

Beispiel-Wochenplan Psychosomatik

Psychosomatik, 3. Woche, 29-jährige Patientin, protraierter psycho-vegetativer Erschöpfungszustand i.S. eines Burn-out-Syndromes ("Burnout") mit ausgeprägtem Schwank-Schwindel, Gangstörung und Lymphödemen in den Beinen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.00 7.30	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
8.00 8.30	8.15 Atemgymnastik	8.15 Atemgymnastik	8.15 Atemgymnastik	8.15 Atemgymnastik	8.15 Atemgymnastik	8.15 Atemgymnastik
9.00 9.30	Einzel-Krankengymnastik	Med. Trainingstherapie (MTT)	Med. Trainingstherapie (MTT)	Med. Trainingstherapie (MTT)	Med. Trainingstherapie (MTT)	Med. Trainingstherapie (MTT)
10.00 10.30	Medizinisches Bad	Fußwechselbad	Fußwechselbad	Medizinisches Bad	Fußwechselbad Einzel-Krankengymnastik	
11.00 11.30	Arztgespräch	Hockergymnastik	Einzel-Krankengymnastik	Einzel-Krankengymnastik	Hockergymnastik	
12.00 12.30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.00 13.30						
14.00 14.30	Ergometer-Training	Ergometer-Training	Ergometer-Training	Ergometer-Training	Ergometer-Training kreatives Gestalten	Ergometer-Training
15.00 15.30	Selbstsicherheitsgruppe	Themenzentrierte Gruppe (Gewicht)	Lymphdrainage	Selbstsicherheitsgruppe		
16.00 16.30			Psychologisches Einzelgespräch	Lymphdrainage	Stress-Gruppe	
17.00 17.30	Autogenes Training	Stress-Gruppe	Autogenes Training	Arztgespräch	Autogenes Training	
18.00 18.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19.00 19.30						
20.00		Medizinischer Vortrag		Seelsorgerlicher Vortrag		