

Tagebuch Bad Ischl Herzreha

Erste Woche

Mein erster Praktikumstag war am 30.05.2022. Ich wurde vom gesamten Herzreha-Team sehr freundlich aufgenommen. Ich fühlte mich vom ersten Moment an sehr willkommen und gut aufgehoben. Zu Beginn wurden mir alle Räumlichkeiten gezeigt. Die Vorfreude darauf, alle Geräte selber auszuprobieren und mit den PatientInnen zusammenarbeiten zu können, steigerte sich laufend. Besonders beeindruckend an der Herzreha fand ich die Vielfalt an Therapiemaßnahmen. Die PatientInnen haben die Möglichkeit sich in der Wassertherapie, Krafttraining, Ergometertraining, Elektrotherapie, Atemtherapie, Entspannungstherapie, Einzeltherapie, Manuelle Therapie und verschiedenste Arten der Therapie hinsichtlich Kardiologie und Pulmologie auszuprobieren und ihre Beschwerden zu lindern.

Meine erste Besichtigung war der medizinische Trainingstherapiebereich – wirklich beeindruckend! Die PatientInnen konnten mit gutem Gewissen auf die Geräte losgelassen werden, da diese für jeden einzelnen abgestimmt wurden. Ich durfte die Geräte auch für mich selbst einstellen und dort ebenfalls trainieren.

Weiter ging es zu meiner ersten Nordic Walking Gruppe. Bisher hatte ich mit Gruppentherapien noch keine Erfahrungen sammeln können, jedoch finde ich diese Möglichkeit super und auch perfekt für kardiologische PatientInnen geeignet.

Im Laufe der ersten Woche wurde ich laufend zu den Therapiestunden mit den PatientInnen mitgenommen. Mir wurde alles sehr ausführlich erklärt und ich durfte auch schon einige Dinge selber ausprobieren, auch wenn ich diesbezüglich noch wenig bis gar nichts gelernt habe (zb. Lymphdrainage) – was mich sehr freute.

Besonders gut gefallen als Praktikantin hat mir die Abwechslung zwischen körperlicher Aktivität und Theorie. Zwischen den Atemtherapie-Theoriestunden durfte ich wandern gehen, beim Klettern zuschauen/mitmachen oder meine ersten Gruppentherapie-Stunden gestalten. Bereits am zweiten Tag habe ich zwei eigene PatientInnen zugeteilt bekommen, mit denen ich mein bereits gelerntes Wissen vertiefen und sie auch als BefundpatientInnen für mein Studium verwenden konnte.

In der Herzreha wird auch viel Wert auf die Eigenerfahrung als Praktikantin gelegt, daher konnte ich Aspekte der Elektrotherapie (zb. Interferenzstrom), Medijet, etc. selbst ausprobieren und erfahren!

Besonders schön an der ersten Woche fand ich die Atmosphäre im Team. Respekt, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft wird in dieser Einrichtung wirklich großgeschrieben und ich fühle mich von meinem Betreuer/allgemein allen TherapeutInnen sehr gut unterstützt. Mir wurde von Tag zu Tag mehr zugetraut und für meine verschiedenen Fragen hatten alle immer ein Ohr für mich.

Zweite Woche

Mein Betreuer legte großen Wert darauf, dass ich alle Bereiche der Herzreha mindestens einmal sehen konnte und stellte mir täglich einen Plan zusammen. Was mich besonders freute, dass auf meine Wünsche und Bedürfnisse immer eingegangen wurde und ich vieles bei Bedarf mehrmals sehen durfte. Sehr wichtig waren mir Gruppentherapien und auch das Erleben von Einzeltherapiestunden mit kardialen PatientInnen – darauf wurde immer Rücksicht genommen, weshalb ich diesbezüglich sehr viel lernen konnte.

Diese Woche war ich das erste Mal überhaupt bei der Unterwassergymnastik dabei und es war wieder einmal sehr lehrreich und spannend zu sehen, welche Geräte auch im Wasser verwendet werden können.

Als Praktikantin konnte ich mir diese Woche auch die Aufnahmediagnostik, Lungenfunktion, Belastungs-EKG und SAS anschauen, was für mich sehr beeindruckend war. Dadurch fiel mir das Gelernte zu vertiefen natürlich viel leichter. Für die zahlreichen Erklärungen und Veranschaulichungen bin ich allen MitarbeiterInnen sehr dankbar!

Weiters hatte ich die Möglichkeit mir Vorträge zum Thema Sport, Ernährung, Diabetes etc. anzuschauen, wo ich bereits Gehörtes vertiefen und mit neuen Erfahrungen verknüpfen konnte.

Nach kurzer Zeit hatte ich 4 eigene PatientInnen, die ich selbstständig betreuen durfte. Ich fühlte mich vom Herzreha Team sehr gut unterstützt. Ich bekam sehr gute Ratschläge und Tipps für die Therapie.

Anfangs hatte ich große Schwierigkeiten mir den Ablauf der MTT zu merken, weil man zu Beginn bei der Einschulung neuer PatientInnen viele Dinge beachten musste. Jedoch wurde ich bereits oft genug zu Einschulungen mitgenommen und kann diese nun auch schon selbstständig durchführen. Die Tipps und Tricks meines Betreuers haben mir dabei sehr geholfen.

In dieser Woche habe ich auch das erste Mal mitbekommen, wie im Team mit einem Herzalarm umgegangen wird. Es war für mich sehr beeindruckend, wie sich die TherapeutInnen untereinander nach solch einen Erlebnis unterstützten und sich gegenseitlich wieder emotional aufbauten. Für mich war es auch wichtig zu sehen, dass es Momente gibt, die nicht so positiv verlaufen und auch wie damit umgegangen wird.

Nach und nach habe ich schon viele PatientInnen kennengelernt und auch schon mit einigen eine sehr positive Therapeut-Patient-Beziehung aufgebaut. Für mich war es außerdem sehr interessant unterschiedliche PatientInnen kennenzulernen und auch welche Therapiemaßnahmen man mit eher schwächeren PatientInnen machen kann.

Dritte Woche

In dieser Woche wurden viele PatientInnen entlassen, da sie sich mit dem Coronavirus angesteckt haben. Daher war meine Woche anfangs eher löchrig, da immer wieder Therapien ausfielen. Mein Betreuer sorgte jedoch dafür, dass ich die Besichtigung des LZ-EKG's etc. nächste Woche nachholen darf.

In dieser Woche wurde meine erste Befundpatientin entlassen, was ich natürlich sehr schade fand, weil wir ein sehr gutes Verhältnis hatten. Jedoch habe ich bereits viele neue PatientInnen zugeteilt bekommen, bei denen ich weiter mein Wissen erweitern und vertiefen konnte.

In dieser Woche wurden mir schon einige Gruppentherapien (Wirbelgruppen, aktives Bewegen, Trainingsgruppe) selbstständig zugeteilt. Ich fühlte mich sehr wohl die Verantwortung in der Gruppe zu tragen und dass ich selber Übungen anleiten durfte. Für die konstruktive Kritik meines Betreuers war ich immer sehr dankbar, weil ich mich dadurch verbessern und aus Fehlern lernen konnte,

Ich fand es als Praktikantin super, dass ich immer wieder zwischendurch Zeit für meine Befunddokumentation bekommen habe, um mich auf die nächsten Therapien auch vorbereiten zu können. Das Feedback meines Betreuers hat mir dabei sehr geholfen, meinen Befund fachlich zu verbessern.

Vierte Woche

Diese Woche standen bei mir Vorträge zum Thema Diabetes und Herzinsuffizienz an, worauf ich mich sehr freute. Ich fand diese Vorträge als Praktikantin besonders ansprechend, weil die wesentlichen Aspekte zu einem Thema gut zusammengefasst werden und man auch Fragen stellen durfte.

Täglich wurde mir ein neuer Plan für den nächsten Tag zusammengestellt und es wurde auch darauf geachtet, was ich noch sehen wollte und was es noch zu sehen gab. Als Praktikantin war es natürlich vorteilhaft, wenn man bereits am Vortag wusste, was am nächsten Tag ansteht, um sich auch darauf fachlich vorbereiten zu können.

Diese Woche durfte ich öfters bei den Ärzten mitgehen und hatte die Möglichkeit mir die Echokardiographie und Duplexsonographie Carotis anzuschauen, was auch äußerst lehrreich und interessant war. Weiters war ich auch das erste Mal bei der Visite im Zimmer dabei. Es war für mich sehr spannend, das Patienten-Arzt-Gespräch mitzubekommen, wobei die Zeit der Ärzte natürlich sehr begrenzt ist und sie schnell zu anderen PatientInnen weiter mussten. Ich fand es gut, dass ich als Praktikantin Fehler machen durfte. Es gibt genügend Praktikumsplätze, wo man mit den Fehlern alleine ist. Hier konnte man jedoch daraus lernen und an seinen Fehlern wachsen.

Zusätzlich zum therapeutischen Alltag durfte ich diese Woche in der Elektrotherapie und bei der Massage (Narbenbehandlungen) schnuppern und auch einige Geräte selbst ausprobieren.

Fünfte Woche

Diese Woche durfte ich viele Erfahrungen in der Elektrotherapie sammeln. Ich durfte sowohl die Patienten an die Ströme anschließen und auch diese selbst ausprobieren (zb. Zellenbad). Für mich war es eine großartige Eigenerfahrung, weil ich danach wusste, wie sich gewisse Ströme anfühlen und wie unterschiedlich diese sein können.

Weiters war ich diese Woche das erste Mal bei der Entspannungsgruppe dabei, wo ich mir vor allem mitgenommen habe, wie schädlich permanenter Stress für das Herzkreislaufsystem ist und wie wichtig es ist, einen entspannenden Ausgleich dazu zu finden.

In dieser Woche wurde mir besonders die Bedeutung einer interdisziplinären Zusammenarbeit bewusst. Man arbeitet in einer Reha niemals allein und arbeitet besonders mit den Ärzten, Pflegekräften, Diätologen etc. zusammen. Bei meinem zweiten Vortrag zum Thema Diabetes wurden die wichtigsten Aspekte zur Ernährung hervorgehoben und auch, wie wichtig die Kombination mit angemessener Bewegung/Sport ist.

Das Highlight dieser Woche war das Zirkeltraining als aktives Bewegen. Es machte mir sehr viel Spaß verschiedene Sachen mit den PatientInnen auszuprobieren.

Mittlerweile fühle ich mich schon sehr gut integriert in den täglichen Alltag der Reha und auch wohl in meiner Rolle als Therapeutin – schade, dass die Zeit jetzt schon wieder vorbei ist.

Am vorletzten Tag nahm sich mein Betreuer gezielt Zeit, mir Feedback zu den letzten fünf Wochen zu geben und auch Verbesserungsvorschläge. Es freute mich sehr, dass das Team mit meiner Arbeit als Praktikantin zufrieden war und auch, dass ich nach dem Bachelor dort zu arbeiten beginnen könnte!

Besonders die Zusammenarbeit im Herzreha-Team und auch die Gespräche miteinander waren sehr schön als Praktikantin zu erfahren. Insgesamt habe ich in der Herzreha sehr viel gelernt. Durch die wertvollen Tipps meines Betreuers und der anderen TherapeutInnen konnte ich täglich über mich hinauswachsen und neue Erfahrungen sammeln, wofür ich sehr dankbar bin.

Für mich waren die letzten fünf Wochen sehr schön und es freut mich auch, so einen tollen Praktikumsplatz ergattert zu haben.

Abgesehen vom physiotherapeutischen Aspekt möchte ich noch ein großes Lob an die Küche aussprechen – das Essen schmeckte jeden Tag köstlich!

Danke für die Zeit! - Victoria Grabner