



Anna Troelsen soffre di artrite idiopatica giovanile (AIG), scoliosi (deviazione della colonna vertebrale) nonché di un'osteoporosi causata dal cortisone. Nell'estate 2020, è stata ricoverata per cinque settimane presso l'aarReha di Schinznach.

Riabilitazione ospedaliera

«All'inizio ero spesso stanca»

Nel 2020 ho perso molto sangue a causa di una malattia. Sono rimasta a casa a letto per diverse settimane senza forze, il che ha causato un rapido deterioramento dei miei muscoli. Nonostante le mie cattive condizioni, mi è stata sconsigliata una trasfusione di sangue per via delle possibili complicazioni. Ma poiché volevo rimettermi in forma e tornare alla vita di tutti i giorni, il mio medico di base mi ha suggerito la riabilitazione. Nelle mie condizioni di allora, un concetto ambulatoriale era difficilmente realizzabile, quindi il medico fece richiesta alla mia assicurazione sanitaria di coprire i costi della riabilitazione ospedaliera. Tuttavia, il fatto che dovessi fare la riabilitazione ospedaliera in casa e non in ospedale ha causato difficoltà con la giustificazione. La cassa malati riteneva che siccome ero a casa la riabilitazione ospedaliera non fosse necessaria. Alla fine, però, ha finanziato il ricovero. All'aarReha di Schinznach, dove ho ottenuto un posto, l'attenzione era rivolta soprattutto al ri-potenziamento generale. Durante le cinque settimane, la mia routine quotidiana era la seguente: sveglia, colazione, terapia di gruppo con particolare attenzione alla ginnastica, fisioterapia, MTT, blocco di terapia individuale composto da Tens, Trager, massaggi o simili, pranzo, ergoterapia, training di mindfulness in gruppo, terapia in acqua, cena. Spesso andavamo a fare una passeggiata prima di andare a letto. All'inizio è stata molto dura e spesso ero stanca. Ma grazie all'allenamento quotidiano e intensivo, la mia condizione è migliorata nel lungo termine. Un effetto secondario molto piacevole della riabilitazione è stato quello di trovare tre grandi amiche con cui sono ancora in contatto oggi. Ci siamo trovate

subito bene. Poiché anche loro avevano una salute cagionevole, potevamo parlare dei nostri problemi senza inibizioni o paura di essere fraintese. Sebbene fossimo tutte a Schinznach con diagnosi diverse, l'obiettivo comune di tornare in forma ci ha unite.

Tornata a casa, ho dovuto innanzitutto fare i conti con il fatto che non avevo più così tanto tempo per me stessa e per il mio corpo ogni giorno. Tuttavia, è necessario per me ritagliarmi questi momenti nella vita di tutti i giorni, il che non è sempre facile a causa del lavoro e degli studi.

I miei consigli

- Provate tutto ciò che vi viene offerto. Non avevo grande considerazione di certi metodi terapeutici, ma ho potuto provarli nella clinica e quindi formarmi un'opinione basata sull'esperienza. Non tutti i metodi sono adatti a tutti
- Continuate a lavorare e non arrendetevi