittel, die wir Ihnen leihweise zur Verfügung gestellt haben, geben Sie bitte vor Entlassung wieder zurück (z.B. Rollatoren, Unterarmgehstützen, Hanteln, Igelbälle, Hüftprotektoren).

Sollten Sie noch weitere Fragen haben oder Informationen benötigen, sprechen Sie uns an.



## SOZIALDIENST

Das Team des Sozialdienstes bietet Ihnen und Ihren Angehörigen Beratung und Unterstützung bezüglich Ihrer Versorgung nach dem Aufenthalt bei uns in der Reha-Geriatrie.

### Unser Angebot umfasst:

- Beratung bei persönlichen und sozialen Problemen
- Beratung zu bzw. Vermittlung von Sozialstationen, Pflegediensten, mobilen sozialen Diensten, Hausnotrufsystemen, Menüdiensten, Tagespflegeangeboten
- Beratung und Unterstützung bei der Aufnahme in ein Pflegeheim (Kurzzeit-/Dauerpflege)
- Beratung zu sozialrechtlichen Angelegenheiten, wie z.B. Pflegeversicherung, Schwerbehindertenrecht, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung

Bitte wenden Sie sich an die MitarbeiterInnen Ihrer Station, wenn Sie ein Gespräch mit dem Sozialdienst wünschen.

Gerne können Sie uns auch direkt anrufen. Die Telefonnummer der zuständigen Sozialarbeiterin / des zuständigen Sozialarbeiters erfragen Sie bitte auf Station.

Alternativ erreichen Sie den Sozialdienst per Mail unter: [sozialdienst@diako-mannheim.de](mailto:sozialdienst@diako-mannheim.de).



## HILFSMITTEL

Der eigene Rollator, Rollstuhl oder andere Hilfsmittel, die Sie bereits benutzen und an deren Handhabung Sie sich gewöhnt haben, sollten Sie sich zur Rehabilitation mitbringen lassen. Sie werden dann als Ihr Eigentum gekennzeichnet.

Verordnungsfähige, notwendige Hilfsmittel können durch uns verordnet werden.

Die Verordnung wird in Abhängigkeit von der jeweiligen Krankenversicherung entweder direkt an ein Sanitätshaus oder an die Krankenversicherung geschickt, die dann selbst ein Sanitätshaus beauftragt.

Es besteht auch die Möglichkeit Ihnen das Rezept mitzugeben, damit Sie nach der Rehabilitation Ihr eigenes Sanitätshaus aufsuchen können.

Die Krankenkasse prüft die Kostenübernahme. Das Sanitätshaus kann in der Regel erst nach Bestätigung der Kostenübernahme das Hilfsmittel ausliefern.

Somit können in bestimmten Fällen Hilfsmittel erst nach Ende der Rehabilitation ausgeliefert werden. Für den Transport Ihrer Hilfsmittel am Ende der Rehabilitation nach Hause besteht Eigenverantwortlichkeit.



## SERVICEHINWEISE

In der **Cafeteria** können

Montag bis Freitag  
07:00 – 11:00 Uhr und 11:30 – 18:00 Uhr  
Wochenende  
09:30 – 17:00 Uhr

Kleinigkeiten wie Zeitungen, Süßigkeiten oder Getränke gekauft werden. Bitte beachten Sie hier die evtl. Einschränkungen unter Corona Bedingungen.

Hinweise zur Benutzung des **Telefons** und des **TVs** entnehmen Sie bitte den separaten Flyern.



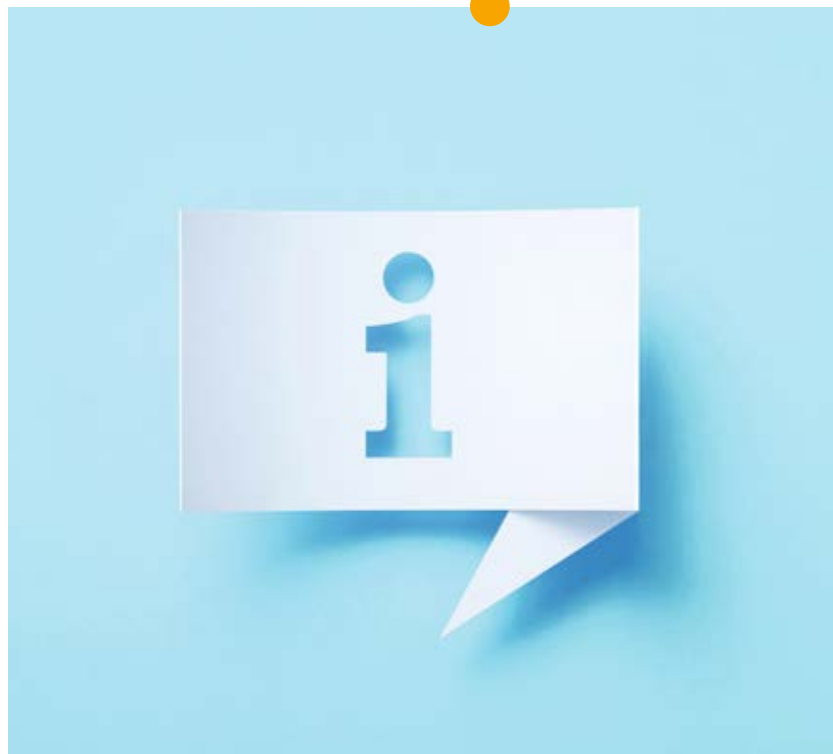
## SCHULUNGSPROGRAMM

### Für Patienten und Angehörige

Wir bieten ein Schulungsprogramm zu folgenden Themen an:

- Mobilität im Alter
- Muskelschwäche und was man dagegen tun kann
- Sturzprävention
- Multimedikation
- Hilfsmittelversorgung
- Schluckstörung
- Ernährung im Alter
- Umgang mit Stress
- Umgang mit Inkontinenz

Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitten den Aushängen auf der Station.





## STURZPROPHYLAXE

Im höheren Alter nimmt die Gefahr zu stürzen deutlich zu. Stürze können zu ernsthaften Verletzungen (z.B. Knochenbrüchen) führen.

Stürzen bedeuten aber nicht nur Schmerzen, sie verursachen auch Angst und können das Selbstvertrauen und die Lebensqualität beeinträchtigen.



### BITTE BEACHTEN SIE!

- **Nachtlicht und Klingel nutzen**
- **Nicht barfuß oder in normalen Strümpfen laufen**
- **Rutschfestes Schuhwerk oder Stoppersocken tragen**
- **Gehen auf feuchten Fußböden erhöht die Rutschgefahr**
- **Info an Pflegepersonal bei Unwohlsein, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen**
- **Benutzen Sie Ihr Hilfsmittel**



TRINKNAHRUNG

Bei vielen älteren Menschen wird durch uns eine Sarkopenie (d.h. eine Muskelschwäche) festgestellt.

Was können Sie dagegen tun:

- Körperliches Training zum Muskelaufbau
- Zufuhr eines Eiweißstoffs, der wichtig für den Muskelstoffwechsel ist



Deshalb bekommen Sie Trinknahrung, die den Muskelaufbau fördern soll.



Falls Ihnen die eiweißreiche Trinknahrung nicht schmeckt oder wir diese Ihnen nicht geben können (z.B. wenn Sie an Diabetes erkrankt sind) – können wir Ihnen Eiweiß-

pulver geben, welches in Flüssigkeiten oder Joghurt eingerührt werden kann. Aus der Küche werden bei Bedarf auch frisch zubereitete proteinreiche Shakes für Sie hergestellt.



Falls bei Ihnen eine Mangelernährung mit niedriger Kalorienzufuhr vorliegt, werden wir Ihnen zusätzlich eine hochkalorische Trinknahrung anbieten.



Diese sollten Sie **ZWISCHEN** den Mahlzeiten zu sich nehmen.



## TIERGESTÜTZTE THERAPIE

Wir bieten bei uns in der Klinik tiergestützte Therapie mit einem Therapiehund einmal in der Woche als Gruppentherapie an.

Die **Therapiehünding Rosie** wurde an der anerkannten Hundeschule Homo Canis in Mannheim ausgebildet.

Die im Krankenhaus geltenden Hygienevorschriften werden umgesetzt. Es ist sichergestellt, dass Rosie frei von Krankheiten ist und regelmässig geimpft wird.

Wir freuen uns, Sie bei der tiergestützten Therapie begrüßen zu können.





## PERTUBATIONSTRAINING AUF DEM BALANCE TUTOR®

Durch eine Spende der Müller-Stiftung können wir Ihnen in unserer Klinik ein besonderes Training zur Sturzprävention anbieten.

Mit Hilfe des Balance Tutors kann die **reaktive Balance** trainiert werden, um Stürze zu vermeiden.

Wir provozieren auf dem Laufband einen Störreiz, der normalerweise zu einem Sturz führen würde. Sie sind durch das Gurtsystem geschützt und reagieren mit einer Ausweichbewegung. Dies merkt sich Ihr Gehirn und kann ausserhalb der Trainingssituation – wenn es zu einem Störreiz kommt – schneller reagieren und dadurch einen Sturz vermeiden.





## GREIFBARES GLÜCK – TOVERTAFEL®

Die Dietmar-Hopp-Stiftung hat im Rahmen ihrer Förderaktion „**Greifbares Glück**“ auch uns eine Tovertafel gespendet.

Es handelt sich um einen Beamer, der farbenfrohe Spiele auf einen Tisch projiziert, die auf kleinste Handbewegungen reagieren.

Dadurch sollen Menschen mit kognitiven Einschränkungen gefördert werden. Ebenfalls können einfache Hand- und Armbewegungen angebahnt werden, z.B. bei Patienten nach Schlaganfall.

Durch die soziale Interaktion und kleine Erfolgserlebnisse entstehen **positive Gefühle**, die für alle den Rehabilitationsverlauf positiv beeinflussen können.



### MUSIKTHERAPIE IN DER GERIATRISCHEN REHABILITATION

Musiktherapie bietet für neurologische, geriatrische, kardiologische und orthopädische Patienten eine Vielzahl hochwirksamer Anwendungsmöglichkeiten in den Bereichen sensomotorischer, sprachlicher, kognitiver und psychologischer Therapie.

**Musik** stimuliert den menschlichen Organismus auf sehr vielseitige Weise. Die Musiktherapie wird eingesetzt, um folgende Ziele zu verfolgen:

- Entspannung, Körperwahrnehmung
- Kontaktaufbau, Interaktionsaufbau
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Gedächtnisstimulation
- Verbesserung und Stärkung sensomotorischer Fähigkeiten
- Stärkung von psychosozialen Kompetenzen, Krankheitsbewältigung
- Musikalische Selbsterfahrung, Zugang zu eigenen Gefühlen finden, emotionale Stabilisierung



### GESELLSCHAFTSSPIELE IN DER GERIATRISCHEN REHABILITATION

**Gesellschaftsspiele** stehen auch auf der Station nach Rückfragen zur Verfügung:

- Spielesammlung: Gänsespiel, Mensch-ärgere-Dich-nicht, Schach, Mühle, Märchenspiel, Pferderennen, Laufspiel
- Memory
- Kniffel
- Domino
- Spielkarten



## SO SIND WIR ZU ERREICHEN

**Rehamanagement**

Telefon 0621-8102-3703

Fax 0621 8102-3720

E-mail sekretariat.reha-geriatrie@diako-mannheim.de

**Station**

G1 Telefon 0621 8102-3742

G2 Telefon 0621 8102-3752



## IMPRESSUM

### **Herausgeber**

Diako Mannheim gGmbH  
Speyerer Straße 91-93  
68163 Mannheim  
Tel.: 0621 8102-0  
E-Mail: [sekretariat.reha-geriatrie@diako-mannheim.de](mailto:sekretariat.reha-geriatrie@diako-mannheim.de)

### **Verantwortliche Redakteurin:**

Nina Luschnat  
Pressesprecherin  
Leitung Unternehmenskommunikation  
Tel.: 0621 8102-2035  
E-Mail: [n.luschnat@bbtgruppe.de](mailto:n.luschnat@bbtgruppe.de)

#### **Bildnachweise:**

Titel: BBT-Gruppe; S. 2/3 BBT-Gruppe (Alle); S. 4/5 Robert Kneschke@adobestock.com; spiral media@adobestock.com; Shohag Hossain@adobestock.com; S. 6/7 BBT-Gruppe (Alle); S. 8 magele-picture@adobestock.com; S. 9 BBT-Gruppe; xtock@adobestock.com; Giorgi@adobestock.com; S. 10 Robert Kneschke@adobestock.com; S. 11 BBT-Gruppe; S. 12 Thomas Francois@adobestock.com; MicroStock-Hub@istockphoto.com; S. 13 Robert Kneschke@adobestock.com; leremy@adobestock.com; S. 14 svetolk@adobestock.com; habovka@istockphoto.com; S. 15 BBT-Gruppe; S. 16/17 BBT-Gruppe (Alle); S. 18 Robert Kneschke@adobestock.com; S.19 BBT-Gruppe