



Rehaklinik  
**Ob der Tauber**

Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

# DIABETES MELLITUS KRANKHEIT BEWÄLTIGEN





„Diabetes hängt eng mit dem modernen Lebensstil zusammen – und somit mit Fehlernährung und Bewegungsmangel. Bei den Betroffenen setzen wir deshalb auf Prävention und das Erlernen eines gesunden Lebensstils. Es gilt, Folgeerkrankungen zu vermeiden und das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern.“

Dr. med. Sylvia Zipse, Chefärztin

## Nachhaltig und individuell betreut

Sie sind an Diabetes mellitus erkrankt? Sie möchten Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen? Wir können Ihnen dabei helfen, einen gesunden und aktiven Lebensstil zu führen. Unsere Rehaklinik erfüllt die Qualitätskriterien der Deutschen Diabetes Gesellschaft und ist ein anerkanntes Schulungs- und Behandlungszentrum für Typ-1- und Typ-2-Diabetes.

Mit unserem Fachwissen unterstützen wir Sie dabei, Ihr Stoffwechselgleichgewicht zu stabilisieren, Ihren Blutzuckerwert dauerhaft zu senken und bei bereits vorhandenen Folgeerkrankungen deren Fortschreiten zu verhindern. Durch eine Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten, mehr Bewegung im Alltag und eine optimale Einstellung Ihrer Medikamente erreichen wir diese Ziele gemeinsam.

# Was Sie bei uns erwartet

## Am Anfang

Eine ausführliche Eingangsuntersuchung und Bestandsaufnahme stehen am Beginn jeder Rehabilitationsmaßnahme in unserem Haus. Sie sind die Grundlage dafür, dass die Therapie auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann und zu einem nachhaltigen Erfolg führt. Dafür findet ein ärztliches Aufnahmegespräch mit ausführlicher Diabetesanamnese statt. Besonders wichtig ist uns hierbei, Ihren aktuellen körperlichen und seelischen Zustand zu erfassen und Ihre Familien-, Berufs- und Sozialanamnese zu erheben.

## Im Verlauf

Basierend auf der gründlichen körperlichen Untersuchung wird ein Behandlungskonzept zusammengestellt, das ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Während Ihrer Zeit bei uns steht Ihnen ständig unser Expertenteam zur Seite. So kann auch Ihre Therapie immer wieder den Gegebenheiten angepasst werden.

## Am Ende

Zum Abschluss Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik werden Sie in einem ausführlichen ärztlichen Abschlussgespräch über die erhobenen Befunde und Diagnosen informiert. Sie erhalten Verhaltenstipps und Nachsorgeempfehlungen, mit denen Sie wieder am beruflichen und sozialen Leben teilnehmen können.




VERÄNDERUNG IST  
MACHBAR –  
WIR UNTERSTÜTZEN  
DEN ANFANG.

## Wir sind für Sie da

Zahlreiche Spezialistinnen und Spezialisten unterstützen Sie bei Ihrem Aufenthalt und sorgen dafür, dass Sie bestmöglichst betreut werden:

- **Ärztinnen und Ärzte** betreuen Ihren Aufenthalt medizinisch.
- **Diabetesberaterinnen und -berater** beraten Sie, wie Sie mit Ihrer Krankheit im Alltag am besten umgehen können.
- **Ernährungsberaterinnen und -berater** zeigen Ihnen, wie Ihre Ernährung an den richtigen Platz in Ihrem Leben rückt.
- **Psychologinnen und Psychologen** kümmern sich um Ihr seelisches Wohlbefinden.
- **Physiotherapeutinnen und -therapeuten** sorgen dafür, dass Sie sich besser bewegen, und umsorgen Sie mit Wärme-, Kälte- und Elektrotherapie.
- **Ergotherapeutinnen und -therapeuten** helfen Ihnen, den Alltag besser zu bewältigen.
- **Wundassistentinnen und -assistenten** kümmern sich um die Wundbehandlung, wenn Sie am diabetischen Fußsyndrom leiden.
- **Unser Sozialdienst** berät Sie und unterstützt Sie dabei, die richtigen Hilfen zu finden.
- **Pflegekräfte** sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohl fühlen.
- **Beratungskräfte für Gesundheits- und Hilfsmittel** finden für Sie die passenden medizinischen Hilfsmittel.



„Bewegung spielt bei Diabetes-Erkrankten eine tragende Rolle. Wir begleiten unsere Patientinnen und Patienten auf dem Weg in ein gesünderes Leben und zeigen ihnen, wie sie mehr Aktivität in den Alltag bringen können.“

# Unsere Leistungen für Sie

Mit unserem vielseitigen Therapieangebot unterstützen wir Sie dabei, wieder zurück in ein aktives Leben zu finden. Das Therapiekonzept wird für Sie individuell geplant und an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihre psychische Verfassung angepasst. Zudem beraten wir Sie zu unterschiedlichsten Themen und stehen immer gern für Fragen zur Verfügung. Im Folgenden finden Sie einige Schwerpunkte unserer Arbeit.

## Bewegungstherapie

Bewegung spielt bei der Stoffwechselregulation im Zusammenhang mit der Zuckerkrankheit eine tragende Rolle. Bei uns in der Klinik lernen Sie, Ihre Leistungsgrenzen gezielt auszuloten, um den für Sie richtigen Bewegungsumfang zu finden. Sie werden bald spüren, wie gut Ihnen regelmäßige Bewegung tut. Angepasstes Bewegungstraining hat außerdem einen positiven Einfluss auf Ihre psychische Situation.

## Ergotherapie

Die Beratung und Schulung von Menschen mit diabetischer Polyneuropathie ist ein Schwerpunkt in unserer ergotherapeutischen Behandlung. Wir schulen mit Hilfe verschiedener Materialien, Übungsgeräten und Techniken die Körperwahrnehmung, den Tast- und Spürsinn sowie die Motorik der Hände und Füße. Ziel der Ergotherapie ist es, eine größtmögliche Selbstständigkeit in allen Lebensbereichen zu erreichen.



## Folgeschäden vermeiden

*Zahlreiche Studien zeigen es: Die Lebenserwartung von Menschen mit Diabetes hängt stark von der Ausprägung der Folgeerkrankungen ab. Diese wiederum lassen sich durch optimale Einstellung des Blutzuckers, ein angemessenes Körpergewicht und regelmäßige Bewegung vermeiden oder abmildern.*



## Diabetes- und Ernährungsberatung

Das wichtigste Instrument zur Behandlung des Diabetes mellitus ist Ihr eigenes Handeln. Dazu brauchen Sie umfassende Informationen.

Unsere Gruppenschulungen werden individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich über die Zuckerkrankheit allgemein, die verschiedenen Therapiemöglichkeiten und Folgekrankheiten zu informieren. Die richtige Ernährung, Unterzucker, Selbstkontrolle, der Gesundheitspass Diabetes sowie Bewegungsmöglichkeiten und ihre Umsetzung im Alltag sind weitere Themen. Die Kurse finden in kleinen geschlossenen Gruppen statt, sodass Sie miteinander Erfahrungen austauschen können.

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Möglichkeiten, damit Sie mit Ihrem Diabetes gut leben können. So hilft Ihnen beispielsweise das Führen eines Essprotokolls dabei, die Auswirkungen von verschiedenen Nahrungsmitteln auf den Blutzucker kennenzulernen. Das erleichtert Ihnen wiederum, Gewicht und Blutzucker zu kontrollieren. In unserer Lehrküche, am Buffet und beim Alltagstraining im Supermarkt können Sie nach Herzenslust Neues ausprobieren und entdecken.

Bei Menschen, die wegen ihres Diabetes mellitus mit Insulin behandelt werden, finden zusätzlich tägliche Blutzuckerbesprechungen mit unseren Fachkräften statt. Bei Bedarf gehen wir zudem in Einzelberatungen auf Ihre individuellen Fragen und Bedürfnisse ein.

## Vitaler mit Hochtontherapie

*Viele Patientinnen und Patienten mit Schmerzen und Erschöpfungszeichen sprechen besonders gut auf eine Hochtontherapie an. Diese Form der Elektrotherapie stimuliert die Muskeln und aktiviert den Stoffwechsel. Sie ist Teil unseres ganzheitlichen Konzepts.*

## Schmerzberatung

Menschen mit Diabetes mellitus leiden oft an chronischen Schmerzen. Manchmal wird der Schmerz zum Lebensmittelpunkt, durch den Verlust an Lebensqualität entstehen Verzweiflung und Depressionen. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. Mit einer Schmerztherapie werden Sie wieder mobiler, sind auf weniger Hilfe angewiesen, sind weitgehend schmerzfrei und finden wieder zu Ihrem inneren Gleichgewicht.

## Polyneuropathie und diabetisches Fußsyndrom

Die diabetische Nervenerkrankung (Polyneuropathie) ist eine der häufigsten Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus und äußert sich häufig durch Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühl und nachlassende Temperatur- und Schmerzempfindlichkeit an den Füßen. Bei uns werden Patientinnen und Patienten mit diabetischem Fußsyndrom von zertifizierten Wundassistentinnen und -assistenten behandelt. Auf diese Weise können Sie Ihre Lebensqualität trotz chronischer Wunden aufrechterhalten.

## Psychologische Therapie

Ihre Psyche spielt im Umgang mit Ihrer Diabeteserkrankung eine wichtige Rolle. Wir stellen Ihnen deshalb während Ihres Aufenthaltes bei uns Fachkräfte beiseite, die sich um Ihre psychische Verfassung kümmern. In geleiteten Gesprächsgruppen oder im Einzelgespräch nehmen wir Ihre Alltagsgewohnheiten unter die Lupe, machen uns auf Fehlersuche und diskutieren Lösungen.

## Sozialberatung

Aufgrund Ihrer Erkrankung kann sich Ihre Situation beruflich, persönlich oder sozialrechtlich verändert haben. Vielleicht ist Ihnen unklar, wie Ihre berufliche Wiedereingliederung ins Berufsleben verlaufen kann oder welchen Anspruch Sie im Krankheitsfall haben. Wir helfen Ihnen, Ihre Möglichkeiten zu erkennen.



„Psychologische Unterstützung und Begleitung von an Diabetes Erkrankten hilft dabei, den Alltag zu meistern. Deshalb bieten wir Ihnen individuelle Beratung.“

# Das Angebot im Überblick

## Bewegungstherapie

- \_ Bewegung und Insulinanpassung
- \_ Bewegung und Diabetes Typ 2
- \_ Schrittzähler zur persönlichen Kontrolle des Bewegungsumfangs
- \_ Gefäßtraining bzw. Übungen zur besseren Durchblutung der Beine
- \_ Ganzheitliches gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm inklusive Fitness-Geräteraum, Schwimmbad, Nordic Walking, Wanderungen, Funktionsgymnastik für den Rücken usw.

## Ergotherapie

- \_ Beratung und Schulung von Menschen mit diabetischer Polyneuropathie
- \_ Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit in allen Lebensbereichen steigern
- \_ Schmerzen, Beschwerden und Einschränkungen verringern
- \_ Schulung von Körperwahrnehmung, Tast- und Spürsinn, Beweglichkeit der Hände und Füße in Einzel- und Gruppentherapie
- \_ Konzentrations- und Gedächtnistraining in Einzeltherapie

## Schmerztherapie und Wundbehandlung

- \_ Wundbehandlung bei Polyneuropathie und diabetischem Fußsyndrom
- \_ Schmerzbewältigung und -dokumentation
- \_ Schmerzmedikation
- \_ Neuraltherapie
- \_ Entspannungsverfahren
- \_ Elektrotherapie (u. a. Hochtontherapie)
- \_ Spezifische Physio- und Ergotherapie

## Psychologische Betreuung

- \_ Einzelgespräche zur Bewältigung von familiären, beruflichen und anderen schweren Belastungen
- \_ Therapeutische Beratung zur psychischen Unterstützung
- \_ Gruppenrunden mit hilfreichen Informationen zur Verbesserung der Lebensqualität
- \_ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenes Training
- \_ Spezielle und individuelle Tiefenentspannung in Einzelsitzungen
- \_ Schmerzberatung
- \_ Stressbewältigung
- \_ Beratung bei Schlafstörungen
- \_ Aufklärung über Depression

## Diabetes- und Ernährungsberatung

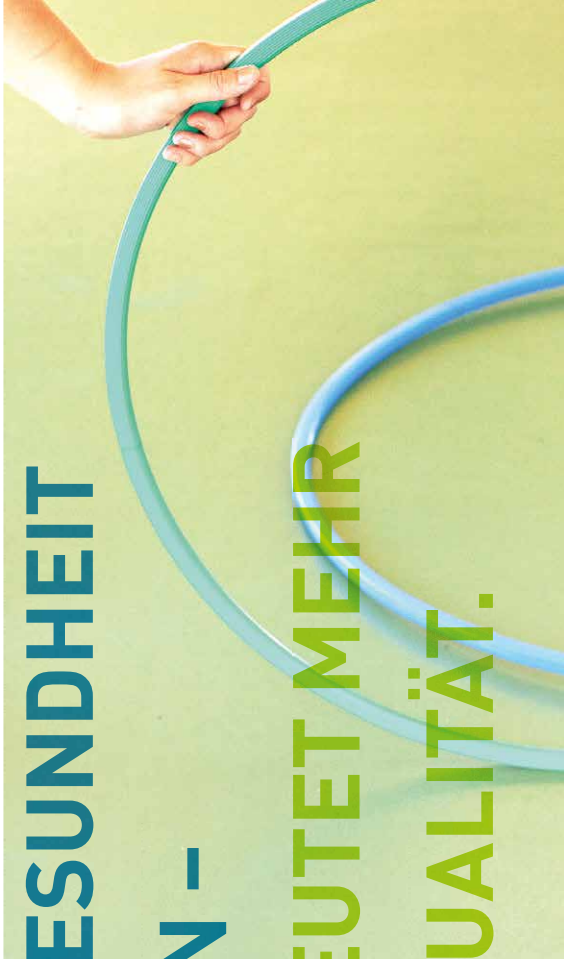
- \_ Ernährungsschulungen in Kleingruppen oder im Einzelgespräch
- \_ Individuelle Ernährungsberatung
- \_ Lehrküche
- \_ Blutzuckerbesprechung und Insulinanpassung
- \_ Führen eines Essprotokolls
- \_ Einkaufstraining
- \_ Rezeptheft für Zuhause

## Sozialberatung

- \_ Sozialrechtliche Fragestellungen (z.B. Krankengeld, Übergangsgeld, ALG, Rente)
- \_ Schwerbehindertenrecht
- \_ Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- \_ Häusliche Versorgung
- \_ Ambulante Nachsorgeprogramme
- \_ Vermittlung ambulanter Dienste
- \_ Beratung zur medizinisch-beruflichen Orientierung
- \_ Beratung und Einleitung von stufenweiser Wiedereingliederung



# SICH BEWUSST UM DIE EIGENE GESUNDHEIT KÜMMERN - DAS BEDEUTET MEHR LEBENSQUALITÄT.



## Rehaklinik Ob der Tauber

Fachklinik für Innere Medizin: Schwerpunkt Stoffwechsel- und Magen-Darmerkrankungen einschl. Tumore des Gastrointestinaltrakts

Bismarckstraße 31  
97980 Bad Mergentheim

**Tel.** 07931 541-0  
**Fax** 07931 541-6000

**E-Mail** [aufnahme@rehaklinik-odt.de](mailto:aufnahme@rehaklinik-odt.de)  
**Web** [www.rehaklinik-odt.de](http://www.rehaklinik-odt.de)

**Chefärztin:** Dr. med. Sylvia Zipse  
**Kaufmännische Leitung:** Traugott Weber

**Kostenträger:** Rentenversicherungsträger, gesetzliche und private Krankenkassen, Selbstzahler sowie Beihilfe

Klinik zertifiziert nach  
QMS Reha, zertifiziertes  
Diabeteszentrum DDG,  
ausgezeichnet als Selbst-  
hilfefreundliche Rehaklinik,  
Station Ernährung-  
Zertifizierung der DGE



Ausgezeichnet vom Netzwerk

Selbsthilfefreundlichkeit<sup>®</sup>  
und Patientenorientierung  
im Gesundheitswesen