

Hintergrundinformationen Utas Beitrag

Auszug aus ihrem Brief an die Rehakliniken:

„....Zu den Reha-Bedingungen, die ich benötige, um von der Maßnahme profitieren zu können und gleichzeitig keine dauerhafte Verschlechterung zu riskieren, gehören u.a.

Organisatorische Bedingungen:

- Anreise ist nachmittags möglich
- Aufnahmeuntersuchung und Blutabnahme finden erst am Folgetag und nicht vor 9:30 Uhr statt
- Frühstück kann bis 10 Uhr eingenommen werden
- Therapiedichte ist an die Belastungsintoleranz und den individuellen Bell-Score angepasst:
In meinem Fall maximal 3 Termine pro Tag. (Wenn das gut klappt, kann vor Ort ggf. über eine Ausweitung des Planes gesprochen werden. Vielleicht überschätze ich mich aber auch und es stellt sich heraus, dass ich mit 2 Einheiten pro Tag bereits völlig ausgelastet bin.)
- Ruhephasen nach den Therapien und Mahlzeiten
- Therapiezeiten zwischen 10 und 16 Uhr

Dies wäre ein beispielhafter Tagesplan, den ich mir zutrauen würde:

Zeit	Aktivität
Bis 9:30	Schlafen
10:00	Frühstück
11:00	Therapie I
12:00	Zeit für Raumwechsel zwischen 2 Therapien
12:30	Therapie II
13:00	Mittagessen
13:30	Ruhephase
14:30	Therapie III
15:30	Ruhephase
18:00	Abendessen
18:30	Ruhephase
20:00	Abendliche Aktivität, z.B. Nutzung des Ateliers
22:00	Schlafen

Räumliche Bedingungen:

- Es gibt Aufzüge (Treppensteigen fällt mir besonders schwer)
- Unterbringung im Einzelzimmer mit eigenem Bad
- Verdunklungsmöglichkeiten im Zimmer
- Gebäude ist nicht hellhörig (z.B. hört man weder die Lüftung noch Gespräche aus dem Nebenzimmer)

Besteht eine Mitsprachemöglichkeit beim Erstellen des Therapieplans? Meine große Sorge ist, dass ich zur Teilnahme an sportlichen Therapien verpflichtet werde, welche mit großer Wahrscheinlichkeit zu einer Zustandsverschlechterung führen würden. Ich traue mir mittlerweile z.B. die Teilnahme an leichter Schulter-Nacken-Gymnastik im Sitzen zu. Cardio-Training, Nordic Walking o.ä. hingegen führen erfahrungsgemäß immer zu einem Crash mit der Folge, dass ich ca. 7 Tage lang mit Fieber und grippalen Symptomen darnieder liege.

Das A & O bei ME/CFS ist das Pacing, also das Kennen und Nichtüberschreiten der individuellen Belastungsgrenze. Werden in Ihrer Klinik ME/CFS-Patienten zum Pacing ermutigt, auch wenn das bedeutet, dass sie nur ein begrenztes Angebot wahrnehmen können? Mir wäre wichtig, dass seitens der Klinik anerkannt wird, dass ich mich nicht der Behandlung verweigere sondern auf meine Gesundheit achte, wenn ich z.B. die Teilnahme an einem Aerobic Kurs ablehne.

Hilfreich könnte eine Reha für mich sein, wenn sie folgende Therapien umfassen würde:

- Physiotherapie (Manuelle Therapie, Osteopathie, Craniosakraltherapie, leichte Übungen)
- Wärmeanwendungen (Fango, Badetherapie)
- Inhalationen
- Wassertreten/Kneippbecken
- Massage (z.B. Aqua Thermo-Jet)
- Akupunktur oder Akupressur
- Ergotherapie
- Kunst- oder Musiktherapie
- Neurokognitives Training
- Ernährungsberatung
- Berufsberatung (unter welchen Bedingungen könnte eine Wiedereingliederung gelingen? Welche Umschulungsmöglichkeiten gibt es? In welchem Job kann man an 2-4 Tagen pro Woche je 2h täglich von zuhause aus arbeiten?)
- Entspannung (z.B. Meditation, Yoga Nidra)
- Psychotherapie (Einzel-/Gruppentherapie)

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich bei Ihnen entsprechende Rahmenbedingungen vorfinden würde und eine Reha in Ihrem Hause in Betracht ziehen könnte, auch wenn meine ME/CFS-Erkrankung keine Folge einer Covid-Infektion ist. Ich danke Ihnen im Voraus für Ihre Mühe und die Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Reha-Klinik.

Mit freundlichen Grüßen“

Dokumentation Recherche

Einrichtung	Geeignet?	
Gesucht über „Das Reha-Portal“		
Medicalpark Bad Camberg	Keine Antwort	
Vamed Hattingen	Nein	
Mediclin Essen Rhein-Ruhr	Nein	
Mediclin Hedon Klinik Lingen	Nein	
Vamed Hagen-Ambrock	Nein	
Vamed Bad Berleburg Odebornklinik	Evtl.	Medizinische Unterlagen einreichen => Ärzte schauen, ob sie passendes Angebot machen können
Mediclin Bad Münster	Keine Antwort	
Mediclin Reichshof-Eckenhagen	Keine Antwort	
Mediclin Soltau	Nein	
Asklepios Falkenstein	Keine Antwort	
Mediclin Bad Orb	Nein	
Vamed Bad Damp	Nein	
Asklepios Sylt/Westerland	Evtl.	Soll anrufen, um Fragen zu klären
Medicalpark Berlin Humboldtmühle	Keine Antwort	
Mediclin Deister Weser Kliniken	Nein	
Gesucht über „DRV“		
Bad Rothenfelde Klinik Teutoburger Wald	Keine Antwort	
Klinik Königsfeld Ennepetal	Nein	
Rehazentrum prosper Bottrop	Nein	
Rehazentrum Bad Driburg Klinik Berlin	Keine Antwort	
Borkum Riff	Nein	
Knappschaftsklinik Borkum	Nein	
Gesucht über „Rehakliniken.de“		

Fürstenhof Bad Wildungen	Keine Antwort	
Dr. Becker Bad Essen	Keine Antwort	
Klinik Reinhardhöhe Bad Wildungen	Keine Antwort	
Klinik Bad Brambach	Keine Antwort	
Klinik Carolinum Bad Karlshafen	Keine Antwort	