

Eine Operation, eine chronische Erkrankung oder ein Erschöpfungszustand – es gibt viele Gründe, die für eine Rehabilitation sprechen. Was sollte man dazu wissen?

VON MAG. SYLVIA NEUBAUER

Der Weg zur Rehabilitation



Eine Reha schließt an einen Spitalsaufenthalt an und soll die Rückkehr in ein selbstständiges Leben erleichtern.

1 WAS UNTERSCHIEDET EINE REHA VON EINER KUR?

Die Begriffe Rehabilitation und Kur werden oft gemeinsam verwendet, jedoch haben sie unterschiedliche Bedeutungen: Bildhaft gesprochen liegt der Fokus bei einer Kur auf der „Wartung“ – auf der Erhaltung der Gesundheit. Bei einer Rehabilitation geht es vielmehr um die „Reparatur“ – sprich, um die Wiederherstellung der Gesundheit.

„Die Pensionsversicherungsanstalt hat die Kur zur Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) weiterentwickelt“, erklärt Dr. Martin Skoumal, Chefarzt der Pensionsversicherungsanstalt (PVA): „Sie hat einen vorbeugenden Charakter.“ Im Mittelpunkt stehen aktive Bewegung, Entspannung zur Unterstützung der geistigen Gesundheit und natürliche Heilvorkommen wie Heilthermalwasser, Luft sowie Moor oder Schlamm.

Ein Reha-Aufenthalt hingegen zielt darauf ab, den Gesundheitszustand möglichst wiederherzustellen, beispielsweise nach einem Unfall, einer Operation oder nach einer schweren Krankheit. In der Reha werden Patientinnen und Patienten aktiv im Umgang mit chronischen Erkrankungen geschult.

2 WANN MACHT EINE REHABILITATION SINN?

Eine Reha zielt darauf ab, die Teilhabe am Leben im Rahmen einer vorhandenen körperlichen oder psychischen Erkrankung wiederherzustellen: Meist schließt sie an einen Spitalsaufenthalt an und soll die Rückkehr in ein selbstständiges Leben erleichtern oder Pflegebedürftigkeit →



Eine Reha zielt darauf ab, die Teilhabe am Leben wiederherzustellen.

Dr. Martin Skoumal

Foto: © Jansenberger Fotografie - www.digitalspace.at

vermindern. Individuelle Aspekte werden dabei großgeschrieben: „In den letzten Jahren haben wir uns weg von der indikations- oder funktionsorientierten Reha, hin in Richtung einer teilhabeorientierten Rehabilitation bewegt“, rückt Skoumal die eigentliche Grunderkrankung ein wenig in den Hintergrund. Der PVA-Chefarzt erklärt: „Für die Rehabilitation ist es weniger relevant, ob es sich um einen Herzinfarkt, eine Covid-Erkrankung oder eine Erkrankung im Magen-Darm-Bereich handelt. Die Frage ist vielmehr, was aus dieser Erkrankung übriggeblieben ist, das den Betroffenen daran hindert, aktiv an seinem Leben teilhaben zu können.“ Exakt dort setzt die Rehabilitation mit ihrem Behandlungsbestreben an.

3 WELCHE VORAUSSETZUNGEN MUSS MAN FÜR EINE REHA ERFÜLLEN?

Grundsätzlich hat jeder, der sozialversichert ist, das Recht auf eine Rehabilitation – ganz unabhängig davon, ob es sich um ein Kind, einen Jugendlichen oder einen Erwachsenen handelt. Genehmigt wird ein Antrag dann, wenn gleichermaßen Rehabilitationsbedarf wie -fähigkeit besteht. Sprich, wenn der Patient in der Lage ist, eine Reha

anzutreten. Entscheidend ist auch der Ausblick auf Erfolg: Die Rehabilitationsprognose muss demnach eine günstige sein.

4 WAS MUSS MAN IM HINBLICK AUF DIE ANTRAGSTELLUNG BEACHTEN?

Es ist ein Antrag erforderlich, der gemeinsam mit dem Arzt gestellt und beim Sozialversicherungsträger eingereicht werden kann. „Die Auswahl der passenden Einrichtung erfolgt möglichst wohnortnahe und vor allem abhängig davon, wo der Patient sein Teilhabeziel am besten erreichen kann“, nennt Skoumal wichtige Entscheidungskriterien.

5 WELCHE ORGANISATORISCHEN RAHMENBEDINGUNGEN SOLLTE MAN KENNEN?

Idealerweise schließt die Rehabilitation an die akutmedizinische Versorgung im Krankenhaus an. Je nachdem, um welches Krankheitsbild es sich konkret handelt und abhängig davon, ob eine stationäre oder ambulante Rehabilitation geplant ist, fällt die

Lesen Sie weiter auf Seite 66

Phasen der Rehabilitation im Überblick

PHASE 1

AKUTBEHANDLUNG IM KRANKENHAUS

Damit ist die Frührehabilitation nach einem Akutereignis wie einer Verletzung oder einer Krankheit gemeint. Sie erfolgt in der Regel im Spital.

PHASE 2

ANSCHLUSS-HEILBEHANDLUNG

Diese umfasst alle Maßnahmen zur Erhaltung und Wiedergewinnung der für das tägliche Leben erforderlichen Fähigkeiten. Die Rehabilitation der Phase 2 ist sowohl stationär als auch ambulant möglich und findet idealerweise so bald als möglich nach dem Krankenhausaufenthalt statt, um den Genesungsfortschritt weiter zu forcieren.

PHASE 3

LANGFRISTIGE AMBULANTE WEITERBETREUUNG

Sie erfolgt immer ambulant – entweder im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Phase – und dauert meist neun bis zwölf Monate. Ziel ist es, das in Phase 2 Erlernte zu festigen und weiter auszubauen.

PHASE 4

SELBSTSTÄNDIGE UMSETZUNG

In Phase 4 geht es darum, die gesundheitsfördernden Maßnahmen eigenverantwortlich umzusetzen – in Anlehnung an die erarbeiteten Reha-Ziele. Im Fokus stehen unter anderem gesunde Ernährung, individuell abgestimmtes Training etc.

IMPRESSUM

MEDIENINHABER (VERLEGER) UND HERAUSGEBER Verlagshaus der Ärzte, Gesellschaft für Medienproduktion und Kommunikationsberatung GmbH, ein Unternehmen der Österreichischen Ärztekammer, 1010 Wien, Nibelungengasse 13, Telefon 01/512 44 86, Fax 01/512 44 86, office@arzteverlagshaus.at, www.medizinpopulaer.at

HERAUSGEBER

UND GESCHÄFTSFÜHRUNG

Dr. Peter Neidhart

CHEFREDAKTION

Mag. Silvia Feffer-Holk

REDAKTION

Mag. Sabine Stehner, Mag. Andrea Redel, Mag. Wolfgang Bauer,

Mag. Natascha Gazzari,

Mag. Sylvia Neubauer

ARTDIREKTION & GRAFIK

Stefanie Tomasi

LAYOUT & GRAFIK

Nicole Neiger

LESERMARKETING /

ABOVERWALTUNG

Yvonne Zinkl, Telefon 01/512 44 86-0,

abo@medizinpopulaer.at

VERLAGS- UND ANZEIGENLEITUNG

Christina Eva-Maria Hohenberg

ANZEIGENSEKRETARIAT

Eva Resch

ANZEIGENBERATUNG

Mag. Marion Nussbaumer,

Michaela Hirsch

HERSTELLUNG

Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12,

3100 St. Pölten, Einzelpreis € 3,50,

Abopreis Inland € 24,- (1 Jahr)

und € 29,10 (2 Jahre),

Abopreis Ausland € 45,- (1 Jahr).

Für den Versand sind die Adressen

der Empfänger computergespeichert.

DVR 0057746

OFFENLEGUNG

GEN. § 25 MEDIENGESETZ unter

[www.medizinpopulaer.at/kontakt/](http://www.medizinpopulaer.at/kontakt/agb-und-offenlegung.html)

[agb-und-offenlegung.html](http://www.medizinpopulaer.at/kontakt/agb-und-offenlegung.html)

2,9% Nettoreichweite

(220.000 LeserInnen) lt. MA 2020,

62.773 Druckauflage

lt. ÖAK Jahresbericht 2020,

www.medizinpopulaer.at

MEDIZIN populär ist eine beim

Österreichischen Patentamt für das

Verlagshaus der Ärzte registrierte

Wortmarke. Entgeltliche (gesponserte)

Einschaltungen sind Advertorials,

Sonderberichte, Firmen-Interviews,

Verlagskooperationen und der

vierteljährlich erscheinende Beihemer

„MEDIZIN populär Steiermark“.

Wir bitten um Verständnis, dass im

Sinne der besseren Lesbarkeit teilweise

auf die geschlechterspezifische

Formulierung verzichtet wird. Selbst-

verständlich sind Frauen und Männer

gleichermaßen angesprochen.



PEFC

PEFC

certifiziert

Dieses Produkt stammt aus nach-

haltig bewirtschafteten Wäldern und

kontrollierten Quellen

www.pefc.at



Ein Produkt aus dem

Verlagshaus der Ärzte

arzteverlagshaus.at



Ebenfalls ein Ziel der Reha: Pflegebedürftigkeit im Alltag zu reduzieren oder zu vermeiden.

→ Fortsetzung von Seite 64

Zeitspanne unterschiedlich aus: Stationäre Rehabilitationsleistungen dauern in der Regel drei Wochen. „Bei neurologischen Erkrankungen sind es vier Wochen, die Reha von psychiatrischen Erkrankungen dauert sechs Wochen“, sagt Skoumal. Zu Beginn der Rehabilitation definiert man individuelle Rehabilitationsziele, die in einem Rehabilitationsplan festgelegt und laufend überprüft werden.

6 AMBULANTE VERSUS STATIONÄRE REHA - WAS SOLLTE MAN DAZU WISSEN?

Eine ambulante Rehabilitation kann entweder

- anstelle einer stationären Reha,
- im Anschluss an eine stationäre Reha oder
- bei weiterem Reha-Bedarf – beispielsweise, weil der Patient seine Reha-Ziele noch nicht erreicht hat – absolviert werden.

Während ein stationärer Reha-Aufenthalt immer als Krankenstand gilt, ist eine ambulante Reha nicht automatisch mit einer Krank-

schreibung verbunden – dafür ist der behandelnde Arzt zuständig. „Bei der ambulanten Reha bleibt der Patient in seinem häuslichen Umfeld“, nennt Skoumal einen großen Vorteil: „Die ambulante Reha kann innerhalb eines Zeitrahmens von sechs bis acht Wochen auch berufsbegleitend absolviert werden“, sagt der Chefarzt und erklärt: „Die Rehabilitanden können die konkrete Reha-Dauer mit dem jeweiligen Zentrum individuell festlegen – so wie es sich für sie im Hinblick auf die Berufsausübung am besten vereinbaren lässt.“

Ob für die Genesung eine stationäre oder eine ambulante Reha besser geeignet ist, hängt von den persönlichen Gegebenheiten ab. Die folgenden Überlegungen können bei der Entscheidung hilfreich sein:

- Besteht die Möglichkeit, täglich zur ambulanten Reha hin- und wieder zurückzufahren?
- Kann man sich zu Hause ausreichend auf die eigene Genesung konzentrieren oder richtet man sich dort mehr nach den Bedürfnissen anderer?
- Möchte man lieber in der vertrauten Umgebung bleiben oder besteht der Wunsch, Abstand vom Alltag zu gewinnen? ■



Dr. Heidi Puttlinger, Internistin im TRINICUM, Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, in Wien erklärt das Krankheitsbild „Long Covid“ und spricht über die Möglichkeit für Betroffene, eine Post-Covid-Reha wahrzunehmen.

MEDIZIN populär

Was sind häufige Beschwerden, die unter dem Begriff Long Covid zusammengefasst werden?

Dr. Heidi Puttlinger

Bei einer Long-Covid-Erkrankung können die Symptome der akuten Erkrankung anhalten, es können aber auch neue Beschwerden dazukommen. Das Auftreten von Long-Covid-Symptomen ist auch nach einem leichten Verlauf möglich. Long Covid verläuft in zwei Phasen: Unterschieden werden die akute Post-Covid-Phase (die Symptome dauern länger als drei Wochen, aber weniger als zwölf Wochen nach Beginn der Erkrankung an) und die chronische Covid-Phase (das Anhalten der Covid-Symptome über einen Zeitraum von zwölf Wochen hinaus). Die häufigsten Beschwerden sind anhaltende Müdigkeit, Atemprobleme, Gelenks- und Brustschmerzen sowie eine schlechtere Lebensqualität als vor der Erkrankung. Sehr häufig finden sich anhaltende Geruchs- und Geschmacksbeein-

trächtigungen. Auch über die Unfähigkeit zur Alltagsbewältigung, Angst, Depressionen sowie Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung wird oft berichtet. Ebenso können Husten, Herzrasen, Kopfschmerzen, ein unangenehmes Gefühl auf der Haut, Hautausschläge und Magen-Darm-Probleme auftreten. Häufig werden bei Long-Covid-Patienten länger anhaltende Lungenschäden gefunden, diese Symptome können auch bei radiologischen Verbesserungen des Lungenbildes fortbestehen.

Was ist bisher über die Hintergründe der Krankheit bekannt?

Die Hintergründe von Long Covid, auch Pathomechanismen genannt, sind noch nicht in allen Bereichen komplett erforscht. Nach aktuellem Wissensstand entwickeln Patientinnen und Patienten, die während einer akuten Covid-Erkrankung mindestens fünf Symptome zeigen, wahrscheinlicher eine darauffolgende Long-Covid-Erkrankung. Weitere Risikofaktoren sind Geschlecht – Frauen sind

etwas häufiger betroffen –, starkes Übergewicht, vorbestehende psychiatrische Erkrankungen sowie Auffälligkeiten in den Laborbefunden. Die Pathomechanismen sind dabei von Organschäden abzugrenzen, die als Folge der Erkrankung entstehen. Dazu zählen beispielsweise chronische Lungenerkrankungen durch Thrombosen oder Narben, Nierenfunk-

Die häufigsten Beschwerden bei Long Covid sind Müdigkeit, Atemprobleme und Schmerzen.

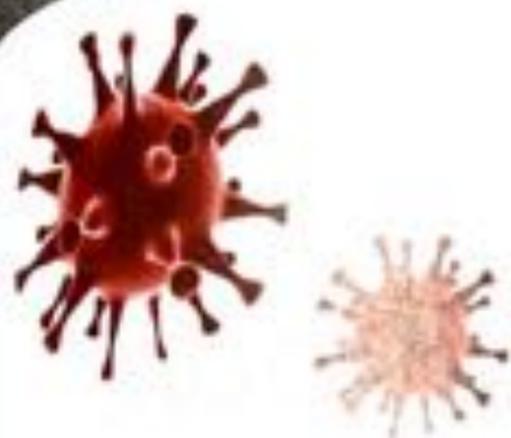
Dr. Heidi Puttlinger

tionsstörungen als Folge struktureller Schäden, Zustand nach Lungenembolie und Lungeninfarkt oder andere thrombotische Organschäden wie Schlaganfälle. Ebenso müssen Nebenwirkungen von Medikamenten, die im Zuge einer Covid-19-Erkrankung verabreicht wurden, von den Pathomechanismen unterschieden werden.

Welche Behandlungsschwerpunkte werden in der Rehabilitation gesetzt?

Eines der Hauptziele in der Reha von Patienten mit Long Covid sind die Verbesserung der Atemfunktion und des Lungenvermögens. Zur Begleitung der Rehabilitation gehört vor allem die Trainingstherapie, bei der zuerst Übungen durchgeführt werden, die auch ohne Anstrengung zu bewältigen sind. Die Belastung wird dann langsam gesteigert, ohne die Belastungsgrenze zu überschreiten. Sobald Anstrengung aufkommt, sollte die Belastung wieder reduziert werden. Deshalb ist das medizinische Training unter Anleitung erfahrener Trainerinnen und Trainer so wichtig. Die Trainingstherapie hilft Betroffenen außerdem dabei, neue Perspektiven zu entwickeln. Durch den langen Krankheitsverlauf sind Betroffene





oft verzweifelt, spüren Druck und Erwartungshaltungen von ihrer Umgebung und von sich selbst, da so lange Krankheitsverläufe vielen nicht bekannt sind – und doch fühlen sie sich krank. Durch die schrittweise Steigerung in der Trainings-therapie können die Genesungsperspektiven von den Betroffenen realistischer eingeschätzt werden: Erfolgserlebnisse stellen sich ein und Ziele werden wieder greifbar. Es ist wichtig, zusätzlich auch weitere Behandlungen anzubieten, denn Lang Covid ist sehr vielseitig. Je nach individuellen Beschwerden können den Patienten Entspannungsübungen, psychologische Betreuung oder Psychotherapie, Infusionstherapie oder Physiotherapie helfen. □

Rehabilitation in Österreich in Zahlen

3270

Die meisten Rehabilitationsanstalten gibt es mit 20 Standorten und 3270 Betten in Niederösterreich.

3x

Die Zahl der Aufenthalte wegen koronarer Herzkrankheit oder Herzinfarkt ist unter Männern fast dreimal so hoch wie unter Frauen.

1/5 Bei einem Fünftel aller Reha-Aufenthalte stehen Kreislaufkrankungen im Fokus.

42

Während fast 42 Prozent aller Rehabilitationen von Frauen der Behandlung von Krankheiten des Bewegungsapparates dienen, sind es bei Männern nur knapp 31 Prozent.

1/3

Über ein Drittel der Rehabilitationen zielen auf die Behandlung von Krankheiten des Bewegungsapparates ab.

48

Prozent der Rehabilitationen wurden von 45- bis 65-Jährigen und rund 40 Prozent von Personen der Altersgruppe 65plus absolviert.

12

Weitere zwölf Prozent dienen der Rehabilitation nach Verletzungen.



Weil Sie die Ursachen Ihrer Allergie so nicht bekämpfen können.

Jetzt
Therapie starten
– mit nur einer
Tablette pro
Tag.

ALK

www.allergieinfo.at