



REHABILITATION WAS MUSS ICH ZUR REHA MITBRINGEN?

- **Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist**, damit Sie auch die wunderschöne Landschaft und Natur rund um die Küppelsmühle genießen können.
- **Wasch- und Sanitärutensilien**, wie Sie sie auch im Urlaub benötigen (**Handtücher erhalten Sie von uns**).
- **Gymnastikbekleidung**, die bequem ist und Sie nicht beengt, wie z. B. Trainingsanzug, Sporthose und Sweatshirt.
- **Badebekleidung**, damit Sie – wenn Ihr Arzt dies erlaubt oder verordnet – auch an der Wassergymnastik teilnehmen können oder unser Bewegungsbad (32°) nutzen können (Bademantel, Badeschuhe).
- **Wecker, Haartrockner**
- **Krankenversicherungskarte**
- **Darüber hinaus, wenn vorhanden:**
 - Aktuelle ärztliche Befundberichte (Röntgenbilder) der vorbehandelnden Ärzte/Krankenhaus
 - Marcumar-Ausweis
 - Blutzuckerausweis, Blutzuckermessgerät
 - Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erfolgreichen Aufenthalt!

WAS MUSS ICH SONST NOCH WISSEN?

Alle Zimmer sind mit TV und Durchwahltelefonanlage ausgestattet. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gegen Gebühr einen Internetzugang zur Verfügung. Ein Laptop kann ebenfalls gemietet werden. So können Sie mit Ihren Angehörigen in enger Verbindung bleiben. Persönliche Mobiltelefone sind erlaubt.

Es können auch Begleitpersonen mitkommen! Sehr gerne nehmen wir auch Ihren Ehegatten oder Lebensgefährten in ein Doppelzimmer gemeinsam mit Ihnen auf.

Besuche sind jederzeit bis 22.30 Uhr möglich. Wenn Sie noch weitere Fragen haben, können Sie gerne über unsere kostenlose Servicenummer Frau Riedl bzw. Frau Atabay erreichen. Sie werden gerne Ihre Fragen beantworten.

**REHA-KLINIKEN
KÜPPELSMÜHLE**
BAD ORB 

Am Orbtal 1 · 63619 Bad Orb
Telefon 08 00 / 8 28 14 00 · Telefon 08 00 / 8 28 12 00
(kostenfreie Servicenummern)
info@kueppelsmuehle.de · www.kueppelsmuehle.de

Sie finden uns auch hier:
Reha-Kliniken Küppelsmühle in Frankfurt
Marienburgstr. 2 · 60528 Frankfurt/M.
Telefon 0 69 / 25 73 70-0 · Telefax 0 69 / 25 73 70-199

KOMPETENZ UND TRADITION REHABILITATION MIT HERZ



**REHA-KLINIKEN
KÜPPELSMÜHLE**
BAD ORB 



GESUNDHEIT GESUND WERDEN GESUND BLEIBEN

Rehabilitation mit Herz ist unser Credo, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Mit den Kliniken für Kardiologie und Orthopädie bieten wir eine umfassende medizinische Kompetenz.

Die Diagnostik und Therapie beziehen die psychologische, soziale, pflegerische und ergotherapeutische Komponente mit ein. Wir bieten Ihnen eine integrierte und persönliche Versorgung, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.

Wir sichern Ihre Behandlung auf hohem Qualitätsniveau.

Zertifiziert nach:



Teilnahme am QS-Verfahren:



Teilnahme 2000, 2003, 2006



REHABILITATION WARUM REHA?

Ziele:

- Ich möchte wieder gesünder leben können.
- Ich möchte wieder leistungsfähiger sein.
- Ich möchte selbständig sein,
 - keine Hilfe benötigen,
 - mir selbst helfen können,
 - ein selbstbestimmtes Leben führen können.
- Ich möchte mich ohne Ängste wieder wohl fühlen.
- Ich möchte, dass es mir langfristig besser geht.

REHABILITATION WAS KANN ICH SELBST DAZU BEITRAGEN?

Lernen,

- meinen Blutdruck zu messen,
- meinen Puls zu messen,
- falls erforderlich: Blutzucker Selbstbestimmung, INR Selbstbestimmung,
- Schmerzen
 - zu vermeiden,
 - zu kompensieren und damit trotzdem gut zu leben,
- meine Leistungsfähigkeit gezielt und behutsam zu steigern.
- aktiv und initiativ zu werden und zu bleiben.
- Geduld mit sich selbst zu haben.

Sich selbst helfen können, ist leichter als man denkt!



REHABILITATION WAS MICH IN DER REHA ERWARTET:

- **Aufklärung über gesündere Lebensweisen** und die Vermeidung krankmachender (Risiko-) Faktoren.
- **Verbessern des Selbstgefühls**
 - somatisch (Körperwahrnehmung),
 - psychisch (Angstbewältigung, Selbstsicherheit).
- **Lernen und Trainieren in Gemeinschaft** (motivationsfördernd, ergebnisverbessernd).
- **Lernen und Trainieren von**
 - gesünderen Bewegungsabläufen,
 - gesünderen Ernährungsweisen,
 - gesünderem Freizeitverhalten.
- **Übrigens:** Patienten mit russischer, polnischer oder rumänischer Muttersprache können bei uns auch ärztliche Behandlung in ihrer Sprache erhalten. Auch türkisch sprechende Mitarbeiter sind gerne für Sie da.

