



Was muss ich tun?

Bevor Sie mit der Rehabilitation beginnen können, benötigen Sie eine Kostenzusage Ihres Leistungsträgers (Deutsche Rentenversicherung).

Antragsformulare erhalten Sie beispielsweise bei den Reha-Ansprechstellen in Rheinland-Pfalz oder über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de

Ihr Haus- oder Facharzt ist Ihnen gerne behilflich. Sie können mitbestimmen, in welche Klinik Sie möchten. Natürlich muss die Reha-Klinik zu Ihrem Krankheitsbild passen. Besprechen Sie diese Fragen ebenfalls mit Ihrem Haus- oder Facharzt.

Wir freuen uns auf Sie!

Sie haben noch Fragen?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Drei-Burgen-Klinik
Zum Wacholder 2
55583 Bad Kreuznach

Telefon: 06708 82-0
E-Mail: drei-burgen-klinik@drv-rlp.de

 www.drei-burgen-klinik.de

Über die Drei-Burgen-Klinik in Bad Kreuznach

Wir sind eine von vier Reha-Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz und haben uns auf die Rehabilitation bei kardiologischen und orthopädischen Erkrankungen spezialisiert.

Mit großem Einsatz arbeitet unser multiprofessionelles Therapeutenteam daran, Sie wieder fit für Alltag und Beruf zu machen.

Die Drei-Burgen-Klinik liegt inmitten einer kontrastreichen Landschaft der unteren Nahe im heilklimatischen Kurort Bad Münster am Stein-Ebernburg, ein Stadtteil von Bad Kreuznach. In Richtung Südwesten blicken Sie direkt auf die historische Ebernburg, die umliegenden Weinberge und den Rotenfels.

Impressum

Herausgeber:
Drei-Burgen-Klinik
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer

Nr. RLP 2105
Stand: Juli 2019

Rehabilitation

MBOR:
**Medizinisch beruflich
orientierte Rehabilitation**

→ **Individuelle Belastungen im Beruf
gezielt angehen**



Individuelle Belastungen im Beruf gezielt angehen

Die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR) ist ein spezielles Programm, das ganz im Zeichen der Anforderungen steht, die Ihr Arbeitsplatz an Sie stellt. Gemeinsam arbeiten wir gezielt an Ihren individuellen Belastungen im Beruf.

Ihre Arbeitssituation steht im Mittelpunkt

Bevor wir mit der Therapie beginnen, schauen wir uns gemeinsam Ihre Arbeitssituation ganz genau an:

- Haben Sie viel Stress? Belasten Sie Arbeitsverdichtung und Zeitdruck?
- Bereiten Ihnen die Bewegungen und Zwangshaltungen auf der Arbeit Schmerzen?
- Haben Sie Ärger mit Kollegen und/oder Ihrem Vorgesetzten?
- Brauchen Sie eine Beratung unseres Sozialarbeiters wegen Ihrer aktuellen Arbeitsbedingungen und Ihrer beruflichen Zukunft?
- Sind Sie schon längere Zeit arbeitsunfähig oder arbeitslos, oder ist Ihre berufliche Zukunft aus gesundheitlichen Gründen unklar?

Ganz auf Sie zugeschnitten: unsere Therapieangebote

Um Ihnen helfen zu können, bieten wir Ihnen vielfältige, auf Sie zugeschnittene Therapien an.

■ **Arbeitsbezogene medizinische Trainingstherapie (AMTT)**

Nach eingehender Untersuchung entwickelt ein Physio- oder Ergotherapeut für Sie ein gezieltes Krafttraining. So trainieren Sie genau die Muskulatur, die Sie für Ihre Bewegungsabläufe bei der Arbeit brauchen.

■ **Arbeitsplatztraining**

In unserem sogenannten „Work-Park“ können wir für viele Berufe typische Arbeitsabläufe nachstellen. Nach einer gemeinsamen Analyse mit dem Therapeuten trainieren Sie über Ihren individuellen Parcours dann die richtigen Bewegungsabläufe. Wie hebt man eine Last richtig auf? Wie zieht man einen Hubwagen rückenschonend? Wie erklimmt man eine Leiter, ohne das Kreuz zu belasten? Wie geht man vor, wenn die Installation von Rohren zu einer Zwangshaltung führt? Wir zeigen Ihnen Alternativbewegungen und suchen nach Hilfsmitteln.

■ **Psychologisches Gruppenangebot**

Sie lernen, mit Belastungen und Stress besser umgehen zu können. Dazu zeigen wir Ihnen Entspannungstechniken und unser Programm zur Stress-/Schmerzbewältigung.

■ **Sozialarbeiterisches Gruppenangebot**

In unseren Seminaren zu den Themen „Finanzielle Absicherung“, „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ und „Kündigung im Krankheitsfall“ werden Stärken und Schwächen im Umgang mit sozialen Konflikten am Arbeitsplatz herausgearbeitet.

■ **Sozialarbeiterische Einzelberatung**

Unsere Diplom-Sozialarbeiter besprechen mit Ihnen Ihre berufliche Situation und beziehen dabei auch Ihre private Lebenssituation und Ihre finanzielle Absicherung mit ein. Sie informieren Sie auch über das Schwerbehindertenrecht, eine stufenweise Wiedereingliederung am Arbeitsplatz oder geeignete Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben.

Unser Ziel ist Ihr Weg zurück in den Beruf

Unser gemeinsames Ziel ist, dass Sie wieder den Weg in Alltag und Beruf zurückfinden. Wenn Sie wieder die täglichen Anforderungen der Arbeitswelt bewältigen können, bedeutet das für Sie mehr Lebensqualität und ein gutes Selbstwertgefühl.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!