



OSTSEEKLINIK KÜHLUNGSBORN



VORSORGE UND REHABILITATION FÜR
MUTTER-KIND NACH § 111A SGB V

Patienteninformation Mutter-Kind-Maßnahmen

Neue Wege für Familien

www.ostseeklinik-kuehlungsborn.de

Neue Kraft schöpfen

Liebevolle Mutter und Partnerin, engagiert im Beruf und gut organisiert im Haushalt – viele Frauen halten den vielfältigen Belastungen des Alltags irgendwann nicht mehr stand. Erschöpfungszustände, aber auch eine erhöhte Infektanfälligkeit oder verschiedene Atemwegserkrankungen und Allergien können ausgelöst bzw. verstärkt werden. Sie sind heute oftmals einer stärkeren Belastung ausgesetzt, weil sie alleinerziehend sind.

Eine Mutter-Kind-Maßnahme in der Ostseeklinik Kühlungsborn hilft in dieser Situation, wieder gesund zu werden und neue Energie zu tanken. Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Psychologen und Ernährungsberater erstellen und begleiten einen individuellen Therapieplan für Sie. Dabei geht es sowohl darum, Ihre akuten Symptome zu behandeln, als auch gemeinsam mit Ihnen einen Weg zu finden, Ihren Alltag zukünftig stressfreier zu gestalten.

Dafür gibt es kein Patentrezept – daher nehmen wir uns viel Zeit, Ihnen in Gesprächen zu helfen, Ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und mehr auf sich zu achten. Um Ihnen Zeit und Ruhe zu geben, die vielfältigen Therapieangebote unserer Klinik wahrzunehmen, kümmern sich unsere Erzieherinnen tagsüber liebevoll um Ihre Kinder.

Neben den verordneten Therapien sollen auch die Erholung und der Spaß nicht zu kurz kommen. Die wunderbare Lage der Ostseeklinik Kühlungsborn bietet hierfür die besten Voraussetzungen. Bis zum Strand sind es nur wenige Meter, die Klinik verfügt über einen direkten Strandzugang. Der Ort Kühlungsborn begeistert durch seine historischen Villen, und in der unmittelbaren Umgebung locken viele Ausflugsziele.

Abbau von psychischen und körperlichen Stabilisatoren

Verringerte Aktivität

Verringerte Leistungsfähigkeit

Erschöpfung

Erschöpfungssyndrom

Beim Erschöpfungssyndrom geraten viele Patientinnen in einen Teufelskreis. Die Erschöpfung führt zu einer verringerten Aktivität. Das Gefühl wiederum, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können, aber auch sich nicht mehr aktiv Zeit für Erholungs- und Entspannungsphasen zu nehmen, fördert den Abbau von seelischen und körperlichen Stabilisatoren. Die Leistungsfähigkeit verringert sich, und die Erschöpfung nimmt zu. Um den Teufelskreis zu unterbrechen, ist es sinnvoll, aus dem beruflichen und privaten Alltag für eine bestimmte Zeit auszusteigen; am effektivsten durch einen Rehabilitationsaufenthalt in der Ostseeklinik Kühlungsborn.





Sich helfen lassen: Neue Kraft schöpfen

Der Gesetzgeber kennt die besondere Situation von Familien und räumt den Mutter-Kind-Maßnahmen einen hohen Stellenwert ein. Für Sie persönlich bedeutet das: Die gesetzliche Krankenkasse trägt die Kosten einer ärztlich verordneten Maßnahme für Sie und Ihr Kind bzw. Ihre Kinder, wenn die medizinische Notwendigkeit gegeben ist.

Für die Beantragung einer Mutter-Kind-Maßnahme in unserem Haus muss Ihr Arzt zunächst einen Antrag ausfüllen, den Sie bei Ihrer Krankenkasse erhalten. Alle zur Beurteilung Ihrer gesundheitlichen Situation wichtigen Faktoren (Erkrankungen, Beschwerden, Belastungssituationen, bisher durchgeführte Therapien) sollten hierin aufgeführt werden. Weiterhin muss Ihr Arzt in diesem Antrag vermerken, ob

- eine Vorsorgemaßnahme nach § 24 SGB V oder
- eine Rehabilitationsmaßnahme nach § 41 SGB V durchgeführt werden soll.

Darüber hinaus benötigen Sie einen gesonderten Antrag für Ihre Kinder. Ihre Kinder können Sie entweder begleiten, weil sie selbst behandlungsbedürftig sind, oder weil den Kindern eine Trennung von Mutter während der Maßnahme aus psychosozialen Gründen nicht zugemutet werden kann. Ein Grund kann auch sein, dass es keine Möglichkeit gibt, Ihre Kinder während Ihrer Abwesenheit zu Hause zu versorgen. Mit diesen Anträgen wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse und beantragen die Übernahme der Kosten für eine Mutter-Kind-Maßnahme nach § 111 a SGB V in unserem Haus.

Hilfe bei der Beantragung

Damit Sie sich im Dschungel der Gesundheitsreform nicht verirren, beraten wir Sie gerne bei der Antragstellung einer Mutter-Kind-Maßnahme: Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 03 82 93 / 87-439.

Patientenaufnahme
Monika Behrendt



Wir behandeln bei Müttern

- Psychosomatische Erkrankungen
- Erschöpfungszustände, Belastungsreaktionen
- Belastungen und Störungen der Eltern-Kind-Beziehung
- Atemwegserkrankungen
- Allergische Erkrankungen
- Adipositas
- Nahrungsmittelallergien

bei Kindern

- Atemwegserkrankungen
- Allergische Erkrankungen
- Chronische Infektneigung
- Nahrungsmittelunverträglichkeitsreaktionen / -allergien
- Entwicklungsverzögerung
- Adipositas





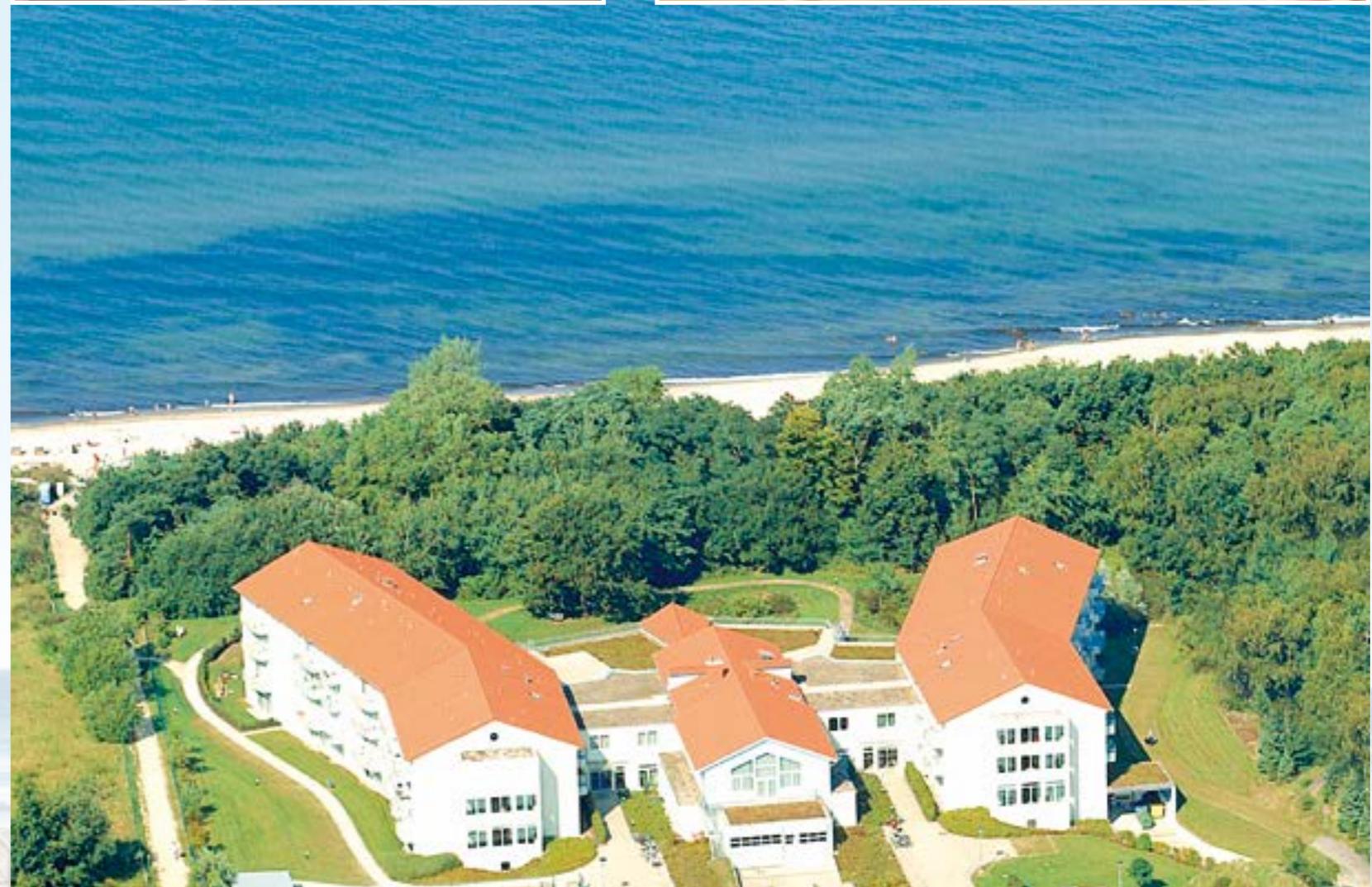
Der breite Sandstrand direkt vor der Klinik ist ideal für unsere Morgengymnastik geeignet. Durch die Bewegung an der frischen Luft werden die Lungen gut durchlüftet. Das Salz der Meeresbrise wirkt wie eine Inhalation und lindert gereizte Schleimhäute. Es geht hier nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, auf spielerische Weise den Kreislauf in Schwung zu bringen und Körper, Geist und Seele auf die Herausforderungen des Tages einzustellen.

Sich wohlfühlen: Das Ambiente

In den nächsten Wochen sollen Sie sich bei uns wohl fühlen und sich ganz auf sich selbst und Ihre Gesundheit bzw. Ihre Therapien konzentrieren. Damit dies gelingt, brauchen Sie die Gewissheit, dass es Ihrem Kind gut geht. Die direkte Lage am Strand und das weitläufige Klinikgelände sind für Kinder ideal zum Spielen und Toben. Unsere geschulten Pädagogen sorgen dafür, dass Ihr Kind Spaß hat und sich bei uns wohl fühlt.

Während Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik wohnen Sie in hellen, großzügigen Appartements mit separatem Kinderschlafzimmer. Alle Zimmer verfügen über Bad, Fernseher und Telefon sowie Terrasse oder Balkon. Zum Schutz für die Kinder sind sämtliche Fenster und Balkontüren abschließbar. Die Steckdosen sind mit Kindersicherungen ausgestattet, im Treppenhaus sind alle Stockwerke mit einem Fangnetz versehen.

Die kleine Pantryküche in Ihrem Appartement ermöglicht es Ihnen, sich eine kleine Zwischenmahlzeit zuzubereiten oder einen Tee zu kochen. Eine Babyruflage gibt Ihnen den Freiraum, sich abends mit anderen Eltern zum Beispiel auf der Dachterrasse der Cafeteria zu treffen.





Sich besprechen: Die Diagnostik

Bevor wir einen individuellen Therapieplan für Sie zusammenstellen, nehmen wir uns Zeit für ein ausführliches Aufnahmegespräch. Wir möchten, dass Sie die Therapien nicht nur akzeptieren, sondern aktiv unterstützen.

Ziel ist es, zum einen Ihre akuten Symptome zu behandeln, darüber hinaus aber auch zu analysieren, welche Faktoren in Ihrem Alltag Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Erkrankungen wie das Erschöpfungssyndrom haben sich über einen langen Zeitraum hinweg entwickelt. Nur wenn wir Ihre individuellen Gesundheitsrisiken erkennen und gezielt behandeln, kann ein Wiederaufflammen der Beschwerden verhindert werden. Gegebenenfalls führen wir in der Klinik noch weitere Untersuchungen durch, um ein vollständiges Bild Ihrer gesundheitlichen Beschwerden zu erhalten.



Die Ostseeklinik Kühlungsborn ist neben psychosomatischen Erkrankungen auch auf chronische Atemwegserkrankungen und Allergien spezialisiert. Eine ausführliche Diagnostik, ein ganzheitliches Therapiekonzept, Schulungen und das heilsame Ostseereizklima sind die Bausteine eines lang anhaltenden Therapieerfolges.



Routine- und Funktionsuntersuchungen

In einem ausführlichen persönlichen Gespräch machen wir uns ein Bild von Ihren Beschwerden und Ihrer Krankengeschichte. Wichtig ist uns, die Ursachen für Ihre Symptome zu finden. Eine auf die Einweisungsdiagnose ausgerichtete körperliche Untersuchung vervollständigt die Eingangsunter-suchung in unserer Klinik.

Psychologische Diagnostik

Seelische Faktoren spielen bei vielen Erkrankungen eine Rolle. Daher erörtern wir Ihre familiäre und persönliche Situation, um mögliche krankheitsauslösende oder verstärkende Faktoren zu identifizieren.

Laboruntersuchungen

Ergänzend können Laboruntersuchungen wie beispielsweise verschiedene Bluttests im Haus durchgeführt werden.

Apparative Diagnostik

Die Ostseeklinik Kühlungsborn verfügt über eine gute apparative Ausstattung: u. a. Sonografie, EKG, Spirometrie, Ganzkörper-Bodyplethysmographie.

Allergologische Diagnostik

Die Ostseeklinik Kühlungsborn ist spezialisiert auf allergische Atemwegserkrankungen und kann gegebenenfalls aufwendige Untersuchungen zur Identifizierung symptomauslösender Allergene sowie verschiedene pneumologische Tests durchführen.



Gesund werden: Die Therapie

Viele Erkrankungen werden durch äußere Faktoren stark beeinflusst. Stress, falsche Ernährung oder seelische Belastungen können den Ausbruch einer Erkrankung erheblich beschleunigen oder eine bereits bestehende Erkrankung verstärken. Chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma sind hierfür ein gutes Beispiel. Oftmals verstärken sich die Symptome, wenn Stress und Konflikte den Alltag bestimmen. Auch chronische Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Erkrankungen flammen in Zeiten körperlicher und seelischer Überbelastung wieder auf.

Es gilt also neben der gezielten medizinischen Therapie Ihrer Erkrankung, auch die Faktoren mit zu behandeln, die am Krankheitsgeschehen beteiligt sind. Gemeinsam mit unserem Therapeuten sollten Sie daher Ihre Alltagssituation überdenken. Möglicherweise gibt es Verhaltensmuster und Sichtweisen, die Sie ändern können, um Konflikte und Probleme des Alltags besser verarbeiten und ihr Leben gesünder gestalten zu können.



Ärztliche Therapie

Die Betreuung unserer Patienten erfolgt durch ein kompetentes Ärzteteam aus unterschiedlichen Fachbereichen. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir einen ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Therapieplan.

Physiotherapie

Die Physiotherapie ist ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Konzeptes für verschiedenste Erkrankungen. Dazu zählen neben klassischen Massagen, Fußreflexzonenmassage und Krankengymnastik auch medizinische Bäder, Wärme- und Elektrotherapie sowie Fangopackungen.

Sport- und Bewegungstherapie

Mit der Sporttherapie wird nicht nur die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert, sie fördert gesundheitsbewusstes Verhalten und schafft nicht zuletzt ein Ventil bei psychischen Belastungen und Konflikten. Neben Walking, Wassergymnastik, Stretching oder Rückenfit-Programm gibt es vielfältige Angebote für Mutter und Kind, welche zudem die Mutter-Kind-Interaktion fördern und verbessern können.

Psychosoziale Therapie

Die psychologische und psychosoziale Begleitung ist ein Schwerpunkt unserer ganzheitlichen Konzeption. In Gruppen- und in Einzelgesprächen können seelische Belastungen erfasst und aufgearbeitet werden. Der Erfahrungsaustausch untereinander und mit den Psychologen eröffnet neue Möglichkeiten der Konfliktlösung. Mit Entspannungstechniken wie der progressiven Muskelrelaxation können Anspannung und Stress abgebaut werden.

Ernährungsberatung

In der Ernährungsberatung und -schulung erfahren Sie viele wichtige Informationen und Tipps für eine gesunde Ernährungsweise. Dabei werden individuelle Bedürfnisse berücksichtigt sowie theoretische und praktische Kenntnisse für die Ernährung, z. B. Übergewicht oder Diabetes, vermittelt.





Spiel und Spaß im Kinderclub

Damit sich Mütter ganz auf Ihre Therapien und Gesundheit konzentrieren können, kümmert sich unsere Kinderbetreuung während der Therapiezeiten liebevoll um ihre Kinder. Für schulpflichtige Kinder gibt es dort vormittags wissenserhaltenden Unterricht. Alle anderen Kinder werden in festen altersgerechten Gruppen betreut. Hier können sie ungestört spielen, Musik machen oder sich kreativ beim Malen oder Basteln betätigen. Außerdem gibt es auf dem Klinikgelände einen Abenteuerspielplatz und eine Multisportanlage, auf der ältere Kinder Fußball oder Basketball spielen können. Der beliebteste (Spiel-)Platz ist natürlich der Strand!

Aufeinander zugehen:

Die Mutter-Kind-Interaktion

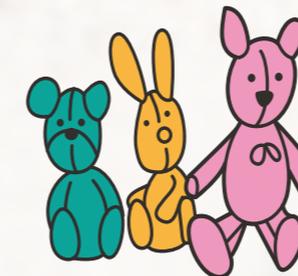
Mutter und Kind haben eine besonders enge Beziehung. Ist die Mutter erkrankt oder durch Alltagsstress belastet, fühlt das Kind dies instinktiv – auch wenn sich die Mutter noch so sehr bemüht, sich dies nicht anmerken zu lassen.

Die dreiwöchige Mutter-Kind-Maßnahme gibt Ihnen Gelegenheit, wieder zu einem unbeschwerten Verhältnis zurückzufinden. Spezielle Kursangebote wie die gemeinsame Strandgymnastik, Basteln und Spielkurse stärken die Mutter-Kind-Beziehung. Falls im Alltag Probleme aufgetreten sind, können Sie diese mit unseren Therapeuten besprechen.

Um Ihnen aber auch den nötigen Freiraum zu geben, sich zu erholen und sich ganz auf Ihre Gesundheit bzw. die nötigen Therapien zu konzentrieren, bieten wir in der Ostseeklinik Kühlungsborn eine ganztägige Kinderbetreuung. Hier können Kinder nicht nur ausgelassen spielen und toben – verschiedene Angebote dienen auch dazu, uns ein Bild darüber zu machen, wie sich Ihr Kind entwickelt, und auf mögliche Probleme einzugehen.

Unsere Schwerpunkte:

- täglich gezielte Beschäftigung unter pädagogischer Anleitung (Gipsfiguren, Serviettentechnik, Armbänder, Baumgestaltung u.s.w.)
- täglicher Aufenthalt in der Natur, Strand, Spielplatz (Kino, Minigolf, Schatzsuche, Geocaching, Strandgutsuche, Wanderung zum Leuchtturm, Picknick und Burgen bauen am Strand u.s.w.)
- vielfältige Beschäftigungsangebote zur Förderung der Kreativität und des spielerischen Lernens
- alle drei Wochen ein Kinderfest für Mutter und Kind (Frühlingspektakel, Piratenfest Sportfest, Neptuntaufahrt, Lichterfest, Länderreise, Sommerfest, Halloweenparty)
- flexible Freizeitangebote der Sporttherapeuten (Walking, Fußball, Hockey, Bowling Tischtennis, Sportspiele, Wasserball, Schwarzlicht Minigolf)





Aktiv werden: Die Freizeit

Während Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik haben Sie Zeit, Ihre Lebensgestaltung neu zu überdenken. Unsere Therapeuten unterstützen Sie bei diesem wichtigen Prozess. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Situation ist nicht immer einfach und kann zuweilen auch sehr schmerzhaft sein. Umso wichtiger ist es, einen Ausgleich zu schaffen. Schließlich möchten wir, dass Sie nach dem Aufenthalt in unserer Klinik den Herausforderungen des Alltags positiv begegnen und Ihr Leben genießen. Die Freizeitgestaltung – allein oder mit Ihrem Kind – ist daher ein fester Bestandteil der Mutter-Kind-Maßnahme. Und vielleicht entdecken Sie bei den verschiedenen Kreativkursen wie Töpfern, Malen oder Basteln ein schlummerndes Talent in sich, das Sie auch nach Ihrer Rückkehr nach Hause weiter verfolgen möchten. Oder eine Sportart aus unserem Angebot gefällt Ihnen besonders und Sie beschließen, sich auch weiterhin Zeit dafür zu nehmen.

Auch außerhalb unserer Klinik finden Sie anregende Freizeitmöglichkeiten. Die direkte Lage der Klinik am Ostseestrand lädt zum Baden und Spazierengehen ein. Das angrenzende Landschaftsschutzgebiet kann durchwandert werden, und auch kulturell haben das traditionsreiche Ostseebad und die in der Nähe gelegenen Seebäder Heiligendamm und Bad Doberan einiges zu bieten.

Unsere Kinderbetreuung

Um Ihnen Zeit und Ruhe zu geben, die vielfältigen Therapieangebote unserer Klinik wahrzunehmen, kümmern sich unsere Erzieherinnen tagsüber liebevoll um die Kinder. Ob am Strand oder in unseren Kinderspielräumen – hier kann ausgelassen gespielt und getobt werden!



Das heilsame Ostseereizklima

Die heilsame Wirkung des Ostseereizklimas beruht auf einer Kombination des thermischen (Wind und kühle Luft), des aktinischen (Sonne) und des chemischen (Meer) Wirkkomplexes. Jeder dieser Komplexe besitzt Schon- und Reizfaktoren. Schonend wirken die ausgeglichenen Temperaturen und die reine, allergenarme Luft. Reizfaktoren sind unter anderem der Wind und die UV-Strahlung, die eine Abhärtung des Körpers bewirken. Die Klimatherapie ist ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Behandlungen. Der so regenerierte Organismus ist für längere Zeit besser in der Lage, die alltäglichen Belastungsfaktoren zu kompensieren.





Gesund bleiben: Sich wohlfühlen

Während Ihres Aufenthaltes in der Ostseeklinik Kühlungsborn helfen wir Ihnen, Ihr gesundheitliches und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden – es im Alltag zu bewahren, wird Ihre Aufgabe sein. Zahlreiche Schulungen und persönliche Gespräche geben Ihnen das Werkzeug in die Hand, wie Sie nach der Rückkehr in den Alltag besser für sich sorgen können. Das beginnt mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Schlaf und Raum für sich selbst.

Darüber hinaus haben Sie ganz individuelle Risikofaktoren, auf die Sie achten müssen. Möglicherweise neigen Sie zu Allergien, dann erörtern wir mit Ihnen, wie Sie auslösende Allergene meiden können und welche Therapien Sie konsequent weiterführen müssen. Andere haben ein erhöhtes Risiko zu chronischen Rückenschmerzen. Dann müssen sie verantwortungsbewusst damit umgehen und durch geeignete sportliche Betätigung einem erneuten Aufflammen der Beschwerden entgegenwirken.



Ernährungsberatung

Eine vollwertige Ernährung kann viel zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen. Zudem tut man mit einer gesunden Ernährungsweise nicht nur seinem Kind sondern auch sich selbst etwas Gutes. Das zu lernen, ist für Mütter, die zu wenig auf ihre eigenen Bedürfnisse achten, enorm wichtig.



Die Klinik im Überblick

Einrichtung

- Fachklinik für stationäre Vorsorge und Rehabilitation
 - Versorgungsvertrag gem. § 111a SGB V
Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen
 - Versorgungsvertrag gem. § 111 SGB V
Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen
- Belegung durch
 - gesetzliche Krankenversicherung
 - gesetzliche Rentenversicherung
 - Berufsgenossenschaften
 - Beihilfe
 - private Krankenversicherung

Diagnostik

- Allgemeine Laboratoriumsdiagnostik
- Entwicklungsdiagnostik (statomotorische Prüfung, Körperwahrnehmung)
- Psychologische und ergotherapeutische Untersuchungen
- Spirometrie
- Ganzkörper-Bodyplethysmographie (einschließlich Möglichkeit von Provokationstestungen, NO-Messung)
- Laufbandergometrie
- Pulsoximetrie
- Blutgasanalyse
- Elektrokardiographie
- Sonographie von Bauch und Schilddrüse
- Allergologische Diagnostik (Hauttests, in-vitro-Untersuchungen, Provokationstests)
- Verschiedene diagnostische Diäten (Such- und Eliminationsdiät)

Therapie

- Physiotherapie; u. a. klassische Massage, Lymphdrainage, Migräne- und Fußreflexzonenmassage
- Sporttherapie
- Physikalische Therapie einschließlich Balneo-(Photo-)Therapie
- Klimatherapie
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Psychologische Betreuung
- Ergotherapie
- Erziehungsberatung für Mütter
- Methoden der systemischen Familientherapie
- Mutter-Kind-Interaktionsangebote
- Schulungen
- Sozialmedizinische Beratung
- Versorgung mit Hilfsmitteln und Hilfsmittelberatung
- Kneipp-Anwendungen, Fangopackungen
- Bädertherapie (Kleie- u. ä. Zusätze)
- Sauna
- Inhalation mit Sole
- Kognitive Umstrukturierung
- Allgemeines Verhaltenstraining
- Stressbewältigungstraining
- Training sozialer Fertigkeiten

- Ehe- und Konfliktberatung
- Gesprächskreis (Einzel- u. Gruppengespräche)
- Verhaltenstherapie
- Entspannungstechniken (z.B. progressive Muskelrelaxation)
- Snoezelen
- Kindermeditation
- Diätetische Beratung und Training in der Lehrküche

Ausstattung

- 57 familiengerechte Appartements (mit separatem Kinderschlafzimmer, Pantryküche und Babyrufanlage), behindertengerecht
- Spezielle Allergikerzimmer
- Kinderspielräume

Besonderheiten

- Aufnahme von Kindern bis 12 Jahre
- Umfangreiche Betreuung der Kinder (Freizeit, Kinderclub, Klinikschule)



Waldstraße 51 · 18225 Kühlungsborn
E-Mail: info@ostseeklinik-kuehlungsborn.de
www.ostseeklinik-kuehlungsborn.de
Telefon: 038293 87 0
Telefax: 038293 87-404

Patientenaufnahme
Telefon: 038293 87-439
Telefax: 038293 87-404

Chefärztin
Ilona Zuzok

OSTSEEKLINIK KÜHLUNGSBORN



VORSORGE UND REHABILITATION FÜR
MUTTER-KIND NACH § 111a SGB V

