

**SPORT UND BEWEGUNG  
NACH DEM KLINIKAUFENTHALT**

Körperliche Aktivität spielt in der medizinischen Rehabilitation eine besondere Rolle. Unser Ziel ist es daher, ohne Leistungsdruck mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen und Ihnen Sportarten zu zeigen, die sich positiv auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf und körperliche Leistungsfähigkeit auswirken. Damit steigert sich bei vielen Patienten auch die empfundene Lebensqualität.

Wir bieten Ihnen deshalb einen speziellen Workshop aus Theorie und Praxis zum Thema Ausdauersport unter den folgenden Fragestellungen:

**Welche Ausdauersportarten sind zu empfehlen?**

**Wie sollte ein Ausdauertraining gestaltet werden?**

Praxis

**Nordic-Walking mit Belastungseinteilung  
und Technischulung**

**Ausdauerorientiertes Krafttraining mit  
Methodik und praktischen Übungen**

Telefonisch sind wir für Sie erreichbar unter

**033638 78-724**

**KLINIK AM SEE**

Rehabilitationszentrum für Innere Medizin

Kardiologie  
Onkologie  
Gastroenterologie

Seebad 84, 15562 Rüdersdorf

Tel. 033638 78-0

Fax 033638 78-609

[www.klinikamsee.com](http://www.klinikamsee.com)

hier finden Sie die  
Wegbeschreibung zur Klinik

**KLINIK AM SEE**

Rehabilitationszentrum für Innere Medizin



**FAMILIENORIENTIERTE  
REHABILITATION**

Sehr geehrte PatientenInnen und Angehörige,

wir möchten Ihnen ein besonderes Angebot der Klinik am See vorstellen, das Angehörige unserer Patienten aktiv in den Rehaprozess einbezieht. Unserem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis nach haben auch die Lebenspartner und andere Familienmitglieder Einfluss auf die Erreichung der Reha-Ziele. Insbesondere die kontinuierliche Weiterführung neu erlernter Verhaltensmuster hängt von der Umsetzung im familiären Alltag ab.

Unser Anliegen ist es deshalb, Ihnen als Angehörige einen Einblick in die verschiedenen Bereiche der stationären Rehabilitation zu geben und selbst an einigen Maßnahmen teilzunehmen.

Die familienorientierte Rehabilitation findet **jeden ersten Samstag im Monat** in der Zeit von 11.00 bis 16.00 Uhr mit folgenden Angeboten statt.

11.00 - 12.00 Uhr

### **Einführung Sport und soziale Beratung**

(im Vortragssaal, UG)

12.00 - 13.30 Uhr

### **Ernährungsberatung Theorie/Praxis**

(in der Lehrküche, EG)

13.30 – 14.30 Uhr

### **Workshop Ausdauersport**

(in der Therapieabteilung, UG)

14.30-16.00 Uhr

### **soziale Beratung**

(im Büro Sozialdienst, UG)

## **ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE**

Sind Sie als Angehörige interessiert an Tipps zur geeigneten Ernährungs-umstellung? Wir bieten Ihnen ein umfassendes Angebot.

Die individuelle Beratung und die Informationsvermittlung in Theorie und Praxis haben das Ziel, den Rehaprozess im Lebensalltag der Patienten auch mit Hilfe der Angehörigen fortzuführen.

Wir laden Sie als Angehörige daher ein, an allen stattfindenden Seminaren und Schulungen teilzunehmen.

Ist Ihnen die Teilnahme an den laufenden Seminaren nicht möglich, bieten wir Ihnen einmal im Monat ein umfassendes Seminar zur Ernährung in der Lehrküche der Klinik am See an.

Spezielle Fragen zur Ernährung, Ihren Angehörigen betreffend, beantworten wir Ihnen darüber hinaus gern in einer individuellen Beratung (nach vorheriger Terminabsprache).

Für Fragen und Anmeldungen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer zur Verfügung

**033638 78-616**

## **SOZIALE BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE**

Eine schwere Erkrankung zieht meist nicht nur gesundheitliche Probleme nach sich, sondern Änderungen in verschiedenen Lebensbereichen.

Bei der Klärung sozialer und sozialrechtlicher Fragen bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an und beraten Sie zu folgenden Themen.

### **häusliche Versorgung und Pflegeversicherung**

### **Schwerbehindertengesetz**

**Rente** (z. B. Erwerbsminderungsrenten)

**nachsorgende Beratungsangebote in  
Ihrer Wohnortnähe**

**medizinische Reha-Maßnahmen** (z. B. Festigungskuren)

**wirtschaftliche Absicherung**

**Wiedereingliederung ins Berufsleben**

Bei Fragen können Sie uns gern anrufen unter der Telefonnummer

**033638 78-725**