



Als Frau in die Reha

Die Ausgangssituation bei Antritt einer Rehamaßnahme ist bei Frauen häufig eine grundlegend andere als bei Männern.

Denn Frauen sind im Alltag oft immer noch anderen Herausforderungen ausgesetzt als Männer:

Bei Männern steht häufiger der Beruf im Vordergrund, Frauen sind überwiegend familiären Belastungen ausgesetzt oder müssen sogar beides meistern – Beruf und Familie. Gerade verheiratete Frauen machen sich oft Sorgen wegen ihrer familiären Verpflichtungen, auch während der Reha.

Studien zeigen folgende Tendenzen:

- Frauen sind zu Beginn der Reha häufig körperlich kränker als Männer.
- Sie leiden stärker unter Ängsten oder depressiven Symptomen.
- Frauen haben eine höhere Bereitschaft, ihr Leben neu und gesünder zu strukturieren.
- Frauen fällt es schwerer, sich zu körperlicher Aktivität zu motivieren als Männern. Besonders übergewichtige Frauen und Frauen mit metabolischem Syndrom müssen sich dazu überwinden. Zurückzuführen ist dies auf Scham und mangelndes Selbstbewusstsein.
- Frauen geben an, mehr Hilfe zu benötigen bei der Verrichtung von Aufgaben des täglichen Lebens (wie Haus- und Gartenarbeit, Behördengänge, Einkaufen, Hobbies, Arztbesuchen, Teilnahme an sozialen Aktivitäten oder Verkehrsmittelbenutzung).

Diese Faktoren zeigen die Wichtigkeit einer speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichteten kardiologischen Reha auf. Deshalb ermöglichen wir in der MediClin Fachklinik Rhein/Ruhr Frauen mit kardiologischen Erkrankungen ein spezielles Frauentherapieprogramm.



MediClin
Fachklinik Rhein/Ruhr



Spezielles Angebot

www.fachklinik-rhein-ruhr.de

MediClin Fachklinik Rhein / Ruhr

Auf der Röttsch 2, 45219 Essen-Kettwig
Telefon 0 20 54/88-0
info.rhein-ruhr@mediclin.de

Aufnahmebüro für stationäre Reha

Telefon 0 20 54/88-2199
Telefax 0 20 54/88-2206

Aufnahmebüro für ambulante Reha

Telefon 0 20 54/88-2450
Telefax 0 20 54/88-2141



© MediClin, 06/2015; Satz und Layout: Tine Klußmann, www.TineK.net



„Kardiologische Frauen-Reha“

*Frauenherzen
schlagen anders*

MediClin integriert.

Prävention | Akut | Reha | Pflege

MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe

Eine Reha speziell für Frauen – warum?

Ergebnisse der WHO zeigen, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen insgesamt 47% der Todesursachen bei den Frauen in der EU ausmachen. Dabei gibt es große geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf Erkrankungsrisiken, Symptomatik und Genesungsverlauf von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Einen wichtigen Unterschied stellen die Risikofaktoren dar, die die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung begünstigen. Diese variieren stark zwischen den Geschlechtern.

Allgemeine Risikofaktoren sind:

- Alter
- Rauchen
- Hypercholesterinämie
- Adipositas
- Genetische Disposition
- Hypertonie
- Diabetes mellitus
- Bewegungsmangel

Rauchen ist bei Frauen unter 50 Jahren die Hauptursache eines Herzinfarkttrisikos. Kombiniert mit der Antibabypille besteht die höhere Gefahr einer Thrombosebildung, wodurch wiederum das Infarktisiko angehoben wird.

Außerdem zeigen sich zwischen Frauen und Männern deutliche Unterschiede darin, wie stark die genannten Faktoren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen. Beispielsweise erhöht eine vorhandene Diabetes-Erkrankung das Herzinfarktisiko bei Frauen viel stärker als bei Männern.

Auch in Bezug auf die Symptome bei einem Herzinfarkt gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede.



Typische Herzinfarkt-Symptome:

- **Brustschmerz**
- **Arm- und Schulterschmerz**
- **Atemnot**
- **Schweißausbrüche**

Zusätzliche unspezifische Symptome bei Frauen sind:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Schmerzen im Nackenbereich oder zwischen den Schulterblättern

Deshalb kommt es bei Frauen auch häufiger zu Fehldiagnosen und verspäteten Krankenhauseinweisungen.



Ziele der kardiologischen Reha

Ziel der kardiologischen Rehabilitation ist es, die Patientinnen in ihren Lebensalltag und Beruf zurückzuführen. Im Hinblick darauf müssen Strategien zum Umgang mit ihrer Erkrankung entwickelt werden.

Außerdem sollen Risikofaktoren möglichst umfangreich abgebaut und das Gesundheitsbewusstsein der Patientinnen gestärkt werden. Dies hat die Verbesserung der Lebensqualität zum Ziel.

Besonderheiten der kardiologischen Reha für Frauen

- Bewegungsgruppen fokussieren frauenspezifische Aspekte: z.B. Schulung der Körperwahrnehmung und des Selbstbewusstseins oder Training verschiedener Alltagssituationen der Patientinnen
- Psychologische Gruppen und Arztgespräche berücksichtigen frauenspezifische Probleme
- Entspannungstechniken und Stressbewältigung
- In der Ernährungstherapie werden spezielle Ernährungsprobleme der Frau (Gewichtsprobleme nach der Menopause, Essverhalten in Stresssituationen) berücksichtigt
- In Therapiegruppen werden Strategien zum Umgang mit Familie und Beruf erarbeitet

