



Alexianer

ZAP - AMBULANTE REHA • LOGOPÄDIE •
PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE

ZAP – ZENTRUM FÜR AMBULANTE REHABILITATION UND PHYSIOTHERAPIE

Wir unterstützen Sie bei Ihrer Genesung, der Wiedererlangung Ihrer Alltags- und Berufsfähigkeit
sowie beim Weg zurück zur sportlichen Betätigung



Herzlich Willkommen in unserem ZAP,

**Ihrem Zentrum für ambulante Rehabilitation
und Physiotherapie in Stolberg.**

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Genesungsweg begleiten und unterstützen zu dürfen.

Damit Sie sich bei uns schnell zurechtfinden, haben wir diese Broschüre erstellt. Darin finden Sie alle wichtigen Informationen – von der Anreise über den Therapieplan bis hin zu unseren Zusatzangeboten.

Bei offenen Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung – zögern Sie nicht, uns anzusprechen.

**Wir wünschen Ihnen einen
angenehmen Aufenthalt und
viel Gesundheit!**

* Liebe Patienten, damit Sie sich beim Lesen gut zurechtfinden, verwenden wir in dieser Broschüre die männliche Form – das sogenannte generische Maskulinum.

Natürlich sind damit immer alle Menschen gemeint, unabhängig vom Geschlecht.





WAS IST EINE AMBULANTE REHA?

Die ambulante Rehabilitation im ZAP verbindet eine intensive, interdisziplinäre Therapie mit der Flexibilität, in Ihrem gewohnten Umfeld zu leben. Sie kommen an festgelegten Tagen zu uns ins Rehaszentrum, während Sie abends und am Wochenende in Ihrem Zuhause verweilen können.

Die Therapieeinheiten finden – je nach Kostenträger – 3- bis 5-mal pro Woche statt, mit einer täglichen Behandlungsdauer von 6 Stunden. Beginn für einrichtungsnahere Rehabilitanden ist um 8:00 Uhr und um 10:00 Uhr für einrichtungsfornere Rehabilitanden.

Für Rehabilitanden der Deutschen Rentenversicherung (DRV) gilt: Die Teilnahme erfolgt an jedem Werktag, ausgenommen an Feiertagen.

//// VORTEILE

- Sie bleiben in Ihrem vertrauten Umfeld.
- Abende und Wochenenden gehören Ihnen und Ihrer Familie.
- Erlernete Fähigkeiten und Wissen können direkt im Alltag erprobt werden.

//// ZIELE

Damit Ihre Rehabilitation optimal verläuft, ist es wichtig, dass Sie sich im Vorfeld Gedanken machen, welche Fähigkeiten Sie verbessern möchten. Hierbei orientieren wir uns gemeinsam an der **SMART-Methode:**

Spezifisch – Beschreiben Sie Ihr Ziel konkret.

Messbar – Verfolgen Sie Ihre Fortschritte.

Ausführbar – Fordern Sie sich heraus, aber überfordern Sie sich nicht.

Relevant – Verfolgen Sie ein Ziel, das für Sie sinnvoll ist.

Terminiert – Setzen Sie sich ein realistisches Zeitfenster, um Ihr Ziel zu erreichen.

ANREISE UND FAHRDIENST

Unser Einzugsgebiet umfasst aktuell **50 km**. Wir möchten Ihnen die Anreise so angenehm wie möglich gestalten. Hierfür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

////// SAMMELTRANSPORT:

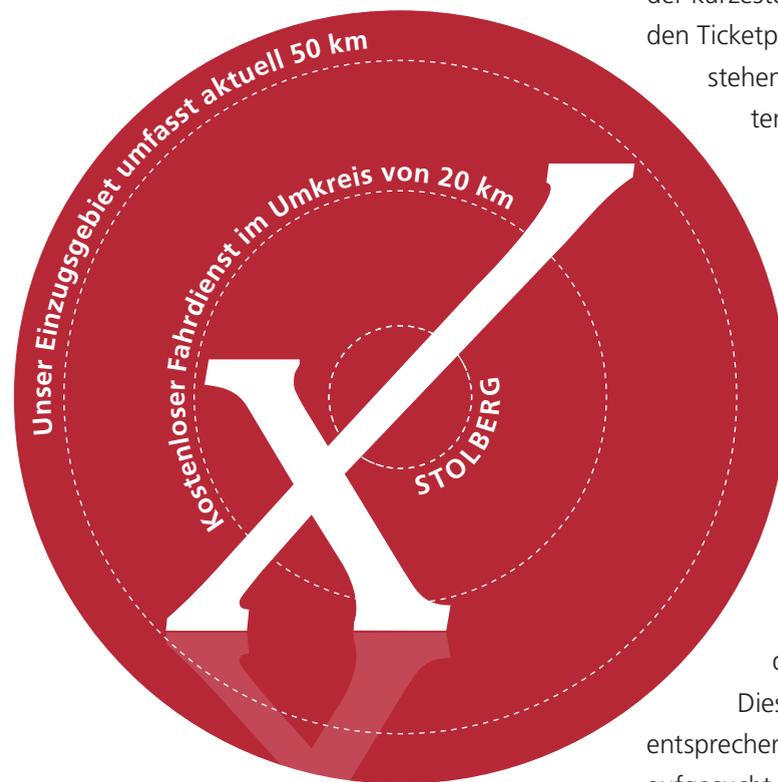
Im Umkreis von **20 km** organisieren wir für Sie einen kostenfreien Fahrdienst über ein Taxiunternehmen. Je nach Entfernung und Verkehrslage kann die einfache Fahrt bis zu 60 Minuten dauern.

////// EIGENE ANREISE:

Wenn Sie lieber selbst anreisen oder außerhalb des Einzugsgebiets wohnen, können Sie mit dem PKW, Bus oder der Bahn kommen. Wir erstatten Ihnen die Fahrkosten in Höhe von **0,20 EURO/km** der kürzesten Hin- und Rückfahrt oder den Ticketpreis. **Kostenlose Parkplätze** stehen Ihnen während der gesamten Reha auf dem Hauptparkplatz (Bergstraße) des Bethlehem Gesundheitszentrums zur Verfügung.

Über die **Zufahrt Ritzefeldstraße** gelangen Sie zum Eingang unseres Zentrums. Im Eingangsflur befinden sich Sitzgelegenheiten, um dort u. a. am Nachmittag 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 für die Gruppe, die um 10:00 Uhr morgens startet, bereits um 15:00 Uhr.



ABLÄUFE

Zu Beginn Ihrer Reha begrüßen wir Sie in unserer Verwaltung auf der **4. Etage** im **ZAP-Gebäude**, wo wir Ihnen alle wichtigen Schritte erklären. Für die Dauer Ihres Aufenthalts erhalten Sie eine gelbe Rehabilitanden-Laufmappe, in der Ihre täglichen Behandlungstermine vermerkt sind.

////// AUSGABE DER MAPPE:

morgens im Flurbereich der **4. Etage**.

////// RÜCKGABE DER MAPPE:

am Ende des Tages im Trainingsraum auf der **3. Etage**.

Sollten Sie Fragen oder Anliegen haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden. Auf der **4. Etage (Raum 417)** stehen wir Ihnen bis 11:30 Uhr zur Verfügung – sei es für Zwischenuntersuchungen, Anpassungen bei den Fahrdiensten oder sonstige Anliegen.

ÄRZTLICHE BETREUUNG

Unsere ZAP-Ärzte begleiten Sie während der gesamten Reha. Gemeinsam mit Ihnen planen wir Ihre Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchungen. Diese finden auf der **4. Etage** in den **Räumen 401 und 419** statt.

Um Doppeluntersuchungen zu vermeiden, bitten wir Sie, gut vorbereitet zu den Arztterminen zu erscheinen und alle relevanten Unterlagen mitzubringen:

- Arztberichte,
- Röntgenbilder,
- Ihre aktuelle Medikamentenliste.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um offene Fragen zu klären und mit dem Arzt über Ihre Beschwerden, Medikation und individuellen Rehabilitationsziele zu sprechen.



THERAPIEANGEBOTE

VIELFÄLTIG UND INDIVIDUELL

Im ZAP erwartet Sie ein breit gefächertes Spektrum an therapeutischen Maßnahmen, die individuell auf Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt sind. Unsere Therapien finden sowohl als Einzel- wie auch als Gruppentherapien statt. In der orthopädischen Rehabilitation ist eine Therapie pro Tag als Einzelbehandlung vorgesehen.

Unser Therapieangebot umfasst folgende Bereiche:

////// SPORT- UND

BEWEGUNGSTHERAPIE:

Aufbau und Stärkung der Muskulatur sowie Verbesserung der Mobilität.

////// PHYSIOTHERAPIE:

Gezielte Übungen zur Wiederherstellung Ihrer körperlichen Funktionen.

////// ARBEITSTHERAPIE UND

ALLTAGSTRAINING:

Unterstützung zur Bewältigung des Alltags und beruflicher Anforderungen.

////// ERGOTHERAPIE:

Förderung Ihrer motorischen Fähigkeiten und Handlungsfähigkeit im Alltag.

////// PHYSIKALISCHE THERAPIE:

Anwendungen wie Wärme- oder Kältetherapie, Elektrotherapie.

////// SCHULUNGEN, SEMINARE UND VORTRÄGE:

Wissenserweiterung über Krankheitsbilder und Gesundheitsthemen.

////// SOZIALBERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG DER BERUFLICHEN INTEGRATION:

Begleitung bei sozialen und beruflichen Fragestellungen.

////// PSYCHOLOGISCHE BERATUNG/THERAPIE UND SCHMERZBEWÄLTIGUNG:

Unterstützung bei psychischen Belastungen und Strategien zur Schmerzkontrolle.

////// ENTSPANNUNGSTRAINING:

Vermittlung von Techniken zur Reduzierung von Stress und Anspannung.



Ein intensiver Austausch mit Ihnen ist uns wichtig!

Sollten Sie das Gefühl haben, unter- oder überbelastet zu sein, sprechen Sie uns bitte an – gemeinsam finden wir die passende Lösung.

TRAINING

Der Trainingsraum befindet sich auf der **3. Etage, Raum 317 im ZAP-Gebäude**. Vom Aufzug aus gehen Sie einfach nach rechts. Das tägliche Training in unserem modernen Trainingsraum ist ein zentraler Bestandteil Ihrer Rehabilitation:

////// UNSERE THERAPEUTEN

erstellen gemeinsam mit Ihnen einen **individuellen Trainingsplan**.

////// DIE ÜBUNGEN

werden regelmäßig an Ihre Belastungsfähigkeit und Fortschritte angepasst.

////// TRAININGSDAUER:

Das Training dauert – je nach Belastungsfähigkeit – zwischen ein und zwei Stunden. Im Verlauf der Reha wird die Intensität meist gesteigert. Sollten Sie zu Beginn noch eingeschränkt belastbar sein, empfehlen wir Ihnen, in kürzeren Intervallen zu trainieren.

////// DER TRAININGSRAUM

steht Ihnen immer dann zur Verfügung, wenn keine anderen Therapieeinheiten geplant sind.



PHYSIKALISCHE THERAPIE

Im **Kellergeschoss des Bethlehem-Krankenhauses** bieten wir Ihnen verschiedene physikalische Therapien an. Diese fördern die Durchblutung, lindern Schmerzen und unterstützen Ihre Genesung.

Dazu zählen:

////// WÄRMEANWENDUNGEN

wie Fango und Heißluft,

////// KÄLTETHERAPIEN

wie Cryopack und Cryojet,

////// ELEKTROTHERAPIE

mit TENS, Interferenzstrom, Galvanisation und mehr.

VORTRÄGE/SEMINARE

WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT

In **Raum 101** auf der **1. Etage** finden regelmäßig Vorträge und Seminare statt.

Diese vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über Ihr Krankheitsbild sowie über allgemeine Gesundheitsthemen. Unser Ziel ist es, Sie zu motivieren, aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten und Erlerntes in Ihren Alltag zu integrieren.

LEHRKÜCHE

In unserer Lehrküche (**3. Etage, Raum 310**) setzen Sie das theoretische Wissen aus den Vorträgen in die Praxis um. Gemeinsam mit unseren Fachleuten lernen Sie, wie Sie gesunde und schmackhafte Gerichte zubereiten können. Dabei legen wir besonderen Wert auf ausgewogene Ernährung, die Ihre Genesung fördert und sich einfach in Ihren Alltag integrieren lässt.

GRUPPENRAUM

Unser großzügiger Gruppenraum (**2. Etage, Raum 205**) bietet Ihnen ausreichend Platz und eine umfangreiche Ausstattung mit Übungsmaterial. Hier finden Bewegungsübungen, Gruppentherapien und aktivierende Programme statt, die Ihre Mobilität und Koordination verbessern.

BEWEGUNGSBAD

Das Bewegungsbad im **Kellergeschoss des Bethlehem Gesundheitszentrums** steht Ihnen optional zur Verfügung. Sobald unsere Ärzte grünes Licht für die Teilnahme geben, können wir Sie gerne einplanen.

Bitte beachten Sie:

////// SCHWIMM- BEKLEIDUNG

ist im Bäderbereich obligatorisch.

////// BRINGEN SIE BITTE MIT:

Badeschuhe, ein weiteres Handtuch und ein 1-Euro-Stück für den Spind.

////// Der Zutritt

zum Bewegungsbecken ist nur in Anwesenheit eines Therapeuten gestattet.



Die Bewegung im warmen Wasser entlastet Ihre Gelenke und fordert die Muskulatur – ideal als Abwechslung zu den Übungen in den Therapieräumen.

AUFENTHALTS- BEREICHE

Auf der **2. und 3. Etage** befinden sich die Aufenthaltsbereiche. Besonders der Bereich auf der **3. Etage** lädt mit einem Wasserspender und einem Kaffeevollautomaten zum Verweilen ein.

Zudem gibt es auf der **4. Etage** eine Rückzugsmöglichkeit mit zwei Relaxliegen, die Ihnen Raum zur Entspannung bieten.



UMKLEIDEKABINEN

Die Umkleidekabinen mit Spinden finden Sie auf der **3. Etage in den Räumen 312 und 313**. Bitte bringen Sie ein 1-EURO-Stück als Schlüsselpfand mit.

Wichtige Hinweise:

//// **DIE SCHLISSFÄCHER**
sind nur für die Tagesnutzung gedacht – eine Belegung über Nacht ist nicht gestattet.

//// **WIR EMPFEHLEN IHNEN,**
Wertsachen möglichst zu Hause zu lassen.

ANWESENHEITSZEIT/ THERAPIEPLAN IHRE TAGESTRUKTUR

Die Anwesenheitszeit im Rehabilitationszentrum **beträgt sechs Stunden pro Tag**. Während dieser Zeit durchlaufen Sie Ihre geplanten Therapien, genießen Ihre Pausen und haben Zeit für individuelle Ruhephasen.

Sie erhalten jeden Morgen Ihren Tagesplan mit den eingetragenen festen Terminen.

MITTAGESSEN & GETRÄNKE

In der **Cafeteria Essbar** im Eingangsbereich des Krankenhauses haben Sie die Möglichkeit, sich zu stärken. Sie erhalten von uns zu Beginn Ihrer Reha Verzehrgutscheine im Wert von **5 EURO**, mit denen Sie an der Kasse bezahlen.

In den Reha-Aufenthaltsbereichen stehen Ihnen **kostenlose Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee** zur Verfügung.

Bitte beachten Sie:

Zu den unterschiedlichen Therapien ist es **nicht** gestattet, **offene Getränke** mitzunehmen. Gerne können Sie sich entsprechende Behälter mitbringen und Wasser abfüllen.

Falls Sie eigene Getränke mitbringen, achten Sie bitte darauf, Plastikflaschen am besten Wasser oder Sprudel ohne Geschmack und Süße mitzubringen.

HYGIENE FÜR IHRE GESUNDHEIT UND SICHERHEIT

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb bitten wir Sie, die bereitgestellten **Hand-desinfektionsmittel** zu nutzen und die üblichen Hygienemaßnahmen einzuhalten, um sich und andere vor Infektionen zu schützen.

Wir danken Ihnen für Ihre Rücksichtnahme und Ihr Verständnis!

NICHTRAUCHER- SCHUTZ FÜR EINE GESUNDE UMGEBUNG

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.

MEDIKAMENTE

Während ihres Aufenthaltes in unserer Rehabilitationseinrichtung stellen wir Ihnen die nötigen Medikamente bereit.



ERKRANKUNG

WAS TUN IM KRANKHEITSFALL?

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.

Wichtige Information für DRV-Rehabilitanden:

Im Krankheitsfall benötigen Sie bereits ab dem ersten Tag eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) von Ihrem Hausarzt. Diese Bescheinigung ist notwendig, um weiterhin Übergangsgeld zu erhalten.



ZUZAHLUNG

INFORMATION FÜR GESETZLICH VERSICHERTE

Sollten Sie über die gesetzliche Krankenkasse zur Anschlussheilbehandlung bei uns sein und sind nicht zuzahlungsbefreit, fällt eine **Eigenbeteiligung von 10 EURO pro Tag** an. Diese ist auf maximal **28 Tage** begrenzt. Bereits im selben Kalenderjahr geleistete Krankenhauszuzahlungen werden dabei angerechnet.

DRV-Rehabilitanden sind von der Zuzahlung befreit.

NACHSORGEPROGRAMME

DER DEUTSCHEN RENTENVERSICHERUNG (DRV)

Sind Sie Rehabilitand der Deutschen Rentenversicherung, so können Sie im Anschluss an Ihre Reha an einem Reha-Nachsorgeprogramm teilnehmen.

Folgende Programme stehen zur Auswahl:

//// **IRENA** (Intensivierte **Rehabilitationsnachsorge**):

24 Einheiten à 90 Minuten

60 Minuten Trainings- und 30 Minuten Gruppentherapie (multimodal) oder Wasserzeit

//// **T-RENA** (Trainingstherapeutische **Rehabilitationsnachsorge**):

26 Einheiten à 60 Minuten

Trainingstherapie



Weitere Informationen finden Sie auch unter

www.nachderreha.de

(Webportal der Deutschen Rentenversicherung für Reha-Nachsorge)



DRV



CHECKLISTE FÜR IHREN REHA-AUFENTHALT

//// **BEQUEME KLEIDUNG:**
Sportkleidung, T-Shirt und Sportschuhe bzw. festes Schuhwerk

//// **VERSICHERTENKARTE**

//// **HANDTÜCHER:**
ein großes Badetuch und ein kleines Handtuch

//// **1-EURO-MÜNZE**
für den Spind

//// **NOTWENDIGE UNTERLAGEN FÜR UNSEREN ARZT SIND**
Arztberichte, Röntgenbilder und Medikamentenliste.

//// **SOLLTEN SIE AM BEWEGUNGSBAD TEILNEHMEN KÖNNEN, BENÖTIGEN SIE**
Badebekleidung, Badetuch und Badelatschen.



Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne vor Ort oder telefonisch unter (02402) 107 4566 zur Verfügung.

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN

//// **MEINE ZIELE:**

//// **MEINE FRAGEN ZUR REHA:**

ZUSATZ- ANGEBOTE IM ZAP

MEHR ALS NUR
REHABILITATION

Neben der ambulanten
Rehabilitation bieten
wir weitere Leistungen
im Bereich

PHYSIOTHERAPIE,

ERGOTHERAPIE,

LOGOPÄDIE

sowie ein umfangreiches

KURSANGEBOT

an.

PHYSIOTHERAPIE

IN STOLBERG (Steinfeldstr. + Rathausstr.) UND ROETGEN:

////// KRANKENGYMNASTIK (KG)

////// KRANKENGYMNASTIK AUF NEUROPHYSIO-
LOGISCHER BASIS (KG-ZNS)

////// KRANKENGYMNASTIK AM GERÄT
(nur in der Steinfeldstr.)

////// KRANKENGYMNASTIK IM BEWEGUNGSBAD
(nur in der Steinfeldstr.)

////// MANUELLE THERAPIE

////// MANUELLE LYMPHDRAINAGE

////// MASSAGE

////// WÄRME-/KÄLTETHERAPIE

////// ELEKTROTHERAPIE

////// TAPING

ERGOTHERAPIE

IN STOLBERG (Steinfeldstr. + Rathausstr.)

////// MOTORISCH-FUNKTIONELLE
BEHANDLUNG

////// SENSOMOTORISCH-PERZEPTIV
BEHANDLUNG

////// PSYCHISCH-FUNKTIONELLE
BEHANDLUNG

////// HIRNLEISTUNGSTRAINING

LOGOPÄDIE

IN STOLBERG (Rathausstr.)

////// STIMM-, SPRECH-,
SPRACHTHERAPIE

ZAP-KURSANGEBOT

IN STOLBERG

////// WIR HABEN EINE VIELZAHL
VON KURSEN

für Groß und Klein – auf dem Trockenen
wie in unserem Bewegungsbad.



Weitere Infos
finden Sie unter:

www.zap-stolberg.de





Alexianer

Zentrum für Rehabilitation und Physiotherapie Stolberg GmbH

1 Steinfeldstraße 5 | 52222 Stolberg
 Tel.: (02402) 107 4566 (Reha/Nachsorge)
 Tel.: (02402) 107 8182 (Heilmittel)
 E-Mail: zap@bethlehem.de

2 Rathausstraße 26 | 52222 Stolberg
 Tel.: (02402) 9069767
 E-Mail: zap-stolberg@bethlehem.de

3 Postweg 8a | 52159 Roetgen
 Tel.: (02471) 1353885
 E-Mail: zap-roetgen@bethlehem.de

//// **ÄRZTLICHE LEITUNG:**
 Dr. med. Sameh El-Deeb

//// **ZAP-LEITUNG:**
 Marc Unterberger

www.zap-stolberg.de

