



THERAPIEHEFT

DER STATION VITUS



GFO Klinik Wissen
St. Antonius Krankenhaus

franziskanisch · offen · zugewandt

INHALTSVERZEICHNIS



VORWORT	4	GESUNDHEITSBERATUNG	12
ERGOTHERAPIE	5	Kneipp-Therapie	12
Kreativtherapie	6	Yoga	13
Ausdruckszentrierte Malgruppe	6	Entspannungs-Gruppe	13
Projektgruppe	7	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	13
Genusstherapie/Achtsamkeit	7	Phantasiereisen	13
		Autogenes Training	13
PHYSIOTHERAPIE	8	ERNÄHRUNGSBERATUNG	14
Außenaktivität	8	Gruppenschulungen	15
Frühspaziergang/Fit in den Tag	9	Kochgruppe	15
Gymnastik I	9	Einkaufstraining	15
Gymnastik II	9	PFLEGEKRÄFTE	16
Sportausdauererraum	9	Morgenrunde	16
Gleichgewichtstraining	9	Wochenabschlussrunde	17
MUSIKTHERAPIE	10	Entlassvorbereitung	17
SOZIALDIENST	11	Entlassvorbereitung	17
Suchtinfo	11	PSYCHOLOGISCHES ANGEBOT	18
		Gruppenpsychotherapie	18

VORWORT

LIEBE PATIENT:INNEN,

eine gesundheitliche Ausnahmesituation, die dazu veranlasst sich in einen stationären Krankenhausaufenthalt zu begeben, ist nie leicht.

So möchten wir Sie bestmöglich bei Ihrer Genesung unterstützen und bieten Ihnen hier auf Station Nikolaus eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten an. Jede Therapiestunde wird von professionellen Therapeut:innen begleitet und durchgeführt. Die Wirksamkeit ist evidenzbasiert und jahrelang erprobt.

Unsere Fachkräfte stimmen ein individuell auf Ihr Krankheitsbild angepasstes Therapieangebot ab. Nach Absprache mit dem Pflegepersonal können einzelne Angebote jedoch geändert werden.

Damit Ihr Genesungsprozess optimal verläuft, empfehlen wir Ihnen, an allen für Sie vorgesehenen Therapien teilzunehmen.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine gute Genesung!

Mike Dörnbach
Haus- und Pflegedirektor



ERGOTHERAPIE

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters. Ziele sind die Entwicklung, der Erhalt und die Verbesserung von psychischen Grundleistungsfunktionen, welche durch Ihre Erkrankung eingeschränkt sein können.

Dazu gehören die Selbstständigkeit, Belastbarkeit, Ausdauer, Antrieb, Motivation oder das situationsgerechte Verhalten.

Weitere Ziele für die Therapie können das Verbessern des Selbstvertrauens oder die eigene Körperwahrnehmung sein. Außerdem die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und äußern zu können.



KREATIVTHERAPIE

Die Kreativtherapie dient dazu Fähigkeiten wie die Frustrationstoleranz, Geduld, Ausdauer sowie Feinmotorik, Koordination oder die Kraftdosierung zu schulen. Hierfür kommen verschiedene Medien wie Kreativ- und Werkmaterialien (z. B. Speckstein, Holz, Seidenmalerei, Makramee...) zum Einsatz. Die kreativen Fähigkeiten werden für die eigene Aktivierung, Gesundheit und Übernahme von Selbstverantwortung genutzt.

AUSDRUCKSZENTRIERTE MALGRUPPE

Die ausdruckszentrierte Methode beinhaltet einen prozessorientierten Ansatz, bei dem Sie über kreative Angebote und Materialien zur Auseinandersetzung mit Ihren Gefühlen oder individuellen Wünschen angeleitet werden. Möglich ist eine Einzel- oder Gruppentherapie.

PROJEKTGRUPPE

Unter einer Projektgruppe in der Ergotherapie ist eine Arbeitsgruppe zu verstehen, die sich der Bearbeitung eines Projektes widmet, welches in einer Einheit fertig gestellt wird.

Jede Woche wechseln die Themen. Hier geht es um Austausch, kreatives Bearbeiten eines Themas und spielerische Herangehensweise. Gefördert wird damit die Auseinandersetzung mit sich selbst, seiner Erkrankung und mit Mitpatient:innen. Ziel ist auch, neue Strategien und Kompetenzen zu entwickeln, um mit der eigenen Krankheit umzugehen oder auch um neue Freizeitbeschäftigungen zu entdecken.

Die Ziele ändern sich durch die unterschiedlichen Themen, die von den Therapeut:innen vorgegeben werden. Themen sind z. B. der Jahreszeit entsprechend, Motivationsarbeiten, Spiele/Spielegestaltung, usw.

GENUSSTHERAPIE/ACHTSAMKEIT

Die Genusstherapie ist ein verhaltenstherapeutisches und ressourcenorientiertes Gruppenprogramm. Dabei wird der Fokus auf das positive Erleben von Genussmomenten aller Sinne gerichtet.

Durch eine verbesserte Genussfähigkeit wird wieder ein Zugang zu schönen Augenblicken und Erfahrungen ermöglicht. An oberster Stelle steht dabei die Förderung der Selbstfürsorge.

Thematisiert werden dabei in verschiedenen Modulen alle fünf Sinne (riechen, schmecken, hören, sehen und fühlen) und die positive Auswirkung dieser unterschiedlichen Genüsse. Auch verschiedene Arten der Achtsamkeit werden hier thematisiert und bearbeitet.



PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie hat als Ziel: Die langfristige Beseitigung von Schmerzen, Fehlhaltungen oder Funktionsminderung, die Förderung der Beweglichkeit bei typisch depressiven Verstimmungen, die Motivation zur Bewegung, aber auch den zielgerichteten Spannungsabbau über Bewegung, Ausdauersport und spielerischen Sport.

Die Physiotherapie findet in Gruppen oder in der vom ärztlichen Dienst angeordneten Einzeltherapie statt.

AUSSENAKTIVITÄT

Hier wird ein begleiteter Spaziergang im Außenbereich angeboten. Es wird zwischen einer schnellen Gruppe (Außenaktivität I) und einer langsameren Gruppe (Außenaktivität II oder Seniorensparziergang) unterschieden. Diese variieren in der Zügigkeit des Spazierens und dem zeitlichen Umfang (30 und 60 Minuten). Hierbei wird sich natürlich immer an der Möglichkeit der Gruppe orientiert.

(Ein Wechsel zwischen den Gruppen Gymnastik und Außenaktivität, je nach der selbst eingeschätzten Belastbarkeit, ist immer möglich.)

FRÜHSPAZIERGANG / FIT IN DEN TAG

Jeden Morgen wird Ihnen ein begleiteter Spaziergang um den Block angeboten. Dies dient zum Wachwerden, Erfrischen, aus dem Bett kommen und um sich eine morgendliche Routine anzueignen.

GYMNASTIK I

Für mobile, sportliche ältere und jüngere Patient:innen, die fähig sind, sich im Sitzen, Stehen und Liegen zu bewegen.

GYMNASTIK II

Eine leichtere, meist sitzende, Gruppengymnastik für Senior:innen oder körperlich immobilere Patient:innen, welche z. B. nicht gut im Liegen Sport treiben können.

SPORTAUSDAUERRAUM

Im Untergeschoss gibt es die Möglichkeit zum eigenständigen Sport treiben. Hier stehen Ihnen Laufbänder, eine Hantelbank mit kleinen Gewichten und Gymnastikgeräten, sowie zwei Spinning-Fahrräder und ein Ellipsentrainer zur Verfügung. Der Raum ist bis zum frühen Nachmittag immer geöffnet und kann nach vorheriger kurzer Einweisung genutzt werden. Für die Nachmittags- und Wochenendzeit hängt für die Interessierten an der Tür ein Infozettel.

GLEICHGEWICHTSTRAINING

Richtet sich vorrangig an Patient:innen mit Gangunsicherheiten. Das Training findet auf ebener Fläche oder in einem Gleichgewichtsparcour im Gymnastikraum statt. Ebenso möglich, ist ein Training im Außenbereich mit oder ohne Gehhilfen.



MUSIKTHERAPIE

In der Musiktherapie können Sie Musik, vielfältige Klänge und Instrumente dafür nutzen, Ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Worte auszuleben und mitzuteilen. Hier geht es nicht darum „perfekt“ zu spielen, sondern emotionale Bedürfnisse und Empfindungen auszudrücken. Musikalische Vorkenntnisse sind dabei nicht nötig.

Ziele der Therapie sind u. a. die Förderung von Kreativität, Achtsamkeit, Entspannung und Kontakt.



SOZIALDIENST

SUCHTINFO

Die wöchentliche Suchtinformation im Hause bietet Patient:innen die Möglichkeit offene Fragen anzusprechen und /oder bestimmte Themenbereiche zu vertiefen. Weiterhin werden Risikofaktoren und Schutzmechanismen thematisiert und die Hintergründe einer Suchtentwicklung beleuchtet.

Im Rahmen der Suchtinformation stellen sich in regelmäßigen Abständen die Suchtberatungsstelle in Betzdorf sowie eine Selbsthilfegruppe aus Siegen mit ihren Angeboten vor. Da der Einbezug der Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen einen wesentlicher Pfeiler unserer Arbeit darstellt und einen hohen Beitrag zur Festigung von Abstinenz leistet, sind wir eng mit den Kollegen vernetzt und wirken unterstützend bei der Kontaktaufnahme.

Eine menschliche Begegnung mit Gleichgesinnten hat eine zentrale Bedeutung in den Einrichtungen der Suchthilfe. Eine individuelle Behandlung und Struktur in diesen Institutionen wird durch Offenheit, Verständnis und Akzeptanz in den Suchtselbsthilfegruppen ergänzt.



GESUNDHEITSBERATUNG

KNEIPP-THERAPIE

Die Kneipp-Therapie besteht aus fünf Säulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und zielt darauf ab, die Entwicklung einer gesunden Lebensweise zu unterstützen. Es werden Methoden zur Selbsthilfe erlernt und trainiert, um einen gesunden Körper und Geist zu fördern.

Ergänzend wird eine Aromatherapie angeboten. Durch Duftdiffusor, Hautmassagen und Waschungen wird der Geruchssinn geschult. Das kann Ihnen dabei helfen, Schmerzen zu lindern, das Wohlbefinden zu steigern und harmonisiert Stimmungsschwankungen.

YOGA

Yoga hilft Verspannungen zu lösen, fördert die Kräftigung der Muskulatur & Beweglichkeit, verbessert das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung. Zudem kann es Unruhe und Schlaflosigkeit vorbeugen.

ENTSPANNUNGS-GRUPPE

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

PMR kann dabei helfen, Ihre psychischen Anspannungen und Ängste zu lösen. Der Zusammenhang zwischen physischer Muskelspannung und psychischer Anspannung ist eng miteinander verbunden. Durch gezielte An- & Entspannungsübungen nach dem PMR-Ansatz soll Ihnen ein Gefühl für den eigenen Körper vermittelt werden.

Phantasiereisen

Ziel ist es, Sie durch geführte gedankliche Reisen, in einen Zustand der tiefen Ruhe und Erholung zu versetzen.

Autogenes Training

Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu schneller Entspannung führen. Es wird außerdem bei Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck angewendet.



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die Diätassistent:innen sind Ihre Ansprechpartner:innen in Fragen Ernährung. In Einzelgesprächen werden Sie zu individuellen Krankheitsbildern beraten und erhalten Ernährungstipps zu Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Wir beraten Sie bei bestehenden Krankheiten mit dem Ziel, Beschwerden im akuten Krankheitsverlauf zu lindern und den Genesungsprozess zu beschleunigen.

GRUPPENSCHULUNGEN

In den Gruppenschulungen wird gezielt auf gesunde und ausgewogene Ernährung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen eingegangen. Die Beratung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung im Alltag so zu gestalten, dass der Erhalt und/oder die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit unterstützt wird.

KOCHGRUPPE

In kleinen Gruppen, oft auch stationsübergreifend, werden aktuelle Empfehlungen zu gesunder Ernährung in die Praxis umgesetzt. Während des gemeinsamen Essens können Erfahrungen ausgetauscht und neues Wissen vertieft werden.

EINKAUFSTRAINING

Hier wird Ihnen die Möglichkeit geboten theoretisch erlerntes Wissen, unter Hilfestellung, in die Praxis umzusetzen und sich auszuprobieren. Dadurch erlangen Sie mehr Sicherheit und finden besser zu Strukturen beim Lebensmitteleinkauf für Ihren Alltag.





PFLEGEFACHKRÄFTE

MORGENRUNDE

Die Morgenrunde wird von einer Pflegekraft begleitet, dort werden Sie über die kommende Therapiewoche informiert.

Ziel jeder psychosomatischen Behandlung ist eine körperlich-seelische Stabilisierung mit Linderung von Beschwerden. Um diese zu Erreichen, ist es von großer Bedeutung, dass Sie sich immer wieder Wochenziele setzen. Im Anschluss an Organisatorische Informationen, benennen Sie ihre Wochenziele, diese sind für eine erfolgreiche Behandlung und gute Zusammenarbeit maßgebend.

WOCHENABSCHLUSSRUNDE

Nach Beendigung der Therapieeinheiten, treffen wir uns freitagnachmittags im Speisesaal, um in gemütlicher Runde zu reflektieren. Dort klären wir ebenfalls all Ihre organisatorischen Fragen zum Aufenthalt und Therapiewünschen, sowie die Planung und Informationen zu den Wochenendbelastungserprobungen / Tagesbelastungserprobungen und evaluieren (auswerten) ihre Wochenziele.

Wochenendinhalte werden hier vorab besprochen im Bezug auf Selbstfürsorge (Stressvermeidung). Die Wochenendbelastung zählt zu unserem Therapiekonzept, jedoch können Sie zu jeder Zeit zurück in die Klinik, falls es Sie überlastet.

ENTLASSVORBEREITUNG

Im Rahmen der Entlassvorbereitungsgruppe, unterstützen wir Sie dabei, dass der Übergang vom Krankenhaus nach Hause gut gelingt und alle notwendigen Unterstützungen in der Anschlussversorgung bereits in der Klinik in Zusammenarbeit mit unserem Pflegeteam, den Sozialdienst und den Ärzten mit Ihnen besprochen wird. Im Anschluss an die Gruppe, erhalten Sie eine Checkliste für Entlassung, für Ihre Unterlagen. Gerne stehen wir Ihnen auch nach der Gruppe für eine Einzelberatung zur Verfügung.

BACKGRUPPE UND VORBESPRECHUNG

Hier werden Sie zu zweit eingeteilt. Alltagsressourcen (Einkauf, Organisation, Hygiene, Kommunikation) werden gefordert. Alle Kosten für diese Gruppe werden von der Einrichtung übernommen. Hier werden sie gezielt in Ihren Alltagskompetenzen gefördert. Die Backgruppe findet freitagsmorgens in der Patientenküche auf Station Vitus statt und dient der Verpflegung während der Wochenabschlussrunde.



PSYCHOLOGISCHES ANGEBOT

GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

Hierbei handelt es sich um ein zieloffenes Gruppenkonzept mit verhaltenstherapeutischen und systemischen Elementen, ergänzt durch Informationen zu Entstehung und Behandlung psychischer Erkrankungen (Psychoedukation).

In der Therapie sollen gruppenspezifische Prozesse und Wirkfaktoren (Gruppenzusammenhalt, Offenheit, Vertrauen, gemeinsame Arbeitshaltung) zum Tragen kommen. Die Gruppe fungiert dabei als geschützter Raum unter Beachtung eigener Grenzen sowie der Grenzen der Gruppenteilnehmer:innen. Die Zusammensetzung der Gruppe (ca. 7–8 Patient:innen, 1 Therapeut:innen) wird wöchentlich dem Behandlungsstatus auf einer akuten psychiatrischen Station mit wechselndem Patientenkontext angepasst. Die Teilnahme an der Gruppe wird mit den Patient:innen individuell vorbesprochen, um mögliche Unsicherheiten im Vorfeld nach Möglichkeit abzubauen.



UNSER THERAPIEHEFT IMMER DABEI HABEN



Einfach QR-Code scannen und als PDF-Datei auf Ihr Mobiltelefon herunterladen!

Dieses Heft ist Eigentum der Klinik, wir bitten Sie pfleglich damit umzugehen und die Therapiehefte nicht zu entwenden.

Vielen Dank!

KONTAKT

Tel. 02742 706-0
Fax 02742 5687

direktion@antoniuss-wissen.de
www.klinik-wissen.gfo-online.de



GFO Klinik Wissen

St. Antonius Krankenhaus

franziskanisch · offen · zugewandt

Auf der Rahm 17

57537 Wissen

Tel. 02742 706-0

www.klinik-wissen.gfo-online.de