



Rehabilitation




**Ihre Experten in
Post-COVID-Reha**


**Corona überstanden -
immer noch krank?**

→ **Unsere Psychosomatische
Post-COVID-Reha kann Ihnen helfen**

Was muss ich tun?

Bevor Sie mit der Rehabilitation beginnen können, brauchen Sie eine Kostenzusage Ihres Leistungsträgers (Krankenkasse, Deutsche Rentenversicherung).

Antragsformulare erhalten Sie beispielsweise bei den Reha-Ansprechstellen in Rheinland-Pfalz oder über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz www.driv-rlp.de. Hier können Sie auch gleich den Antrag selbst online stellen. Fügen Sie bitte einen Befundbericht bei.

Ihre Ärztin, Ihr Arzt, Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut, die Sozialdienste der Krankenhäuser oder Ihre Selbsthilfegruppe sind Ihnen sicherlich gerne behilflich.

Wir freuen uns auf Sie!

Sie haben noch Fragen?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Mittelrhein-Klinik
Salzbornstraße 14
56154 Boppard-Bad Salzig

Telefon: 06742 608-0
E-Mail: mittelrhein-klinik@drv-rlp.de

 www.mittelrhein-klinik.de

 facebook.com/mittelrheinklinik

Über die Mittelrhein-Klinik in Bad Salzig

Wir sind eine von vier Reha-Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz und haben uns auf die Psychosomatische Rehabilitation spezialisiert.

Die Mittelrhein-Klinik liegt in Bad Salzig, einem Ortsteil von Boppard, mitten im Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal mit vielen Sehenswürdigkeiten und großem Freizeitangebot.

Wir setzen bei der Behandlung unserer Patientinnen und Patienten auf ein ganzheitliches Therapiekonzept. Denn eine Krankheit hat nicht nur medizinische, sondern immer auch psychologische, berufliche und soziale Aspekte.

Sie entscheiden:

Nennen Sie die **Mittelrhein-Klinik**
im Reha-Antrag als Ihre **Wunschlinik**.



Impressum

Herausgeber:
Mittelrhein-Klinik
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer
Nummer: RLP 2016
Stand: April 2023

Post-COVID - Was ist das?

Sie haben Ihre Corona-Infektion überstanden und fühlen sich auch Wochen danach noch krank? Oder Sie haben neue Beschwerden entwickelt? Ihren Alltag in Familie und Beruf schaffen Sie oft nicht mehr? Dann leiden Sie möglicherweise an Post-COVID.

Darunter werden viele verschiedene Symptome erfasst. Einige, die sehr häufig auftreten, sind Fatigue, Konzentrationsstörungen, Schwächegefühl mit Müdigkeit, Depressionen und Angstzustände, Schlafstörungen, Atemnot, Kopf-, Muskel-, Gliederschmerzen, Riech- und Schmeckstörungen.

Wenn bei Ihnen Post-COVID diagnostiziert wurde, unterstützen wir Sie gerne mit unserer Post-COVID-Reha und unserer psychosomatischen Expertise. Dazu gehört zum Beispiel ein neuer Umgang mit den Belastungen der Erkrankung sowie eine körperliche Aktivierung.

„Unsere spezifische Post-COVID-Rehabilitation kann den Betroffenen dabei helfen, ihre Beschwerden zu verstehen und zu akzeptieren, ihr Befinden langsam und kontrolliert zu verbessern und wieder mehr Lebensqualität und neuen Lebensmut zu finden.“

Christian Franzkoch, Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-Klinik Bad Salzig

Wie Ihnen die Psychosomatische Post-COVID-Reha helfen kann

Bei der Post-COVID-Reha achten wir auf Ihre individuellen Möglichkeiten, denn wir wollen Sie nicht überfordern. Damit uns dies gelingt, schätzen wir zu Beginn Ihrer Reha Ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit ein. Wenn notwendig arbeiten wir mit Fachärzten der Region zusammen. Danach erstellen wir einen individuellen ganzheitlich ausgerichteten Therapieplan für Sie mit Gruppen- und Einzeltherapien.

■ Gruppentherapie

In einer spezifischen **Post-COVID-Gruppe** können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, Ihre Probleme und Ängste ansprechen, gemeinsam nach Lösungen suchen.

Falls erforderlich, arbeiten Sie in **störungsspezifischen Gruppen** weiter, wie der Depressions- oder Angstbewältigungsgruppe.

■ Therapien nach Ihrem individuellen Bedarf

Ganz individuell auf Sie abgestimmt und nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen, bieten wir Ihnen:

- › Atemtherapie,
- › Sporttherapie,
- › Ausdauertraining,
- › Ergometertraining,
- › ergotherapeutisches Hirnleistungstraining,
- › Genusstherapie,
- › Kreativtherapie,
- › Entspannungstherapie,
- › Ernährungstherapie und Kochen in der Lehrküche.

Auch Ihre **körperlichen Beschwerden** nach der COVID-Infektion behandeln wir weiter.

Wir kümmern uns um Ihre **berufliche Wiedereingliederung** ebenso wie um die **Nachsorge** nach der Reha.

Und wir leiten Sie zur **Selbsthilfe** an und vermitteln den Kontakt zu Selbsthilfegruppen.

So können Sie für die Zeit nach der Reha schon während der Reha vorsorgen, damit Sie auch später auf Unterstützung und Hilfsangebote zurückgreifen können.

Unser Angebot bei Fatigue

Bei einer **Fatigue** achten wir darauf, Sie nicht zu überfordern. Mit einem individuell angemessenem Energiemanagement, dem **Pacing**, lernen Sie Ihr individuelles Belastungsniveau einzuhalten, so dass eine Überlastung und Verschlechterung Ihres Befindens ausgeschlossen wird. Sie lernen mit Ihrer Kraft und Ihrem Leistungsvermögen umzugehen.

Pacing - So funktioniert es

