

Gesund werden
in persönlicher
und herzlicher
Atmosphäre

Patienteninformation

Schwerpunkt- Rehabilitation

Hörstörungen, Tinnitus &
Schwindel-Erkrankungen (HTS)



rehaklinik
BAD GRÖNENBACH



LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

wir freuen uns, dass Sie in naher Zukunft zu einer Rehabilitation nach Bad Grönenbach kommen werden. Für Ihren Aufenthalt möchten wir Ihnen eine optimale Therapie für Ihre individuellen Belastungen und Symptome anbieten. Aus langjähriger Erfahrung wissen wir, dass bei vielen Patienten neben dem Tinnitus und/oder der Schwerhörigkeit sehr unterschiedliche Beschwerden für die Einschränkung ihrer Lebensqualität verantwortlich sind. Deshalb wollen wir von Beginn der Rehabilitation an die Schwerpunkte der Therapie an Ihren größten Belastungen ausrichten.

Dazu bitten wir Sie schon vorab um Ihre aktive Mithilfe. Wir stellen Ihnen nun unterschiedliche Behandlungsschwerpunkte vor. Sollten Sie sich anhand Ihrer besonderen Beschwerden für eine Schwerpunkt-Rehabilitation entscheiden wollen, teilen Sie uns dies bitte vorab mit, damit wir Ihren Aufnahme-Zeitpunkt darauf abstimmen können. Möchten Sie keine der Schwerpunkt-Rehabilitationen wahrnehmen oder können sich für keine entscheiden, planen wir Sie – auch ohne Ihre Rückmeldung – zur Basis-Rehabilitation „Tinnitus und Schwerhörigkeit“ ein.

1. BASIS-REHABILITATION

Tinnitus und Schwerhörigkeit

Um umfassende Informationen und Therapieangebote zu Tinnitus und/oder Schwerhörigkeit zu erhalten, sind Sie mit unserer Basis-Reha „Tinnitus und Schwerhörigkeit“ optimal versorgt. Sollte für Sie der Tinnitus und/oder die Schwerhörigkeit mit unterschiedlichen Folge-Beschwerden wie Angst vor Verschlimmerung des Geräusches, depressiver Stimmung, Schlafstörungen, Geräuschempfindlichkeit oder einer zunehmenden Erschöpfung einhergehen, so werden wir während dieser Reha versuchen, die genannten Themen aufzugreifen und Ihnen verschiedene Möglichkeiten zu einer Verbesserung Ihrer Belastungen aufzuzeigen.

Schwerpunkte dieses Reha-Angebots sind:

- Basis-Diagnostik (z.B. Hörprüfung)
- umfangreiche Informationen zu Tinnitus und Schwerhörigkeit
- Gruppen zu Belastungen durch Geräuschempfindlichkeit, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden
- psychologische Einzel- und Gruppentherapie (z.B. Stress-Management)
- Einführung in unterschiedliche Entspannungsverfahren
- Bewegungs-, Physio-, Ergo-Therapiegruppen
- Beratung zu sozialen Themen

2. Schwerpunkt-Rehabilitationen

Diese Rehabilitationen bauen auf den Elementen der Basis-Reha auf, setzen aber vertiefende Therapie-Schwerpunkte zu bestimmten Elementen, während andere Themen etwas in den Hintergrund treten. Leiden Sie beispielsweise an Tinnitus und Geräuschempfindlichkeit und sind der Meinung, dass die Hyperakusis für Sie mindestens ähnlich belastend wie der Tinnitus ist, dann würden wir Ihnen zu einer Schwerpunkt-Rehabilitation „Tinnitus, Schlafstörung und Geräuschempfindlichkeit“ raten. Hier werden Sie sich mit anderen Tinnitus- und Hyperakusis-Patienten austauschen können und fokussiert an einer Verbesserung dieser beiden Symptome arbeiten.

Wenn Sie für Ihre Reha eine intensivere Auseinandersetzung zu einzelnen Themen wünschen, die bei Ihnen neben Tinnitus und/oder Schwerhörigkeit im Vordergrund stehen, dann kommen folgende Schwerpunkt-Rehas in Betracht:

- a) **Es pfeift & nervt: Tinnitus/Stress /Burnout**
- b) **Es pfeift & nervt: Tinnitus, Schlafstörung und Geräuschempfindlichkeit**
- c) **Ich verstehe so schlecht und fühle mich oft ausgegrenzt (Schwerhörigkeit intensiv)**
- d) **Best for Cochlear Implant Patients**
- e) **Es dreht sich: Schwindel (z.B. Gleichgewichtsausfall) und Tinnitus, Schwerhörigkeit (z.B. Morbus Menière, vestibuläre Migräne)**

Berücksichtigen Sie aber auch, dass durch die Schwerpunkt-Bildung andere Aspekte in den Hintergrund der Therapie treten werden, die im allgemeinen Angebot Berücksichtigung finden können.



a) Es pfeift und nervt: Tinnitus/Stress/Burnout

Ihr Problem:

- Sie sind beruflich und privat sehr eingespannt (u.a. Doppelbelastung Familie und Beruf)
- Sie stellen hohe Anforderungen an sich selbst
- Sie können schlecht „nein sagen“
- Die Situation hat sich in den letzten Jahren zunehmend verschärft, der Tinnitus ist lauter geworden, Sie fühlen sich „erschöpft, ausgebrannt“
- Viele Interessen oder Kontakte mussten Sie notgedrungen schleifen lassen

Besondere Schwerpunkte der Reha sind:

- Fokusthema Stress-Management in psychologischer Einzel- und Gruppentherapie
- Eigene Körperwahrnehmung schärfen (auf Körpersignale „hören“, achten)
- Depression
- Erlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelentspannung, Qigong, Yoga)
- Sport & Bewegung als Stress-Abbau
- „Schlafschule“ (was ist normal, was nicht, was kann ich tun?)

b) Es pfeift und nervt: Tinnitus, Schlafstörung & Geräuschempfindlichkeit

Ihr Problem:

- Sie schlafen abends schlecht ein, weil der Tinnitus dann besonders nervt oder
- Sie wachen nachts wegen des Tinnitus auf und können nicht wieder einschlafen?
- Sie suchen die durch den Tinnitus verloren gegangene Stille wiederzufinden
- Sie empfinden neben dem Tinnitus andere Umweltgeräusche einfach zu laut, deshalb versuchen Sie Situationen mit lauterem Geräuschen zu vermeiden?
- Häufig nerven Sie bereits geringe Lautstärken in Alltagssituationen? Vielleicht ist es nicht nur die Lautstärke der Geräusche, sondern die Situation oder die Art des Geräusches, die Sie belasten?

Besondere Schwerpunkte der Reha sind:

- Audiologische Diagnostik (u.a. Hörschwelle, Unbehaglichkeitsschwelle)
- „Schlafschule“ (was ist normal, was nicht, was kann ich tun?)
- Wie kann ich besser ein- oder wiedereinschlafen
- Tinnitus-Hyperakusis-Gruppe (sind alle Geräusche belastend? Wie lerne ich hin- und wegzuhören?)
- Geräuschempfindlichkeit: Hyperakusis, Recruitment, Phonophobie: alles dasselbe?
- Sinnes- und Wahrnehmungstraining
- Lernen, warum Stille vermeiden so wichtig ist
- Warum vielleicht ein Hörgerät helfen kann?

c) Ich verstehe so schlecht und fühle mich oft ausgegrenzt (Schwerhörigkeit intensiv)

Ihr Problem:

- Sie sind mittel- bis hochgradig schwerhörig
- Insbesondere in Situationen mit ungünstigen akustischen Bedingungen oder mehreren Personen fühlen Sie sich ausgegrenzt (z.B. Familienfeiern, Arbeitsplatz, Sportverein)
- Ihre Umgebung weiß um das Problem, Ihre Bedürfnisse werden aber immer „vergessen“
- Die Erwartungen von Ihnen und Ihrem Umfeld an die Hörtechnik wurden nicht erfüllt
- Sie sind viel schneller erschöpft, die Stimmung ist gedrückt, Sie ziehen sich zurück, „weil einfach alles zu viel wird“
- Zunehmende Überforderung am Arbeitsplatz (Hör-Stress, ungünstige Akustik z.B. im Großraumbüro oder im Produktionsprozess)

Besondere Schwerpunkte der Reha sind:

- Audiologische Basis-Diagnostik
- Intensiver Austausch mit Gleichbetroffenen
- Wie können Sie Ihrer Familie, Ihrem Bekannten- und Freundeskreis, Arbeitskollegen Ihre Hör- und Kommunikationsprobleme erklären?
- Info: „Sprechen Sie bitte deutlich, schauen Sie mich an und bitte nicht durcheinander reden“
- Info: Zusammenhang zwischen Schwerhörigkeit und Tinnitus
- Schwerpunktthema: Wie können Sie „Kommunikationstaktik“ für sich nutzen? („Empowerment“)
- Geräuschempfindlichkeit als Kehrseite der Schwerhörigkeit



- Wie kommen Sie an gute Hörgeräte?
- Warum sind Sie häufig so erschöpft, schlafen schlecht, haben Schmerzen z.B. im Schulter-Nacken-Bereich?

d) Best for Cochlear Implant Patients

Ihr Problem:

- Nach einer CI-Operation müssen Sie das Sprachverständnis wieder neu erlernen, um den maximal möglichen Benefit nach der Operation erreichen zu können

Besondere Schwerpunkte der Reha sind:

- Intensives logopädisches Einzel- und Kleingruppen-Training
- Versuch einer Optimierung der Sprachprozessor-Einstellung
- Überprüfung der CI-Technologie
- Tipps zu verbesserter Hörtaktik
- Intensiver Austausch mit Gleichbetroffenen



e) Schwindel (z.B. Gleichgewichtsausfall) und Tinnitus, Schwerhörigkeit

Ihr Problem: Sie leiden unter unterschiedlichen Schwindel-Symptomen:

- Schwindel-Attacken: es dreht sich plötzlich, so dass Sie sich dann nicht auf den Beinen halten können
- Sie schwanken, sind unsicher in vielen Alltagssituationen (in der Intensität wechselnder Dauer-Schwindel)
- Sie haben Angst, zu fallen, plötzlich die Kontrolle zu verlieren
- Tinnitus und Schwerhörigkeit belasten zusätzlich
- Viele Tätigkeiten der Alltags-Routine sind nur eingeschränkt möglich
- Die Berufstätigkeit/der Arbeitsplatz sind erheblich gefährdet
- Seit dem Tinnitus haben Sie den Eindruck auch immer schlechter zu hören
- Sie möchten sich in der Reha gern mit Menschen mit ähnlichen Belastungen austauschen

Besondere Schwerpunkte der Reha sind:

- Ggf. Basis-Diagnostik des Schwindels, Tinnitus, Schwerhörigkeit
- Intensiver Austausch mit Gleichbetroffenen
- Ausführliche Informationen zu Schwindel-Erkrankungen (u.a. Morbus Menière, Ausfall des Gleichgewichtsorgans, vestibuläre Migräne)
- psychologische Einzel- und Gruppentherapie mit Schwerpunkt „Schwindel – Angst – Unsicherheit-Spirale“
- Schwerpunkt Gleichgewichts- und/oder Trampolin-Training
- Beratung zu Umgang mit Alltags-Einschränkungen

Sie haben noch Fragen?

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:

www.vamed-gesundheit.de/bad-groenenbach

oder wenden Sie sich an:

T +49 8334 981-100, F +49 8334 981-599

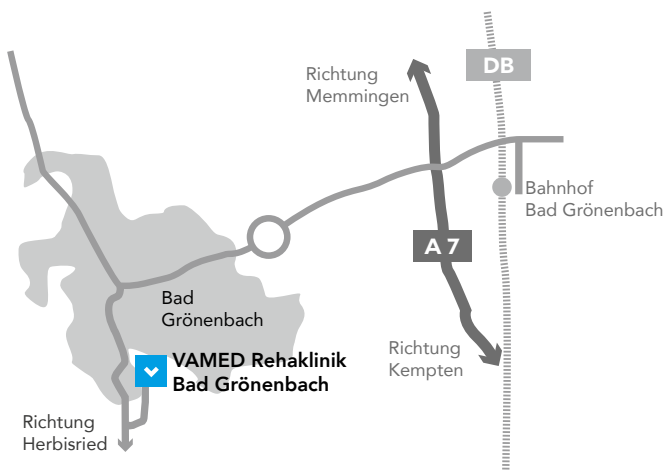
info.bad-groenenbach@vamed-gesundheit.de

Weitere Ansprechpartner:

Dr. med. Volker Kratzsch (Chefarzt der Abt. HTS)

Ann Kathrin Meyer-Ponstein, Jonathan Baldinger

(Leitung Psychologische Abteilung)



Anfahrt mit dem Auto:

Über die A 7 (Ulm-Kempton) bis zur Ausfahrt Bad Grönenbach, dann bis zur Ortsmitte, von dort ist die Klinik ausgeschildert.

Anfahrt mit der Bahn:

Anreise über Memmingen Bahnhof und Weiterfahrt mit dem öffentlichen Bus direkt zur Klinik.



[www.instagram.com/
vamedrehaklinikbadgroenenbach](https://www.instagram.com/vamedrehaklinikbadgroenenbach)



[www.facebook.com/
VAMEDGesundheit/?locale=de_DE](https://www.facebook.com/VAMEDGesundheit/?locale=de_DE)

VAMED Rehaklinik Bad Grönenbach

Sebastian-Kneipp-Allee 3-5
87730 Bad Grönenbach

T +49 8334 981-100

F +49 8334 981-599

info.bad-groenenbach@vamed-gesundheit.de
www.vamed-gesundheit.de/bad-groenenbach

IMPRESSUM

Verleger: VAMED Rehaklinik Bad Grönenbach GmbH
Sebastian-Kneipp-Allee 3-5, 87730 Bad Grönenbach
Druckerei: Digitalagentur VON DER SEE GmbH,
Am Delft 24, 26721 Emden