

Reha-Journal 2018

TOP
 REHAKLINIK
 2018

ONKOLOGIE

FOCUS

 DEUTSCHLANDS
 GRÖSSTER REHA-
 KLINIK-VERGLEICH


Liebe Leserin, lieber Leser,

Das Thema „Bewegung nach Krebs“ hat im letzten Jahr eine große Aufmerksamkeit erlangt. Mittlerweile kommen aufgrund unseres Rehakonzeptes Patienten aus ganz Deutschland zu uns nach Triberg. Hinter dem Konzept „Bewegung nach Krebs“ steckt der letzte Baustein der Krebstherapie und diesen können Sie sogar selbst beitragen. Alle Krebspatienten haben damit etwas in der Hand, selbst ihr Rückfallrisiko zu senken. Während Ihres Aufenthaltes in Triberg zeigen wir Ihnen selbstverständlich und gerne wie dies funktioniert.

Damit Sie nach der Reha nicht alleine mit dem Thema sind, haben wir im letzten Jahr eine digitale Nachsorge-App entwickelt. Dazu zeigen wir Ihnen in diesem Heft und auch in unserer Klinik noch mehr. Nun wünsche Ich Ihnen auch auf diesem Wege: Viel Erfolg bei Ihrer Rehabilitation in Triberg! Gerne stehe ich und meine Mitarbeiter Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Mit sportlichen Grüßen,
 Ihr Privatdozent Dr. med. Thomas Widmann

Die ZEIT KONFERENZ Gesundheit in Hamburg



Die ZEIT KONFERENZ Gesundheit, zum vierten Mal in Folge, in Zusammenarbeit mit den Asklepios Kliniken Hamburg am 9. November 2017 im Hotel Atlantic Kempinski in Hamburg
weiter auf Seite 2



TOP-THEMA

TELOMERASE – DAS NOBELPREISPRINZIP

 Seite 3


Bester Kongressbeitrag 5. ASORS Jahreskongress

Seite 4



Gesundheitsarrangements mit Bewegung

 Seite 5

Kraft-Ausdauer-Zirkel

 Seite 6



Digital Health in Deutschland: Patientensicherheit im Fokus

**CHEFARTZ PRIV.-DOZ. DR. MED. WIDMANN SOWIE SPITZEN-
VERTRETER AUS DER GESUNDHEITSWIRTSCHAFT, WISSEN-
SCHAFT, FORSCHUNG UND POLITIK BEI DER „ZEIT KONFE-
RENZ GESUNDHEIT“ AM 9. NOVEMBER 2017 IN HAMBURG**

Das Gesundheitswesen erlebt derzeit eine rasante Transformation in Richtung Digitalisierung. Es ergeben sich dabei neue Chancen und Risiken, neue Ideen werden geboren und traditionelle Arbeits- und Denkmuster müssen überdacht werden. Wo steht das Gesundheitssystem in Deutschland in diesem Prozess? Welche innovativen Beispiele von jungen Unternehmen treiben den Wandel voran? Wie kann das vernetzte Krankenhaus als kritische Infrastruktur geschützt werden?

Die ZEIT KONFERENZ Gesundheit diskutierte, zum vierten Mal in Folge in Zusammenarbeit mit den Asklepios Kliniken Hamburg, am 9. November 2017 im Hotel Atlantic Kempinski in Hamburg diese aktuellen gesundheitspolitischen Themen.

Frage vom Interviewpartner der ZEIT: „Sie sagen, der Einfluss der Patienten sei auch wichtig, dass die Medizin digitaler wird und sich weiter entwickelt.“

Antwort von Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann: „Patienten zeigen mir Sachen auf dem Handy. Wir sind mittendrin in der neuen Medienlandschaft und ich glaube auch, dass wir die Patienten ernst nehmen müssen. Auch wir Ärzte müssen uns dem Thema mehr öffnen, mit neuen

Medien umgehen lernen, um uns mit den Patienten am Ende auf eine Stufe stellen zu können. Wenn wir uns dem verschließen, überholen uns die Patienten.“

Frage vom Interviewpartner der ZEIT: „Wird es für Ihre Arbeit große Auswirkungen geben, wenn sich die Medizin grundsätzlich digital verändern wird?“

Antwort Thomas Widmann: „Die Antwort ist prinzipiell Ja. Es wird eine große Auswirkung haben, aber es geht nur Schritt für Schritt. Das Patienten E-Mails schicken oder Sachen auf dem Handy mitbringen, ist am Ende nur ein Wimpernschlag, ein kurzer Moment. Die Reise geht immer weiter, weil wir neue Medien und Möglichkeiten haben mit Patienten zu interagieren. Das ist auch das, was wir positiv sehen müssen.“ Das volle Interview als Video:



**INTERVIEW IN VOLLER
LÄNGE ANSEHEN**



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann während der Diskussionsrunde der ZEIT KONFERENZ Gesundheit 2017

**DISKUSSION
ANSEHEN**



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Nachberichterstattung der ZEIT KONFERENZ Gesundheit – Erscheinung am 04.12.17 in der Sonderausgabe Nr. 50 der ZEIT

<https://convent.de/de/archiv/zeit-events/gesundheit-2017>

**INTERVIEW IN
GESUND TV
IN VOLLER LÄNGE
ANSEHEN**



**DR. THOMAS WIDMANN IM
INTERVIEW IN GESUND TV
THEMA: WAS LEISTEN
MEDIZIN-APPS WIRKLICH?**

<http://www.healthtv.de>



TELOMERASE – DAS NOBELPREISPRINZIP FÜR EINE NACHHALTIGE GESUNDHEIT

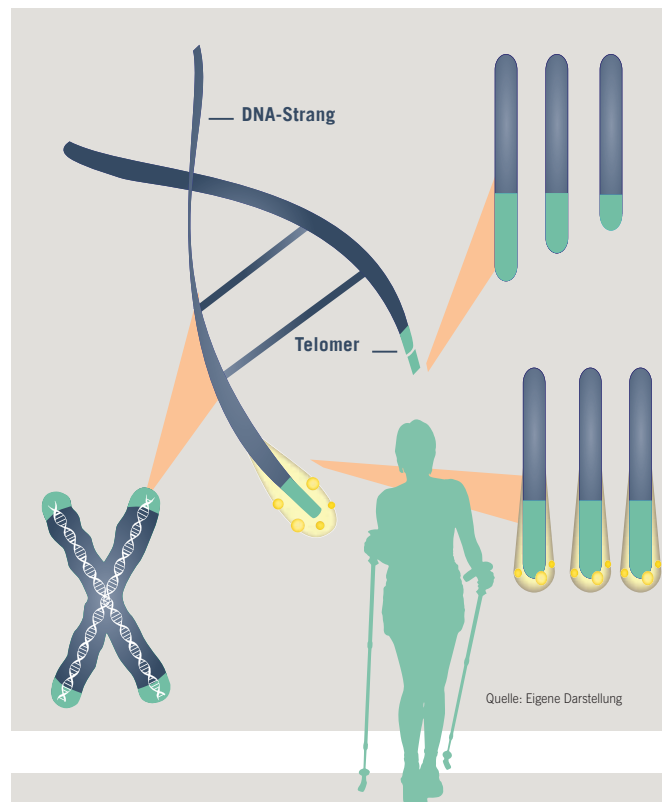
„Die Entschlüsselung des Alterns“ erhältlich im Handel und auf www.amazon.de

Das Enzym Telomerase erfüllt eine Schutzfunktion unseres Erbmaterials, verlangsamt Alterungsprozesse und hilft bei der Vorbeugung von Krankheiten. Die Enden aller menschlichen Chromosomen tragen sogenannte Telomere, die dort als Schutzkappen dienen und Störungen bei der Zellteilung verhindern. Mit steigendem Lebensalter verkürzen sich die schützenden Telomere. Zusätzliche Faktoren wie Rauchen, chronischer Stress, Schlafmangel und Bewegungslosigkeit beschleunigen diesen Prozess und begünstigen Erkrankungen von Herz und Lunge, Krebs und eine geringere Lebenserwartung. Eine Verkürzung der Telomere kann Brüche im Erbgut bei der Zellteilung hervorrufen, was wiederum die Entstehung von Krebszellen fördert. Bei regelmäßiger Bewegung wird das Enzym Telomerase gebildet, das sich wie ein Schutzfilm um die Chromosomenden legt und eine Verkürzung der Telomere verlangsamt, verhindert oder gar rückgängig macht.

Nobelpreisträgerin Dr. Elizabeth Blackburn und ihre Kollegin Dr. Elissa Epel haben in jahrelanger Forschung herausgefunden, woraus unsere Telomere bestehen und wie wir sie erhalten können und zitieren dabei auch Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmanns Forschungsergebnisse.



Nobelpreisträgerin und Molekularbiologin Elizabeth Blackburn (rechts) mit Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann (Mitbegründer von movival).



Quelle: Eigene Darstellung

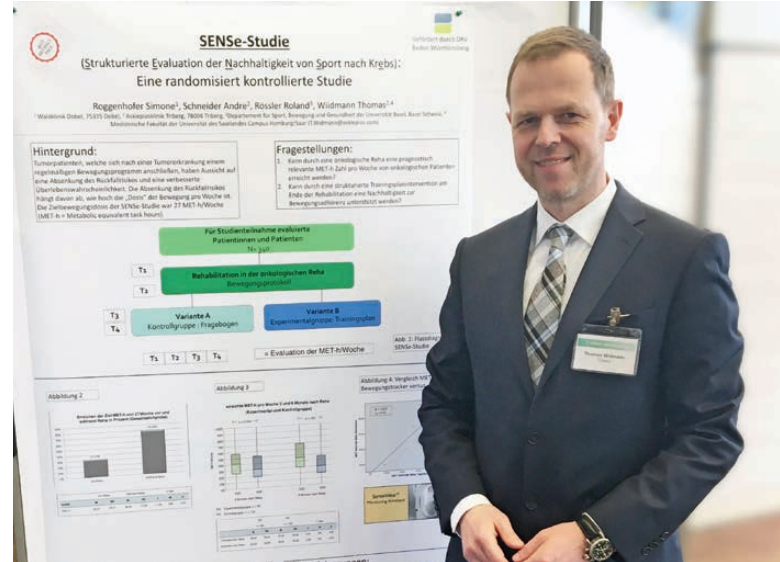
ELIZABETH BLACKBURN

wurde am 26. November 1948 in Hobart, Tasmanien geboren und ist eine australisch-US-amerikanische Molekularbiologin, die besonders für ihre Arbeiten auf dem Gebiet der Telomer- und Telomerase-Forschung bekannt wurde. 2007 wurde sie vom Time-Magazin als eine der „100 einflussreichsten Persönlichkeiten der Welt“ benannt. Ihr wurde 2009 der Nobelpreis für Physiologie oder Medizin zugesprochen.

Quelle: Wikimedia Foundation Inc.



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann (links) während der Preisverleihung



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann vor dem Poster zur SENSe Studie

Bester Kongressbeitrag beim 5. ASORS Jahreskongress 2017

EVIDENZBASIERTES REHA-KONZEPT BEWEGUNG NACH KREBS – BEWEGUNG IST LEBEN DER ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG ALS BESTER KONGRESSBEITRAG AUSGEZEICHNET

Der Kongress vom 31. März bis 1. April stand unter dem Leitgedanken „Supportive Therapie und Rehabilitation bei Krebs State of the Art 2017“. Die ASORS, Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin der Deutschen Krebsgesellschaft fördert u. a. die Rehabilitation und Sozialmedizin als integrale Bestandteile der Onkologie in Praxis, Lehre und Forschung und würdigte die fünf „Best Abstracts“ mit einem ASORS-Preis.

Chefarzt der Asklepios Klinik Triberg, Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann, nahm die Auszeichnung für die Präsentation der SENSe Studie als Poster und Kurzvortrag entgegen. Diese Studie wurde von 2014 bis 2016 durchgeführt und liegt aktuell ausgewertet vor. Damit wird das darauf basierende klinische Rehabilitationskonzept „Bewegung nach Krebs“ der Asklepios Klinik Triberg, Fachklinik für onkologische Anschlussrehabilitation (AHB) und Re-

habilitation, geehrt, welches durch die SENSe Studie wissenschaftlich evaluiert und die Durchführbarkeit während der onkologischen Rehabilitation bewiesen wurde.

„Als bester Kongressbeitrag ausgezeichnet zu werden ist für mich etwas Besonderes. Es zeigt, dass sich meine langjährige Forschungsarbeit und wissenschaftlichen Untersuchungen gelohnt haben und die Ergebnisse heute erfolgreich angewendet werden können.“

, resümiert Widmann. Ziel der Studie war zu zeigen, dass im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation Patienten auf das prognostisch relevante Maß an Bewegung gebracht werden können und dieses körperliche Aktivitätsniveau auch im späteren Alltag aufrecht erhalten werden kann. Beide Fragestellungen konnten durch die SENSe Studie positiv beantwortet werden. Damit wurde erst-

mals gezeigt, dass die onkologische Rehabilitation einen wichtigen Stellenwert in der Absenkung von Krebsrückfällen hat, da Patienten langfristig zu körperlicher Aktivität motiviert werden können.



Best Abstract Preis zur SENSe Studie

Gesundheitsarrangements mit Bewegung



Tipp:
Bei einigen Krankenkassen erhalten Sie einen Zuschuss, wenn Sie im Urlaub aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

MEDIZINISCH BETREUTE BEWEGUNGSANGEBOTE ZUR INDIVIDUELLEN GESUNDHEITSVORSORGE UND -NACHSORGE

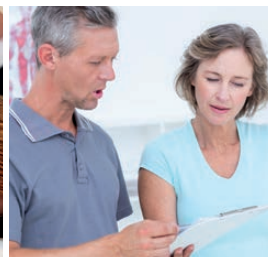
BASISLEISTUNGEN GESUNDHEITSARRANGEMENTS:

- Buchbar als Einzel- oder Doppelzimmer
- Inklusive aller Leistungen des Premium-Komfortpaketes
- Verlängerung des Aufenthaltes gegen Aufschlag möglich
- Einführung in Entspannungstechniken
- Einführung in Nordic Walking oder Schneeschuhwandern
- Entspannungsmassage
- 1x kostenloser Eintritt zum Triberger Weihnachtszauber, dem Winter-Show- und Musik-Event mit einmaliger Beleuchtung des Triberger Wasserfalls durch 1 Million Lichter (nur 26.12. bis 30.12.)

LEISTUNGEN PREMIUM-KOMFORTPAKET:

- Übernachtungen in einem Premium-Komfortzimmer der Klinik inklusive Vollpension
- Kostenfreie Nutzung des neuen, 200 qm großen Trainingstherapieaums
- Kostenfreie Schwimmbadnutzung
- Teilnahme am Freizeitprogramm der Klinik je nach Angebot (u. a. Bustransfers in die Umgebung)
- Konus-Gästekarte zur Nutzung des Regionalverkehrs und vergünstigte Eintrittskarten in umliegende Museen bzw. zu lokalen Veranstaltungen


INFO + BUCHUNG
+49 77 22 955-160
(Mo – Fr 8 – 17 Uhr)



movival® Medical App

PRÄVENTIVE NACHSORGE FÜR DEN ALLTAG ZUHAUSE

Mit Hilfe der movival® Medical App unterstützen wir Sie bei der Erreichung Ihres individuellen Bewegungsziels. Die App ist einfach anzuwenden, nebenwirkungsfrei und für unsere Patienten während der Reha inklusive!

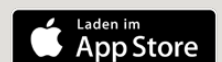
- » Eigenständige Software zur Fortführung der Dokumentation von Bewegung nach der Rehabilitation
- » Chefärztliche Therapieauswertung und Nachsorgebetreuung auf Wunsch
- » Motivation zur Gesundheitsvorsorge und -nachsorge über den Klinikaufenthalt hinaus
- » Anleitung zur Reintegration in den Alltag zuhause, Hilfe zur Selbsthilfe
- » Digitales Nachsorgekonzept movival®



Deutschlandweit erstes forschungsbasiertes und digitales Nachsorgeprogramm für die onkologische Rehabilitation.

www.movival.com

MOVIVAL APP ERHÄLTICH UNTER





Der milon® Kraft-Ausdauer-Zirkel

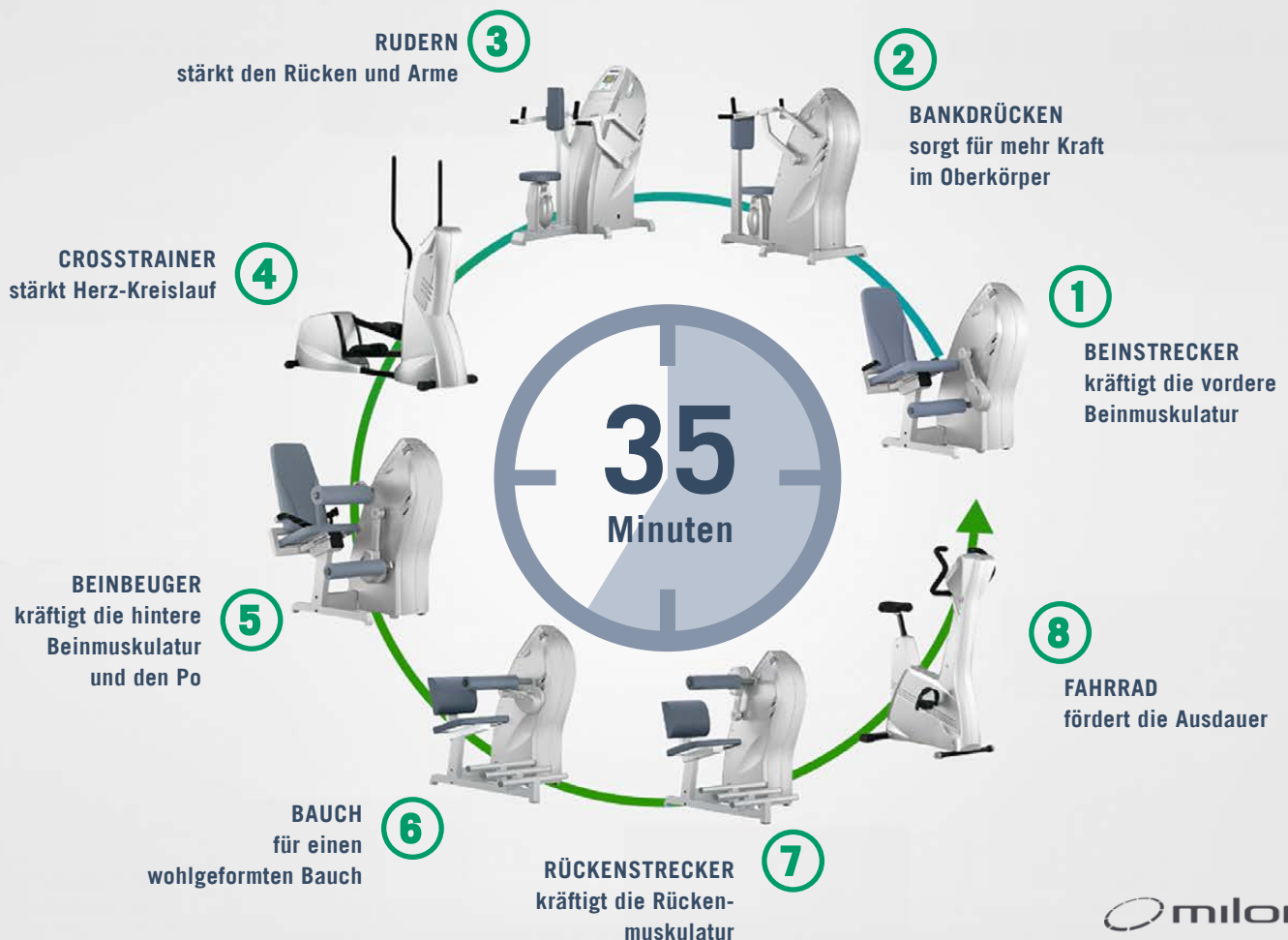
ABWECHSLUNGSREICHE TRAININGSMETHODE ERMÖGLICHT EIN AUSGEGLICHENES GANZKÖRPERTRAINING

Für die Krebs- und allgemeine Gesundheitsvorsorge bieten wir ein breit gefächertes Bewegungsangebot für alle diejenigen an, die bewusst etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Nutzen Sie dabei unser NEUES **Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining** zur Stärkung des Herz-Kreislaufes, Verbesserung von Muskelkraft und aerober Ausdauer.

Das **Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining** läuft in einem, wie das Wort schon verrät, zeitlich fest getakteten Kreislauf ab. Die verschiedenen Muskelgruppen werden so nacheinander trainiert, während sich die Geräte auf ihre individuellen Bedürfnisse einstellen. So stellt das milon Zirkeltraining eine abwechslungsreiche Trainingsmethode dar.

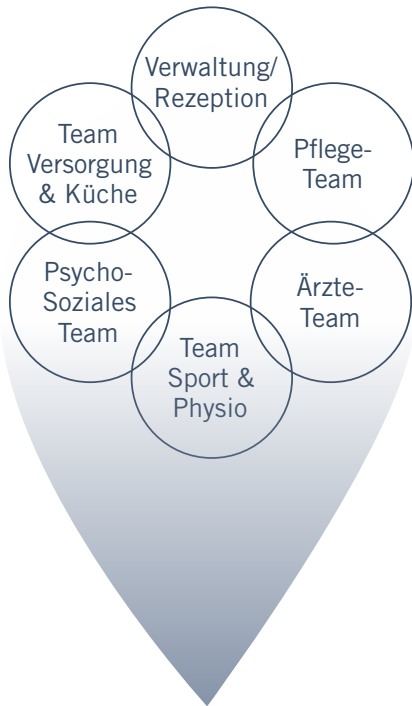


WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN
www.milon.com



milon®

Quelle: <http://www.dergesundheitszirkel.de>



„Unsere Patienten verdienen motiviertes Fachpersonal mit Herz, Leidenschaft und Elan. Als Vorbild und Mutmacher!“

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) für unser Klinikmitarbeiter

ERSTE KLINIK MIT EIGENEM DIGITALEN „MOVIVAL-BGM“ AUF MEDIZINISCH VALIDIERTER GRUNDLAGE

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die Gestaltung, Lenkung und Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu gestalten.

Auf der Basis der movival-APP (Infos auf Seite 7) können unsere Mitarbeiter die betrieblichen Gesundheitsangebote im Klinikalltag integrieren und Gesundheitsrisiken senken. Tracking nach einem speziell für die individuellen Arbeitsanforderungen in den jeweiligen Tätigkeitsbereichen der Klinik entwickelten Algorithmus wird damit zur Präventiv-Maßnahme für unsere Mitarbeiter und – nach Bedarf und ärztlicher Beratung – zur therapeutischen Indikation. Denn gesunde Mitarbeiter sind motivierte Mitarbeiter mit dem Ziel Sie zu unterstützen, damit Sie wieder zu Kräften kommen, in Ihre innere Mitte finden können und fit für einen aktiven Alltag werden.

Ziele unseres BGM-Konzeptes u.a.:

- ✓ „Raus aus dem passiven Stress – hinein in die aktive Gesundheitsvorsorge“
- ✓ Steigerung der Betreuungsqualität für unsere Patienten
- ✓ Steigerung der Qualität der Arbeitsbedingungen
- ✓ Bewusstseinsbildung für Work-Life-Balance
- ✓ Halten der niedrigen Ausfallquote unserer Mitarbeiter
- ✓ Unterstützung und Halten unserer älteren und sehr erfahrenen Mitarbeiter
- ✓ Stärkung der Identifikation mit den Arbeitsaufgaben
- ✓ Gewinnung von motiviertem Fachkräftenachwuchs
- ✓ Mitarbeiterzufriedenheit und Motivation zur Weiterentwicklung gemäß dem Grundsatz „Bewegung ist Leben“



ASKLEPIOS

Klinik Triberg

Fachklinik für Onkologie
Anschlussrehabilitation (AHB) und Rehabilitation

Zum zweiten Mal ausgezeichnet!





Wohlfühl-Komfort mit Privatsphäre zur Unterstützung Ihres Heilungsprozesses

Wir legen großen Wert auf die Ausstattung unserer Räume und das Wohlbefinden unserer Patienten. Im Herbst 2017 wurden verschiedene Bereiche der Klinik renoviert, um einen noch komfortableren Aufenthalt zu ermöglichen.

Helle, großzügige Zimmer im Wohlfühlambiente bieten Ihnen allen Komfort, um Ihren Heilungsprozess so gut

wie möglich zu unterstützen. Die stilvoll eingerichteten Premium-Komfortzimmer mit Einzel- oder Doppelbett, eigenem Bad, Telefon, Internetzugang und Sky-TV entsprechen modernem Hotelstandard und liegen in bevorzugter Ruhe-Lage, ganz nahe am Triberger Wasserfall. Feiner, heilklimatisch wertvoller Wassernebel durchzieht die Natur bis hin zum zimmereigenen und

möblierten Balkon, von wo aus Sie den Ausblick direkt ins Grüne über Triberg genießen. Relaxesessel, Wohlfühlbettwäsche und ein regelmäßig frischer Blumenstrauß sorgen für angenehme Privatsphäre. Für alle Gäste eines Premium-Komfortzimmers sind sämtliche Leistungen des Premium-Komfortpaketes inklusive, das Paket ist selbstkostenpflichtig.



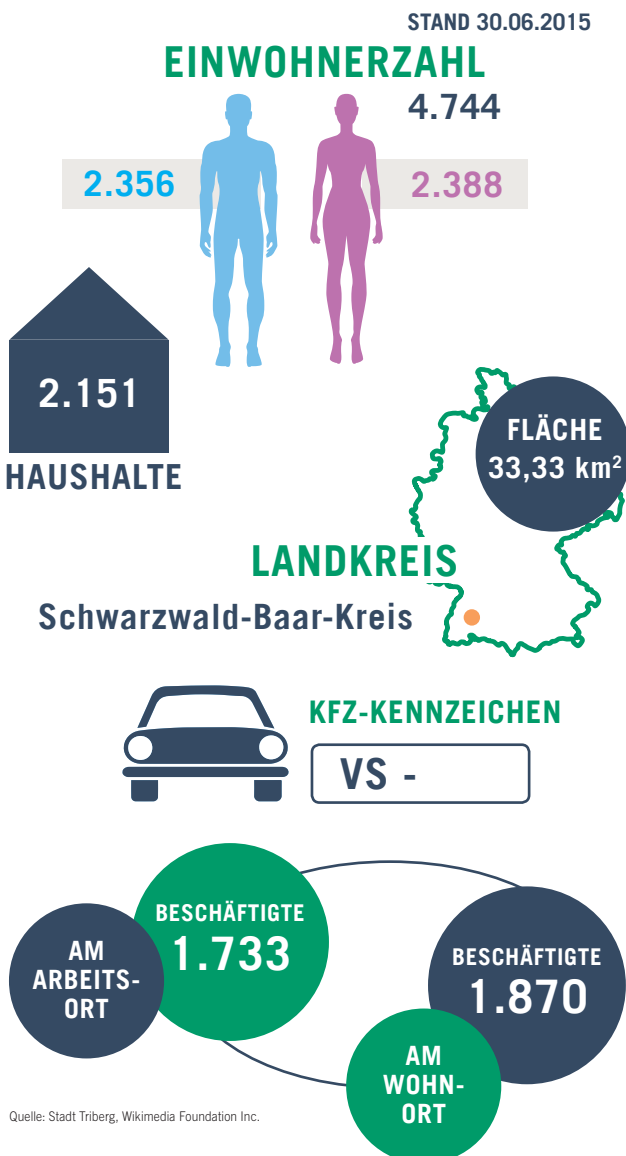
Triberg in Zahlen

DATEN UND FAKTEN RUND UM DIE STADT TRIBERG



Triberg mit seinen Ortschaften Gremmelsbach und Nußbach ist idyllisch im südlichen Teil des mittleren Schwarzwalds in 600 bis 1.038 Meter Höhe an den Bundesstraßen 33 und 500 gelegen. Als Unterzentrum weist Triberg eine sehr gute Infrastruktur mit Kindergärten und Schulen, Bildungs- und Tagungseinrichtungen, Gastronomie, Industrie und Handel auf.

In einer schwarzwaldtypischen Landschaft finden sich unter anderem ein Haltepunkt einer der schönsten Gebirgsbahnen Europas, der Schwarzwaldbahn, sowie Deutschlands höchste Wasserfälle im Herzen der Stadt Triberg.



Quelle: Stadt Triberg, Wikimedia Foundation Inc.

Quelle: Stadt Triberg/Tourist-Info, Eigenes Bildarchiv



Note 1,4

bei der durchschnittlichen **Patientenzufriedenheit**
(1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

**HERVORRAGENDE
PATIENTENBEWERTUNGEN**
klinikbewertungen.de



Gesamtzufriedenheit	★★★★★★
Qualität der Beratung	★★★★★★
Medizinische Behandlung	★★★★★★
Verwaltung und Abläufe	★★★★★☆
Ausstattung und Gestaltung	★★★★★☆

Quelle: www.klinikbewertungen.de/klinik-forum/erfahrung-mit-asklepios-klinik-triberg (Stand 27.10.2017)

97,5%

der Patienten
(78 von 80 Nutzern) seit
2009 würden die Klinik
weiterempfehlen.



IM KURZPORTRAIT

FACHKLINIK FÜR ONKOLOGIE, ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB) UND REHABILITATION – REHABILITATION DURCH BEWEGUNG NACH KREBS

Triberg im Schwarzwald – Deutschlands höchste Wasserfälle, Wellness, Landschaft, Wandern, Tradition, Naturpark Schwarzwald

Wissenschaftlich evaluiertes Bewegungskonzept, psychoonkologische Mitbetreuung, Kosmetikseminare, Rekrations-therapie (Kunsttherapie, Tanztherapie), digitale Nachsorge

„Unser gemeinsames Ziel ist eine gelingende, nachhaltige Rehabilitation Ihrer ganz individuellen Gesundheit.“

Damit Sie wieder zu Kräften kommen, in Ihre innere Mitte finden und wieder eine gute Lebensqualität genießen können.“

Ihr Team der Asklepios Klinik Triberg

✓ Ideale Lage im Schwarzwald, für naturnahe Erholung, Rehabilitation und Bewegung

✓ Individuell maßgeschneidertes Reha-Programm und digitales Nachsorgekonzept movival®

✓ Nähe zur Natur des Schwarzwaldes mit direktem Zugang zum Wasserfall

✓ Gute Küche, ausgezeichnet durch die DGE

Was schätzen unsere Patienten?

✓ Kleine, überschaubare Klinik mit familiärer Atmosphäre und kurzen Wegen (140 Betten)

✓ Persönliche Wertschätzung und fürsorgliche Betreuung, persönliche Mitarbeiter-Patienten-Beziehung

✓ Schnelles Einleben und viel Raum für Privatsphäre

✓ Stabiles und motiviertes Mitarbeiter-Team

FACHGEBIETE DER KLINIK

AHB-INDIKATIONEN

PHYSIOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNGEN

BEWEGUNGSTHERAPIE

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND THERAPIE

ERNÄHRUNG

EINE REHABILITATION KOMMT FÜR SIE IN FRAGE:

- Nach Operationen
- Nach oder während einer Chemotherapie
- Nach Strahlentherapie
- Bei Auftreten von Rezidiven oder Metastasen

WER KANN AUFGENOMMEN WERDEN?

- Versicherte der Deutschen Rentenversicherung
- Mitglieder und Familienangehörige aller Krankenkassen
- Privatpatienten und Selbstzahler
- Beihilfeberechtigte

WIE KANN DIE AUFNAHME IN DIE ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG ERFOLGEN?

- Zur Anschlussrehabilitation (AHB) nach stationärer Krankenhausbehandlung, Chemotherapie oder Strahlentherapie
- Nach Bewilligung einer Rehabilitationsmaßnahme oder eines Heilverfahrens durch den Rentenversicherungsträger, die Krankenkasse, die private Krankenversicherung oder Beihilfe

Die Asklepios Klinik Triberg ist nach § 30 GewO zugelassen und beihilfefähig. Ebenso verfügt die Klinik über einen Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V.

ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG



Ludwigstraße 1-2
78098 Triberg / Deutschland
Telefon: +49 77 22 955-0
E-Mail: triberg@asklepios.com

Patientenaufnahme

Telefon: +49 77 22 955-160 oder -161
Telefax: +49 77 22 26 28

Ärztliche Leitung

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie/
Onkologie, Sozialmedizin

