



srh

**SRH Rehasentrum Gera
Lernen Sie uns kennen**

**Wir begleiten Sie auf
Ihrem Weg zurück in einen
aktiven Alltag.**

ANMELDUNG



Herzlich Willkommen. Treten Sie ein!

Liebe Patientinnen und Patienten, wir freuen uns, Sie in unserem modernen und freundlichen SRH Rehasentrum in Gera begrüßen zu dürfen.

Nach dem gemeisterten Krankenhausaufenthalt nehmen Sie nun die nächste Etappe in Angriff – die Rehabilitation. Wir sind Ihr verlässlicher Partner und möchten Sie auf Ihrem Weg zurück in Alltag und Beruf begleiten. Wir unterstützen Sie dabei, dass Sie die nächste Stufe Ihrer Genesung sicher erreichen.

Damit Sie sich hier gut zurechtfinden, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten, wie ein Tag in unserem Rehasentrum abläuft, was Sie mitbringen müssen und an wen Sie sich wenden können. Zugleich möchten wir Sie ermuntern: Freuen Sie sich auf die nächsten Fortschritte, die Sie machen werden. Und seien Sie gespannt auf unser neues Rehasentrum unmittelbar am Geraer Stadtwald. Unser gesamtes Team wird Sie mit fachlicher Kompetenz, Leidenschaft und Freude begleiten.

Wir wünschen Ihnen einen stärkenden und angenehmen Aufenthalt, Ihr Team des SRH Rehasentrums Gera.



Unsere Leistungen
im Überblick



Schnell wieder zurück
in Ihr Leben.

Morgens Reha – abends zu Hause.

Ambulante Rehabilitation ist keine Therapie „light“, sondern ein vollwertiges, ganzheitliches und auf Sie zugeschnittenes Angebot, um Sie wieder fit zu machen für Alltag, Beruf und Freizeit.

Ihre Vorteile

Für alle, die sich zuhause am wohlsten fühlen.

Wir möchten, dass Ihre Rehabilitation erfolgreich ist. Dazu gehört auch, dass Sie sich wohl fühlen. Wenn Sie nach dem Krankenhausaufenthalt schnell wieder nach Hause möchten, bieten wir Ihnen in unserem ambulanten Rehasentrum viele Vorteile: Sie erhalten die beste therapeutische Versorgung ganz in Ihrer Nähe, bleiben aber in Ihrer gewohnten Umgebung und in Ihrem sozialen Umfeld – das Wochenende ist frei.

Unter der Woche besuchen Sie tagsüber unser Rehasentrum und kehren am Nachmittag zurück nach Hause. Hier können Sie in der Reha Gelerntes frühzeitig anwenden. Und wenn Sie mit Bewegungen und Abläufen zu Hause doch nicht zurechtkommen, dann fragen Sie uns gleich am nächsten Tag danach. So finden Sie sich schnell in Ihrem privaten Alltag wieder zurecht.



Egal ob ambulant oder stationär – wir tun alles, damit Sie schnell wieder fit sind.

Der Ablauf und die Therapien der ambulanten Rehabilitation unterscheiden sich nicht von einer stationären Maßnahme. Die ambulante Rehabilitation dauert grundsätzlich drei bis fünf Wochen. Die genaue Dauer ist abhängig von Ihrer Indikation und wird Ihnen während Ihres Krankenhausaufenthalts mitgeteilt.

Bevor Sie sich für eine Rehamaßnahme entscheiden, ist es wichtig festzustellen, ob Ihre häusliche Versorgung nach Ihrer Entlassung sichergestellt ist. Bedenken Sie dabei bitte immer, dass Sie vor der Rehabilitation in den meisten Fällen körperliche Einschränkungen haben werden und oft Hilfe im Alltag benötigen.



So sieht Ihre Rehabilitation bei uns aus.

Wir sind immer für Sie da! Sie haben Fragen oder Probleme, die Ihre Reha- bilitation betreffen?

Unsere Therapeut:innen, Ärzt:innen und Mitarbeiter:innen sind immer um konstruktive Lösungen bemüht. Sprechen Sie uns an!

Am ersten Tag lernen wir uns kennen.

Die Therapie beginnt mit dem ersten Tag. Nach einer Eingangsuntersuchung und einem ausführlichen Gespräch erhalten Sie Ihren individualisierten Therapieplan. Im Anschluss zeigen wir Ihnen unsere Einrichtung und Sie erfahren, wo die Umkleiden, die Cafeteria und die Ruhebereiche sind. Unsere Ärzt:innen, unsere Physio-, Ergo- und Sporttherapeut:innen werden Sie bei einem ersten Kennenlernen gezielt befragen. So erhalten wir wichtige Erkenntnisse für den Aufbau der medizinischen Therapie und können einen auf Sie abgestimmten Therapieplan erstellen. Schon am ersten Tag werden Sie an den für Sie ausgewählten Trainingsgeräten eingewiesen.

Bitte denken Sie schon am ersten Tag daran, Ihre Sportsachen inklusive Turnschuhe, Handtuch und Laken mitzubringen.

So sieht ein Tag bei uns aus.

Wenn Sie selbst nicht mobil sind, können Sie am Morgen von unserem Fahrdienst zu Hause abgeholt und am Nachmittag wieder zurückgebracht werden. Der Tag beginnt mit dem Check-In an unserer Anmeldung. Hier erhalten Sie neben Ihrem Trainingsplan, auch den Schlüssel zum Spind in den Umkleiden. Täglich geben wir Ihnen ein Getränk mit auf den Weg.

Alles Wichtige in der Übersicht

- **Die Therapiezeiten** liegen zwischen 8–16 Uhr
- **Die Behandlungen** dauern in der Regel 30 Minuten
- **Das tägliche Therapieprogramm** umfasst vier bis sechs Stunden
- **Seminare und Vorträge** zur Gesundheitsbildung dauern etwa eine Stunde.
- **In den Pausen** stehen ausreichend Rückzugsorte zum Entspannen, Ausruhen und Lesen zur Verfügung.
- **Mittagessen** servieren wir zwischen 11–14 Uhr in unserem Speisesaal.



Wir behalten Sie fest im Blick.

Am Aufnahmetag haben wir genau erfasst, was Sie bereits können und was noch nicht, um die im Verlauf der Rehabilitation von Ihnen gemachten Fortschritte beurteilen zu können. Während der Therapie treffen sich Ihre Ärzte und Therapeuten wöchentlich, um Ihren Therapieplan zu besprechen und ihn gegebenenfalls anzupassen. Über Änderungen werden Sie natürlich informiert.

Wenn Sie Fragen haben, kommen Sie bitte auf uns zu. Für jedes Krankheitsbild, das wir behandeln, sind jederzeit Ärzte als Ansprechpartner für Sie da.

Zum Abschluss Ihrer Reha-Maßnahme besprechen wir mit Ihnen, was Sie erreicht haben. Sie werden staunen, was Sie in kurzer Zeit schaffen konnten. Wenn Sie auch danach aktiv an der Verbesserung Ihrer Kondition und Bewegungsfähigkeit arbeiten wollen, stehen wir Ihnen gern weiterhin als Partner zur Seite.



»Unsere speziellen Nachsorge-Programme helfen dabei, den einmal erreichten Rehabilitationserfolg langfristig zu sichern.«

Dr. med. Dörte Meierhof, Ärztliche Leiterin

**Bleiben Sie bei uns am Ball –
mit unseren Präventions- und Gesundheitskursen.**

Unser Rehaszentrum bietet spezielle **Nachsorge-Programme** an, um den einmal erreichten Rehabilitationserfolg langfristig zu sichern. Wir besprechen mit Ihnen, ob für Sie Nachsorge-Programme wie IRENA und T-RENA in Frage kommen. Darüber hinaus können Sie gern unsere **Präventions- und Gesundheitskurse** besuchen. Wir beraten Sie zu Angeboten wie Aqua-Rückentraining, Pilates oder Wirbelsäulengymnastik. Unsere **Praxen für Physiotherapie und Ergotherapie** sind zusätzlich für Sie da. Wenn Ihr behandelnder Arzt Ihnen eine Heilmittelverordnung ausgestellt hat, rufen Sie uns einfach an. Dann vereinbaren wir die Behandlungstermine.

Melden Sie sich an!

Sie interessieren sich für Body-Mind-Workout, Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Krafttraining und mehr. Hier geht's zur Anmeldung via QR-Code oder Short-Link.
bit.ly/3xLfm2D



Unser Reha-Zentrum
stellt sich vor



Nehmen Sie bitte Platz.
Wir sind sofort für Sie da!

Das ist unser Haus.

Modern, großzügig, naturnah



Der Erfolg einer Therapie hängt auch davon ab, dass Sie sich als Patient:in gut aufgehoben und wohlfühlen. Diesem Anspruch trägt unsere Architektur Rechnung. Unser 2021 eröffnetes Rehaszentrum wirkt hell und leicht, die verwendeten Materialien Holz und Glas greifen die Nähe zum Stadtwald auf.

Mit Betreten des Hauses werden Sie herzlich empfangen.

Neben den umfangreichen Therapiemaßnahmen kommt auch Ihr Wohlbefinden nicht zu kurz. Ein angenehmer Ruhebereich zum Entspannen, eine Cafeteria für den kleinen Snack oder ein kleines Gespräch zwischendurch sowie eine gesunde und abwechslungsreiche Mittagskost runden den Tag ab. Der Lichthof und das hell durchflutete Haus erlauben einen Blick in den Geraer Stadtwald.



» Wir haben mit diesem Neubau in die Zukunft investiert. So sichern wir die gesundheitliche Versorgung der Menschen, die hier leben und stärken unsere Region.«

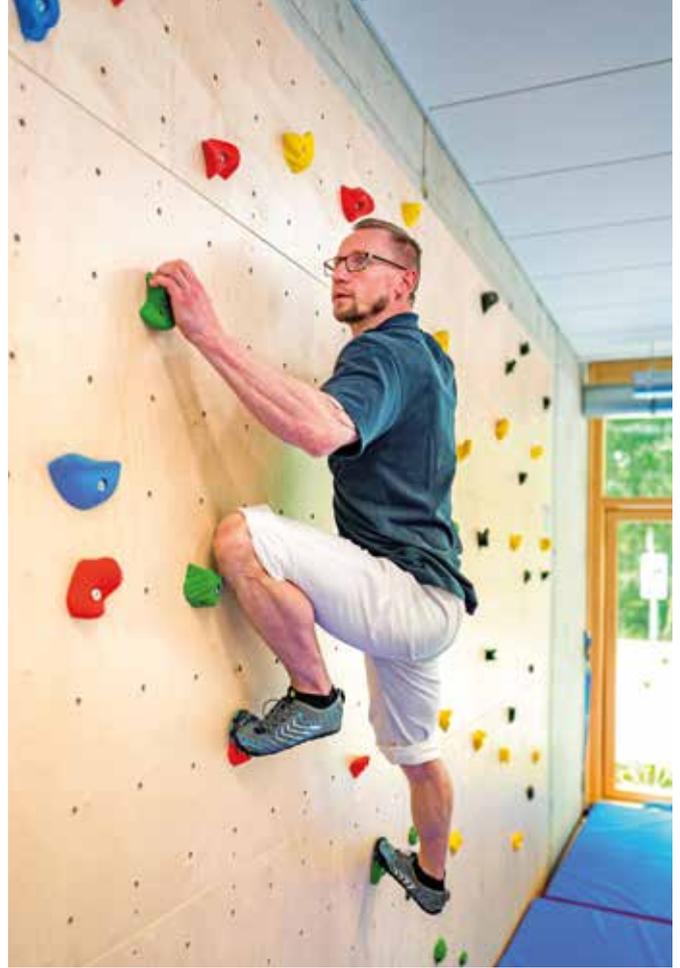
Klaus-Jürgen Stöckel, Geschäftsführer





Mit Genuss ernähren

Die Ernährung spielt eine größere Rolle in der Rehabilitation als Sie vielleicht erwarten. Ein ungesunder Lebensstil mit zu wenig Bewegung und falscher Ernährung kann viele Erkrankungen ungünstig beeinflussen. Und so empfehlen unsere Ärzte oft auch eine Ernährungstherapie. Was Sie in Vorträgen und Beratungen erfahren und lernen, können Sie in unserer Lehrküche selbst ausprobieren. Kalorienarm, zuckerfrei, fleischarm – wir bringen Sie auf den Geschmack und kochen mit Ihnen nach Rezepten, die zu Hause einfach zuzubereiten sind.



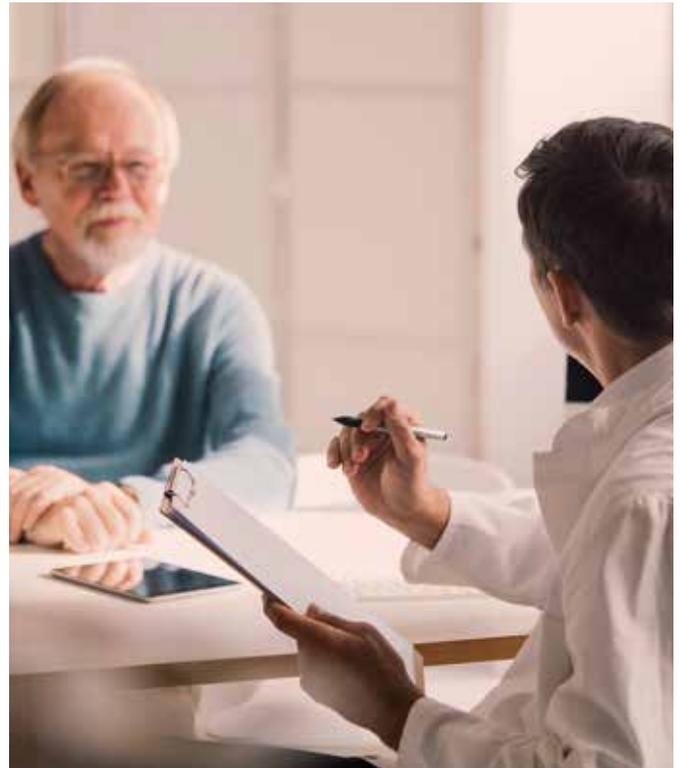
Modernste Therapieräume

Im Innern unseres Rehasentrums erwarten Sie großzügige Kurs- und Ruheräume. Ein großes Therapiebecken, ein lichtdurchfluteter Innenhof zum Entspannen oder eine Dachterrasse für die Bewegungsangebote gehören zu den baulichen Besonderheiten unseres Zentrums. Unsere Patient:innen sollen sich wohl fühlen, aber auch unseren Mitarbeiter:innen möchten wir damit beste Arbeitsbedingungen bieten.



Immer genau die passende Therapie

Bei uns gibt es keine Therapie von der Stange. Dank unserer Eingangs- und Zwischenuntersuchungen kennen wir unsere Patient:innen gut. So können wir die Übungen und das Training genau auf Sie anpassen. Niemand soll überfordert werden, aber auch nicht unterfordert. Jeder ist anders belastbar, ein 25-jähriger Mensch in der Regel anders als ein 80-Jähriger. Diese patientenbezogene Therapie ist zugleich eine schonende Therapie.



Gesundheit im Gespräch

Seien Sie mit dabei! Regelmäßig informieren Ärzte aus dem SRH Wald-Klinikum Gera über Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Krankheitsbildern aus Neurologie und Orthopädie. Aktuelle Termine erfahren Sie auf unserer Homepage. Oder rufen Sie uns einfach an.

Sie möchten einen Blick in unser Rehasentrum werfen?

Jetzt den QR-Code scannen oder Short-Link nutzen und mehr erfahren.
bit.ly/3x1stSa





Nur wer selbst begeistert ist,
kann andere begeistern.

Geschichten aus der SRH
Mitarbeitende erzählen

Jede Therapie beginnt mit einem Ziel: weniger Schmerzen, bessere Beweglichkeit im Alltag, die Rückkehr in den Beruf oder wieder Spaß am Sport. Jeder Mensch hat seinen individuellen Anspruch. Therapeut:innen wie Carina Gollhardt begleiten Sie auf diesem Weg, Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

„Ich habe schon als Kind den Sport geliebt: Crosslauf, Rollschneelllauf, Handball - ich war immer dabei.“ Carina Gollhardt lacht, sie hat die Bewegung zu ihrem Beruf gemacht. Die Physiotherapeutin leitet den Therapiebereich im SRH Rehasentrum. Sporttherapie, Physiotherapie, Ergotherapie und Ernährungsberatung gehören dazu.

Was gezieltes Training bewirken kann, hat sie selbst erlebt. „Prägend waren für mich zwei schwere Knieverletzungen, Kreuzbandrisse bei einem Handballspiel und einem Skiunfall.“ Sie hat vor allem auf disziplinierte Bewegungstherapie gesetzt. Mit Erfolg. „Heute habe ich keine Schmerzen mehr, jogge wieder, fahre auch wieder Ski“, erzählt die zweifache Mama, die in ihrem Heimatdorf auch eine Sportgruppe trainiert. Wenn es die Zeit zulässt, fährt sie mit dem Rad zur Arbeit. Hin und zurück sind das 45 Kilometer.

Carina Gollhardt

Leitung Therapie

Die Physiotherapeutin leitet den Therapiebereich im SRH Rehasentrum. Sporttherapie, Physiotherapie, Ergotherapie und Ernährungsberatung gehören dazu.

» Dranbleiben ist das beste Rezept – auch nach der Reha. «

Wer den Sport liebt, kann auch andere für Bewegung begeistern. Das macht sie ganz praktisch: „Ich rate oft: Schreiben Sie die Beschwerden auf und schauen Sie nach vier Wochen Therapie, was davon noch übrig ist. Das positive Resümee überzeugt viele, dranzubleiben.“

Dranbleiben ist das beste Rezept auch nach der Reha. Wem das schwerfällt, der sollte sich einer Gruppe anschließen, empfiehlt Carina Gollhardt. Das Angebot ist vielfältig, Sport im Verein, Gesundheitskurse und Reha-Sport sind sehr beliebt. Die Bewegung in der Gemeinschaft motiviert und überstimmt den inneren Schweinehund. Nur wer sich bewegt, sagt die Physiotherapeutin, kann auch erwarten, lange beweglich zu sein

Leistungen, Kontakt und
mehr ...

Blicken Sie Ihrer Rehabilitation
sorgenfrei entgegen.

»Wir fragen unsere Patienten, was sie erreichen möchten. Und oft schaffen sie mehr, als sie sich vorstellen konnten. Das ist ein tolles Gefühl.«

Leitende Therapeutin, Carina Gollhardt

In unserem neu errichteten SRH Rehasentrum Gera bieten wir seit 2021 ambulante Rehabilitation in den Schwerpunkten Orthopädie/ Traumatologie, Neurologie und Psychosomatik an.

Gemeinsam mit dem SRH Wald-Klinikum Gera ermöglichen wir so ein abgestimmtes, komplettes Behandlungsangebot. Natürlich steht unser Rehasentrum auch Patienten aus anderen Kliniken offen. In unserem Rehasentrum finden Sie außerdem eine Praxis für Ergotherapie und eine Praxis für Physiotherapie. Diese stehen Ihnen unabhängig von einer Reha-Maßnahme zur Verfügung. Sie benötigen eine Heilmittelverordnung Ihres behandelnden Arztes.

Auszüge aus unserem Behandlungsspektrum

Orthopädische Krankheitsbilder

- Operationen am Skelettsystem
- Angeborene und erworbene Krankheiten durch Fehlbildungen, Fehlstatik und Dysfunktionen des Halte- und Bewegungssystems

Neurologische Krankheitsbilder

- Folgen von Hirninfarkt oder Hirnblutung
- Autoimmunerkrankungen des Nervensystems
- Entzündliche Erkrankungen des Gehirns und des Rückenmarks
- Tumorerkrankungen von Hirn oder Rückenmark

Psychosomatische Krankheitsbilder

- Angst- und Zwangsstörungen
- Burnout-Syndrom

Unser Rehasentrum ist auf verschiedenen Wegen erreichbar.

Für Patienten, die nicht mobil sind, bieten wir einen eigenen Fahrdienst bis zur Haustür an. Für alle mobilen Patienten gibt es eine enge Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr (Buslinie 10, 11 und 17), unmittelbar am Rehasentrum befinden sich Patienten-Parkplätze.

Ihr Kontakt

Wir sind von 7:00 – 20:00 Uhr telefonisch erreichbar.

T + 49 365 828-6700

info@srh-rehasentrum-gera.de

Rehaplanung

Ansprechpartnerin: Kathleen Hoffmann

Sie möchten weitere Informationen?

Einfach QR-Code scannen oder Short-Link nutzen und mehr erfahren.
bit.ly/3MKU2yr





Das Leben ist ein Fluss.
Alles ist in Bewegung.
Sie müssen diesen Weg
nicht alleine gehen. Wir
gehen den Weg mit Ihnen
gemeinsam.

Aus Leidenschaft fürs Leben.

Das SRH Wald-Klinikum Gera

Wir sind eines der größten Krankenhäuser in Ostthüringen und gestalten die gesundheitliche Versorgung der Menschen in der Region und darüber hinaus. Als Teil der SRH, einem Stiftungsunternehmen mit wegweisenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit, setzen wir auf die Stärke unseres Verbundes. So schaffen wir zukunftsfähige, nahtlos ineinandergreifende stationäre und ambulante Angebote, um Patient:innen gezielt und sicher zu behandeln. Dazu arbeiten wir fachübergreifend zusammen und decken gemeinsam mit unseren Partnern nahezu das gesamte medizinische Leistungsspektrum ab. Mit über 120 Medizinischen Versorgungszentren, einer Tagesklinik, einem Rehasentrum, ambulanten Pflegediensten und einem Hospiz begleiten und unterstützen wir Menschen auf Ihrem Lebensweg. Unser zertifiziertes Onkologisches Zentrum ist überregional anerkannt und führend in der interdisziplinären Behandlung von Krebserkrankungen.

Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da. Rufen Sie
uns an oder schreiben Sie uns.

SRH Rehazentrum Gera

Straße des Friedens 122

07548 Gera

+49 365 828-6700

info@srh-rehazentrum-gera.de