



Wissenswertes zu Ihrem Reha-Aufenthalt

Zentrum für Rehabilitation und Physiotherapie gGmbH Stolberg
Steinfeldstraße 5, 52222 Stolberg Tel. 02402- 107- 45 66

Herzlich willkommen in Ihrem ZAP!

Ablauf

Zu Beginn der Reha erstellt der Arzt mit Ihnen gemeinsam einen Behandlungsplan.

Das interdisziplinäre Rehabilitationsteam führt mit Ihnen in Einzel- und Gruppenbehandlungen die aktiven und passiven Therapien durch. Im Verlauf der Behandlung werden Zwischenuntersuchungen durchgeführt und Ihr Therapieplan entsprechend angepasst. Dabei spielt nicht nur Ihr Krankheitsverlauf eine Rolle: Wir berücksichtigen auch Ihre persönlichen Bedürfnisse. Bei der ärztlichen Abschlussuntersuchung werden Ihnen unter anderem Empfehlungen für die Zeit nach der Reha gegeben.

Anreise

Der Tagessatz der unterschiedlichen Kostenträger enthält eine geringe Pauschale für die Fahrten zur Reha. Das ZAP stellt im Auftrag der Kostenträger den möglichst preisgünstigsten Transport der Patienten zur Reha und zurück nach Hause sicher.

Dazu gibt es 2 Möglichkeiten:

1. Im Sammeltransport-Einzugsbereich stellt das ZAP einen kostenfreien Fahrdienst über ein Taxiunternehmen zur Verfügung. Je nach Entfernung und Himmelsrichtung können hierbei Fahrzeiten von bis zu 60 Minuten (Einfach-Fahrt) entstehen.
2. Patienten, die lieber anderweitig anreisen möchten oder außerhalb des Transport-Einzugsgebietes wohnen, können in eigener Regie anreisen. Hierzu erstattet das ZAP Fahrkosten in Höhe von täglich 0,2€/ km der kürzesten Hin- und Rückfahrt.

Den „Selbstfahrern“ stehen für die gesamte Reha-Zeit kostenlose Parkplätze auf dem Hauptparkplatz des Bethlehem Gesundheitszentrums zur Verfügung.

Unser Fahrdienst-Einzugsradius liegt derzeit bei 20 km Entfernung zum ZAP.

Aufenthaltsbereiche

Auf der 2. und 3.Etage befinden sich die Aufenthaltsbereiche. Im Raum 303 steht ein Kaffeevollautomat und ein Wasserspender zur freien Nutzung.

Ruheräume

Auf der 4. Etage befindet sich der Ruheraum (Zi 410), ausgestattet mit Liegen und Radio, in denen Sie sich zurückziehen können.

Umkleidekabinen

Die Umkleidekabinen finden Sie auf der 3.Etage. Auf diesem Flur sind auch die Therapieräume auf der gegenüberliegenden Seite, wie auch der Aufenthaltsbereich. Dort werden Sie von den Therapeuten zur Behandlung abgeholt. Bitte bringen Sie ein 1€-Stück als Schlüsselpfand mit. Das Belegen des Spindes ist nur für den Anwesenheitstag gestattet und nicht für den kompletten Zeitraum (nicht über Nacht). Wertsachen sollten möglichst nicht mitgebracht werden.

Mittagessen & Getränke

In der Cafeteria „Essbar“ (im Eingangsbereich des Krankenhauses) haben Sie die Möglichkeit, sich zu stärken. Die Verzehrgutscheine im Wert von 5€ erhalten Sie von uns. Damit „bezahlen“ Sie an der Kasse.

In den Reha-Aufenthaltsbereichen stehen Ihnen Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee zur Verfügung. Zu den unterschiedlichen Therapien ist es nicht gestattet, offene Getränke mitzunehmen. Wenn eigene Getränke mitgebracht werden, so achten Sie bitte darauf, Plastikflaschen und am besten Wasser oder Sprudel ohne Geschmack und Süße mitzubringen.

Ärzte

Unsere ZAP-Ärzte begleiten Ihren Reha-Aufenthalt. Wir planen Ihre Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchungen. Bitte gehen Sie gut vorbereitet zu Ihren Arztterminen mit allen vorhandenen, relevanten Unterlagen, um Doppeluntersuchungen zu vermeiden. Hier können Sie Fragen stellen und Schmerzen, Probleme, Medikamente und Ihre persönlichen Reha-Ziele benennen.

Therapien

Ein großes Spektrum an Therapien, je nach Indikation und Ausprägung der Einschränkung, kommen aus den folgenden Bereichen zum Einsatz:

Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie, Arbeitstherapie und Alltagstraining, Ergotherapie, physikalische Therapie, Schulungen, Seminare und Vorträge, Sozialberatung, Unterstützung der beruflichen Integration, Psychologische Beratung und Therapie, Schmerzbewältigung, Entspannungstraining und vieles mehr.

Diese Therapien finden als Einzel- oder Gruppenbehandlung statt oder als Einzelgespräch. In der orthopädischen Rehabilitation ist eine Therapie pro Tag als Einzelbehandlung vorgesehen.

Sollten Sie ein Anliegen haben, zögern Sie nicht, sich bei Ihrem Therapeuten zu melden. Ein intensiver Austausch mit Ihnen ist uns wichtig: Sprechen Sie mit uns, auch wenn Sie den Eindruck einer Unter- bzw. Überbelastungen in den unterschiedlichen Therapien haben.

Anwesenheitszeit / Therapieplan

Die Anwesenheitszeit im Rehabilitationszentrum beträgt sechs Stunden pro Tag. In dieser Zeit finden Ihre Therapien statt. Auch die Mittagspause und die individuellen Ruhezeiten sind Teil des Behandlungstags.

Sie erhalten jeden Morgen Ihren Tagesplan, auf dem die festen Termine eingetragen sind. Innerhalb dieses Zeitrahmens können Sie Ihre Pausen- und Trainingsraumzeiten selber gestalten.

Training

Der Trainingsraum befindet sich auf der 3. Etage, von den Aufzügen kommend rechts.

Das tägliche Training in unserem gut ausgestatteten Trainingsraum ist ein wichtiger Aspekt in Ihrem Therapieprozess. Unsere Therapeuten erstellen mit Ihnen gemeinsam einen Trainingsplan, der mit zunehmender Belastungsfähigkeit und Schmerzsenkung verändert bzw. angepasst wird.

Den Trainingsraum nutzen Sie in den Zeiten, in denen für Sie keine anderen Therapieeinheiten geplant sind.

Das Training dauert insgesamt zwischen ein und zwei Stunden, je nach Belastungsfähigkeit. Meist wird das Training im Verlauf der Reha gesteigert. Falls Ihre Belastungsfähigkeit zu Beginn noch nicht so hoch sein sollte, ist es ratsam, mehrmals in kurzen Intervallen zu trainieren.

Bewegungsbad

Die Teilnahme am Bewegungsbad ist freiwillig. Sobald aus ärztlicher Sicht eine Teilnahme erlaubt ist und Sie dies wünschen, planen wir Sie gerne ein. Wir weisen darauf hin, dass im Bäderbereich Schwimmbekleidung getragen werden soll und denken Sie auch an Ihre Badelatschen. Bitte bringen Sie auch ein weiteres Handtuch mit und ein 1 €-Stück für den Spind im Bewegungsbad. Das Bewegungsbecken befindet sich im Kellergeschoss des Krankenhauses und darf nur in Anwesenheit eines Therapeuten betreten werden.

Physikalische Therapie

Zu den physikalischen Therapien gehören alle Arten von Wärme-, Kälte-, Elektro- und Wasseranwendungen, z.B. Fango, Heißluft, Cryopack, Cryojet, TENS, Interferenzstrom, Galvanisation,

Vorträge / Seminare

Vorträge und Seminare werden im Vortragsraum auf der 1.Etage des Reha-Gebäudes durchgeführt (Zugangstür links vom Aufzug). Diese dienen nicht nur zur Aufklärung über Ihr Krankheitsbild, sondern auch zur Wissenserweiterung über allgemeine Gesundheitsthemen. Wir möchten Sie motivieren, mehr für sich zu tun.

Lehrküche

In der Lehrküche werden Sie Ihr neues theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen. Die Lehrküche befindet sich am Ende des Einzeltherapie-Flures auf der 3. Etage in Raum 310.

Gruppentherapie

Der Gruppentherapieraum 205 befindet sich auf der 2.Etage rechtsliegend der Aufzüge (direkt unterhalb des Trainingsraumes). Dieser Raum ist mit ausreichend Groß- und Kleingeräten ausgestattet, so dass ein abwechslungsreiches Übungsprogramm durchgeführt werden kann.

Hygiene

Bitte benutzen Sie die bereitgestellten Handdesinfektionsmittel, um sich und andere vor Infektionen zu schützen. Aus Rücksicht gegenüber anderen Patienten und unseren Mitarbeitern, bitten wir darum, die üblichen Hygienemaßnahmen einzuhalten und bedanken uns für Ihr Verständnis.

Nichtraucherschutz

Das Rauchen ist im gesamten Gebäude strikt untersagt. Dies gilt auch für die Nutzung von E-Zigaretten. Rauchen ist nur im Terrassen-Bereich vor dem Trainingsraum gestattet. Dort gibt es einen „Raucher“-Pavillon.

Erkrankung

Sie haben einen Infekt, Durchfall oder Fieber? Wenn Sie erkrankt sind, kommen Sie bitte nicht zur Reha. Erholen Sie sich zu Hause und informieren Sie uns bitte so früh wie möglich, damit wir dies einplanen können. Wenn Sie eine AU-Bescheinigung benötigen, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf, da unsere Reha-Ärzte diese nicht ausstellen dürfen.

Zuzahlung

Sind Sie zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse zur Anschlussheilbehandlung hier, ist von Ihnen ein Eigenanteil zu zahlen. Dieser beträgt 10,-€ pro Tag, für bis zu 28 Tage, unter Anrechnung bereits erfolgter Krankenhauszuzahlungen im aktuellen Kalenderjahr. Bitte legen Sie deshalb bei Aufnahme im ZAP Ihre Belege über die bereits gezahlten Krankenhauszuzahlungen vor.

Falls Sie nicht im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung in der Reha sind, gilt diese Obergrenze nicht und Sie zahlen für jeden Rehatag 10,-€ Eigenanteil. Sollten Sie von den gesetzlichen Zuzahlungen für das laufende Kalenderjahr befreit sein, legen Sie bitte Ihren Befreiungsausweis bei der Aufnahme vor.

Checkliste der Sachen, die Sie zur Reha mitbringen sollen:

- Bequeme Kleidung (z.B. Sportkleidung, T-Shirt, Sportschuhe bzw. festes Schuhwerk)
- Ein großes Badetuch, ein kleines Handtuch, 1 €-Münze für den Spind
- Ausgefüllten Anamnesebogen
- Versicherungskarte / Befreiungskarte
- Relevante Unterlagen für unseren Arzt
 - Arztberichte, Röntgenbilder Medikamentenliste

Sollten Sie am Bewegungsbad teilnehmen:

Badebekleidung, Badetuch, Badelatschen, 1 € -Münze für den Spind

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne vor Ort oder telefonisch unter **02402-1074566** zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine schnelle Genesung!

Ihr ZAP-Team