

Informationen für unsere Rehabilitanden

**— DIE —
M O B I L
M A C H E R
—
ZAP**

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



Alexianer

ZAP - AMBULANTE REHA • LOGOPÄDIE •
PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE

Herzlich willkommen in Ihrem ZAP!

Wir freuen uns sehr Sie auf Ihrem Genesungsweg begleiten und unterstützen zu dürfen. Zur Orientierung in unseren Abläufen führen wir Sie mit diesem Heft durch verschiedene Punkte. Bei offenen Fragen scheuen Sie sich nicht uns zu fragen. Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Aufenthalt!

Ziele

Um die Rehabilitation bestmöglich zu nutzen und Sie auf Ihrem Genesungsweg zu unterstützen, ist es zwingend erforderlich, dass Sie sich vorab Gedanken machen, was Sie nach der Reha-Maßnahme wieder besser können wollen als vorher.

Wichtig hierbei

- **S**pezifisch (Sie können ihr Ziel konkret beschreiben)
- **M**essbar (Sie können ihre Fortschritte verfolgen)
- **A**usführbar (Ihr Ziel spornt Sie an, über sich selbst zu wachsen)
- **R**elevant (Sie fühlen einen Sinn in ihrem Ziel)
- **T**erminiert (Sie haben sich ein Zeitfenster gesetzt, um Ihr Ziel zu erreichen)

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 Rehabilitanden zur Reha und zurück nach Hause sicher.

Dazu gibt es 2 Möglichkeiten:

1. Im Sammeltransport-Einzugsbereich stellt das ZAP einen, für den Rehabilitanden kostenfreien, Fahrdienst über ein Taxiunternehmen zur Verfügung. Je nach Entfernung und Himmelsrichtung können hierbei Fahrzeiten von bis zu 60 Minuten (Einfach-Fahrt) entstehen.
2. Rehabilitanden, die anderweitig anreisen möchten oder außerhalb des Transport-Einzugsgebietes wohnen, können die Fahrten mit PKW, Bus oder Bahn selbst organisieren. Hierzu erstattet das ZAP Fahrkosten in

Höhe von täglich 0,2€/ km der kürzesten Hin- und Rückfahrt bzw. das Fahrticket.

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

Über die Zufahrt Ritzefeldstraße gelangen Sie zum Einrichtungseingang. Im Eingangsflur befinden sich Sitzgelegenheiten, um dort u.a. im Nachmittagsbereich auf den Fahrdienst zu warten. Dieser Bereich sollte zu ihren entsprechenden Endzeiten pünktlich aufgesucht werden. Abfahrt ist spätestens 14:15 Uhr bzw. 16:15 Uhr. Freitags endet die Reha bei der 10:00-Uhr-Beginngruppe bereits um 15:00 Uhr.

Ablauf

Zu Beginn der Reha findet eine Aufnahme in unserer Verwaltung statt, wo erste Schritte innerhalb der Reha erklärt werden. Für die Zeit der Reha-Maßnahme erhalten Sie eine gelbe Rehabilitanden-Laufmappe mit ihren täglichen Behandlungsterminen. Die Mappe erhalten Sie morgens im Flurbereich der 4.Etage und geben diese zum Ende des Behandlungstages im Trainingsraum 3.Etage täglich ab. Verschiedene Anliegen während Ihres Reha-Aufenthalts können Sie auf der 4.Etage (ZAP-Gebäude) in Raum 417 klären, z.B. Zwischenuntersuchung bei unseren Reha-Ärzten oder Krankenschwestern, Taxifahrtenänderung oder –absage.

Ärzte (4.Etage, Raum 401 und Raum 419)

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.

Training (3.Etage, Raum 317)

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 Schmerzsenskung 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.

Die Geräte sind nummeriert und können so im Trainingsplan leicht für die unterschiedlichen Einstellungen wiedergefunden werden.

Physikalische Therapie (Kellergeschoss Bethlehem)

Zu den physikalischen Therapien gehören bei uns alle Arten von Wärme-, Kälte-, Elektrotherapieanwendungen, z.B. Fango, Heißluft, Cryopack, Cryojet, TENS, Interferenzstrom, Galvanisation,

Vorträge / Seminare (1.Etage, Raum 101)

Vorträge und Seminare werden auf der 1.Etage links vom Aufzug des Reha-Gebäudes durchgeführt. 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 (3.Etage, Raum 310)

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.

Turnhalle/Gruppenraum (2.Etage, Raum 205)

Dieser Raum ist mit ausreichend Groß- und Kleingeräten ausgestattet, so dass ein abwechslungsreiches Übungsprogramm durchgeführt werden kann.

Bewegungsbad (Kellergeschoss Bethlehem)

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.

Aufenthaltsbereiche

Auf der 2. und 3.Etage befinden sich die Aufenthaltsbereiche. Auf der 3.Etage ist der Aufenthaltsbereich mit Wasserspender und Kaffeevollautomat ausgestattet. Auf der 4.Etage gibt es noch die Rückzugsmöglichkeit mit 2 Relaxliegen.

Umkleidekabinen (3.Etage Raum 312 u. 313)

Die Umkleidekabinen finden Sie auf der 3.Etage. 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.

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.

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 sowie frisches Obst kostenlos 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.

Hygiene

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

Checkliste der Sachen, die Sie zur Reha mitbringen sollen:

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

Sollten Sie am Bewegungsbad teilnehmen können:

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!

Was bietet das ZAP Stolberg noch an?

Neben der ambulanten Rehabilitation können wir unseren Patienten auch Leistungen im Bereich Physiotherapie und Ergotherapie, sowie einem umfangreichen Kursangebot anbieten, u.a.

Physiotherapie:

- Krankengymnastik (KG)
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis (KG-ZNS)
- Krankengymnastik am Gerät
- Krankengymnastik im Bewegungsbad
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Massage
- Wärme/ Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Taping

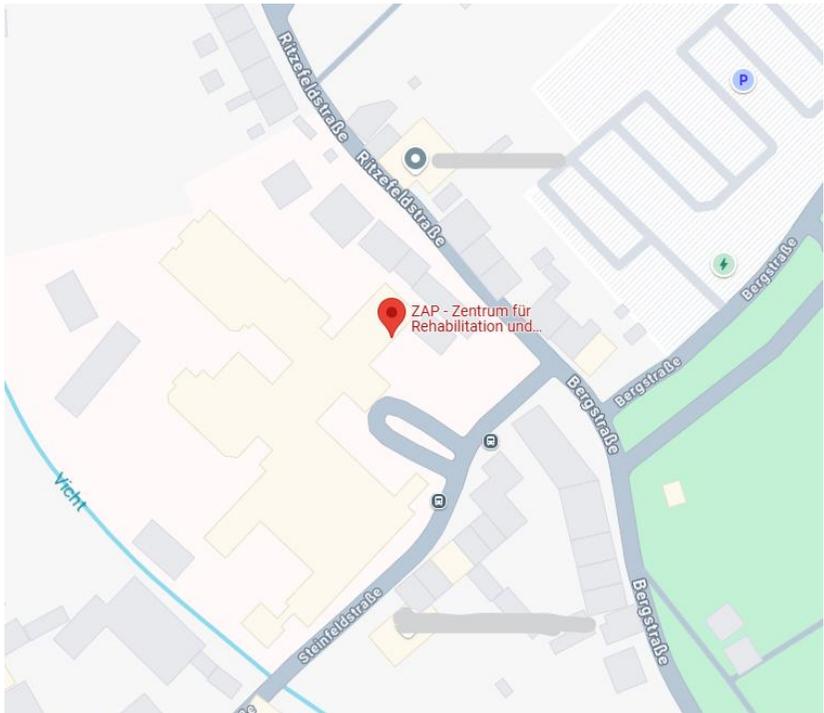
Ergotherapie:

- motorisch-funktionelle Behandlung
- sensomotorisch-perzeptiv Behandlung
- psychisch-funktionelle Behandlung
- Hirnleistungstraining

Kurse:

- für Groß und Klein
- für Jung und Älter
- im Trocknen und im Wasser

Weitere Infos finden Sie unter www.zap-stolberg.de



Zentrum für Rehabilitation und Physiotherapie Stolberg gGmbH

Steinfeldstr. 5

52222 Stolberg

Telefon:

02402- 107 4566 (Reha/Nachsorge)

02402- 107 8182 (Heilmittel)

zap@bethlehem.de

www.zap-stolberg.de

ärztliche Leitung: Dr.med. Sameh El Deeb

Einrichtungsleitung: Marc Unterberger

Geschäftsführer: Carsten Jochum

Zusammenfassung: Wo finde ich was ?

• 4. Etage

- *Verwaltung / Neuanmeldung (Raum 404)*
- *ZAP Ärzte (Raum 401 / 419)*
- *Sr. Else / Sr. Simone (Raum 402)*
 - *Briefkasten für Medikamentenbestellung*
- *Psychologin (Raum 408)*
- *Ergotherapie (Raum 409 u. 410)*
- *Sozialdienst ZAP (Raum 413)*

• 3. Etage

- *Eingang / Ausgang (Taxi, Terrasse)*
- *Trainingsraum (Raum 317)*
- *Tagesraum / Wartebereich (Raum 303)*
- *ZAP Physiotherapie*
- *Umkleiden / Duschen / Toiletten*
- *Lehrküche*

• 2. Etage

- *Gruppengymnastikraum (Raum 205)*
- *WC Damen (Raum 207) / WC Herren (206)*
- *SPZ-Räumlichkeiten*

• 1. Etage

- *Vortragsraum*
- *Zugang durch SPZ-Wartezimmer (Schiff) zu*
 - *Bäderabteilung / Physiotherapie*
 - *Bewegungsbad*
 - *Haupthaus / Cafeteria „Essbar“ (Eingangsbereich Krankenhaus)*

• Erdgeschoss (Etage 0)

- *SPZ Anmeldung*
- *Ausgang*