

# TESTLAUF AUF 42 STUFEN

Nach ihrer Knie-OP hat sich Waltraud Jägeler für die ambulante Reha entschieden –  
und würde es jederzeit wieder so machen



Erfolg für die ambulante  
Reha: Waltraud Jägeler  
fährt wieder Fahrrad



rgendwann ging es nicht mehr, Waltraud Jägeler brauchte ein neues Kniegelenk. Nach der OP hatte sie die Qual der Wahl: Die heute 74-Jährige musste sich entscheiden zwischen ambulanter und stationärer Rehabilitation. Das Krankenhaus, sagt sie, habe zur stationären Behandlung geraten. Doch Waltraud Jägeler wählte die ambulante Variante. Bereut hat sie ihren Entschluss bis heute nicht. „Wenn auch das rechte Knie operiert werden müsste, würde ich es wieder genauso machen.“ In Deutschland begeben viele Menschen der ambulanten Rehabilitation noch immer mit Skepsis. So auch die beiden Damen, mit denen sich Waltraud Jägeler vor drei Jahren in der Klinik das Zimmer teilte. „Die konnten es nicht fassen, dass ich mich ambulant behandeln lassen wollte.“

### Gewohntes Umfeld bleibt

Dabei liegen die Vorteile auf der Hand. Der wichtigste Unterschied: Die Patienten müssen ihr gewohntes Umfeld nicht verlassen. Eine schlechtere medizinische Betreuung ist nicht zu befürchten. Im Gegenteil, sagt DAK-Expertin Jutta Herdemerten. Sie ist sich sicher: „Bei einer ambulanten Behandlung wird man viel schneller mobilisiert.“ Das liegt auch daran, dass die Patienten von Anfang an mit den Herausforderungen des Alltags konfrontiert werden. Immer, wenn Waltraud Jägeler nach Hause kam, musste sie erst einmal die 42 Stufen in ihre Wohnung in der zweiten Etage bewältigen. „Das war ein echtes Training für mich“, sagt sie. „Aber ich

## Die Gehhilfen konnte ich ganz schnell zur Seite stellen.

habe es gepackt.“ Ein gutes Beispiel dafür, wie hilfreich die Lebenswirklichkeit bei der Rehabilitation sein kann. „Das Selbsthilfepotenzial wird aktiviert“, beschreibt Herdemerten den Vorteil gegenüber einer stationären Behandlung in einer Rehabilitationsklinik.

### Keine Frage des Alters

Ambulante Rehabilitation kommt für alle Altersklassen infrage. Bei Berufstätigen fallen lange Ausfallzeiten weg, schon während der Behandlung besteht die Möglichkeit einer flexiblen Reha ohne durchgängige Krankenschreibung. „Zum Beispiel könnte man darüber nachdenken, nachmittags wieder zu arbeiten. Das erleichtert die Rückkehr ins Berufsleben“, sagt Herdemerten. Gerade bei langwierigen Krankheiten wollen viele Betroffene lieber heute als morgen zurück an ihren Arbeitsplatz.

Zwingende Voraussetzung für eine ambulante Rehabilitation ist ein DAK-Vertragspartner in der Nähe. Ein solches Rehazentrum sollte innerhalb von höchstens 45 Minuten zu erreichen sein. Bei Waltraud Jägeler war diese Voraussetzung erfüllt: Ihr Wohnort Zerbst liegt rund 25 Kilometer von der ambulanten Rehabilitationsklinik Med Reha in Dessau entfernt. „Morgens ist ein Auto gekommen und

hat mich abgeholt, nachmittags um halb vier war ich wieder zu Hause“, berichtet sie.

### Fahrdienst gehört dazu

Der Fahrdienst gehört zum Service der Einrichtung. „Wir sind sehr patientenbezogen orientiert“, sagt Med Reha-Leiter Harri Schröder. „Bei uns ist alles auf dem neuesten Stand, das ist für die Patienten sehr ansprechend.“

### Schnell wieder mobil

Von der dreiwöchigen Behandlung hat die Rentnerin enorm profitiert. Eine Bewegungsschiene fürs Knie, Geräte- und Krafttraining sowie zahlreiche physiotherapeutische Anwendungen haben sie in kürzester Zeit wieder auf die Beine gebracht. „Die Gehhilfen konnte ich ganz schnell zur Seite stellen“, sagt Waltraud Jägeler. Dennoch kann ambulante Reha nur funktionieren, wenn alle Beteiligten an einem Strang ziehen. „Auch die übrige medizinische und häusliche Versorgung muss sichergestellt sein“, betont DAK-Expertin Herdemerten. Im Falle von Waltraud Jägeler gab es keine Probleme. Zusätzlichen ärztlichen Beistand brauchte sie nicht, und bei Einkäufen waren ihre Tochter und der Lebenspartner zur Stelle. Heute führt die Rentnerin ein beschwerdefreies Leben. „Ich gehe schwimmen und kann sogar Fahrrad fahren.“ Dass das so schnell wieder klappen würde, hätte sie vor der Operation nicht für möglich gehalten.

FOTOS: THINKSTOCK.DE | DAK-GESUNDHEIT



8.30 Uhr – mit dem Fahrdienst in die Rehaklinik



In der Klinik steht Training auf der Tagesordnung



15.30 Uhr – zum Kaffeetrinken wieder zu Hause

