

## Kräfte stärken durch stationäre Kurmaßnahmen

Das Gesundheitszentrum Altastenberg ist auf die Bedürfnisse pflegender Angehöriger spezialisiert. Die AW Kur und Erholungs GmbH bietet ein therapeutisches Angebot für pflegende Angehörige. Ziel ist es, ihre Gesundheit zu stärken und neue Kräfte für den Pflegealltag zu mobilisieren.

Gern helfen wir Ihnen und beraten Sie bei Fragen zu Anreise und Aufenthalt, sowie der Genehmigung durch die Krankenkassen.

### Finanzierung des Kurpatienten:

Nach Genehmigung der Vorsorge-Maßnahme nach § 23 SGB V übernimmt ihre Krankenkasse die Kosten der Kur.

Den gesetzlichen Eigenanteil trägt der Versicherte selbst, sofern keine Befreiung vorliegt.

Sie wünschen nähere Informationen oder möchten reservieren? Wir helfen Ihnen gern:

### Gesundheitszentrum „Altastenberg“

Bildchenweg 15  
59955 Winterberg  
Telefon 02981 9246-0  
Fax 02981 9246-29

[gesundheitszentrum-altastenberg@aw-kur.de](mailto:gesundheitszentrum-altastenberg@aw-kur.de)



Detaillierte Informationen zu Ihrer Anreise finden Sie im Internet unter [www.aw-kur.de](http://www.aw-kur.de).

Selbstverständlich erhalten Sie alle Angaben auch mit Ihrem Einladungsschreiben.

Vor und neben unserem Haus sind Parkplätze in ausreichender Anzahl vorhanden.



Kronenstraße 63 - 69  
44139 Dortmund  
Telefon 0231 5483-249  
Fax 0231 5483-140  
[service@aw-kur.de](mailto:service@aw-kur.de)  
[www.aw-kur.de](http://www.aw-kur.de)

## Gesundheitszentrum „Altastenberg“ in Winterberg - Altastenberg

### Pflegende stärken

Stationäre Vorsorgemaßnahmen für pflegende Angehörige





## Dienstleistungen und Gesundheitsangebote mit Herz und Verstand für Kurpatienten

Die Pflege der Angehörigen kostet viel Zeit und Kraft und stellt die eigenen Bedürfnisse häufig in den Hintergrund. Der Pflegeeinsatz bringt die pflegenden Angehörigen neben beruflicher Tätigkeit und familiären Herausforderungen häufig an ihre psychischen und physischen Grenzen. Unsere Vorsorgemaßnahmen fördern die Lebensqualität.

Das Vorsorgekonzept Gesundheitszentrum „Altastenberg“ beinhaltet Maßnahmen zur seelischen Unterstützung und körperlichen Stabilisierung.

### Indikationen:

#### 1. Psychosomatisch/psychovegetative Erkrankungen

- Leichte bis mittelgradige depressive Episode
- Burnout/Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Überfordert sein
- Unwohlsein und Ermüdung
- Anpassungsstörung

#### 2. Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems

- Krankheiten der Wirbelsäule, Kreuzschmerzen
- Schulter-Arm-Syndrome mit Bewegungseinschränkung
- Arthrosen
- Myalgien
- Kyphose
- Osteochondrosen
- Chronische Polyarthrit

### Therapieinhalte:

- Psychosoziale Betreuung
- Seminare zur Achtsamkeit, Stressbewältigung, Zeitmanagement und Ressourcenaktivierung
- therapeutisches Schreiben
- Patientenschulungen zu pflegerischen Themen (Leistungen der Pflegekasse, Kontinenzförderung, Hilfsmittelversorgung)
- Rückenschule (Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik)
- Entspannungstherapien (Qi Gong, Morgenmeditation)
- Bewegungstherapeutische Maßnahmen (Koordinations-training, Nordic Walking, Fascientraining, Wassergymnastik)
- Physiotherapeutische Maßnahmen (Wärme, Massage, Lymphdrainage, Krankengymnastik, Fußreflexzonenmassage, Tensgerät)
- Ernährungsberatung

### Therapieziele:

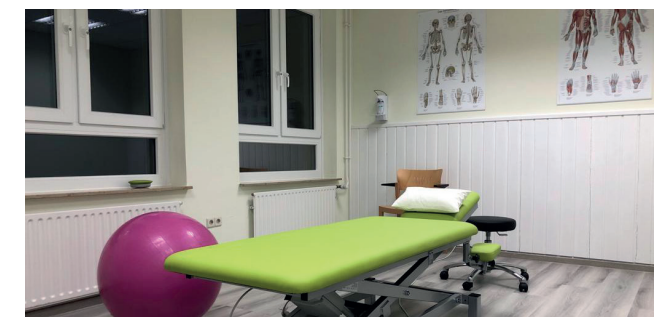
- Reduzierung des Beschwerdebildes
- Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
- Optimierung der Krankheitsbewältigung
- Wiedergewinnung einer optimistischen Lebenshaltung
- Überleitung zu Entlastungsangeboten im Quartier
- Aktivierung und Aufrechterhaltung von Resilienz
- Vermittlung von lösungsorientierten Bewältigungsstrategien

Das Gesundheitszentrum „Altastenberg“ liegt in einem beliebten Erholungsgebiet mitten im Hochsauerland. Der zu Winterberg gehörige Ort ist mit ca. 770m ü. N. N. der höchstgelegene Ort des Sauerlandes. Als staatlich anerkannter heilklimatischer Kurort herrscht dort ganzjährig ein sauberes, die Gesundheit förderndes Klima. Im Sommer lädt die Region zum Wandern und Radfahren ein. Im Winter stehen hier großzügige Pisten und Loipen für die Skifahrer zur Verfügung.

### Die Ausstattung des Hauses

Das Gesundheitszentrum bietet Platz für 34 Kurpatienten. Die Zimmer sind hell, geräumig und mit eigenem Bad, Telefon und Fernseher ausgestattet.

Genießen Sie den Komfort und den Service unseres Hauses und finden Sie Austausch und Geselligkeit im Speisesaal, bei diversen Freizeitaktivitäten oder in der hauseigenen Sauna.



*Die Anreise findet ganzjährig immer an einem Mittwoch statt.*