Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum

Reha-Fibel

Informationen für Ihre Reha

REHA-ZENTRUM
tegut

Liebe Patient*innen,

wir begrüßen Sie ganz herzlich in unserem Reha-Zentrum.

In dieser Broschüre finden Sie alle Informationen zur Organisation rund um Ihre ambulante Rehabilitation. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen einen guten und erfolgreichen Aufenthalt in unserem Haus.

Ambulante Rehabilitation

Die ambulante Rehabilitation bietet Patient*innen alle Möglichkeiten der Therapie und Nachbehandlung im heimischen Umfeld. Eine gewohnte Umgebung und soziale Kontakte unterstützen dabei Ihren Heilungserfolg. So können Sie erlernte Fähigkeiten direkt im gewohnten häuslichen Bereich umsetzen.

Ihre Reha-Behandlungen finden täglich zwischen 4–6 Stunden in der Zeit von 7:00–17:00 Uhr statt. Planen Sie bitte Ihre anderen privaten Termine außerhalb dieses Zeitkorridors, damit wir alle notwendigen Behandlungen für Sie einplanen können.

Um den bestmöglichen Heilungserfolg zu gewährleisten, arbeiten Ärzte- und Therapeutenteams unterschiedlicher Fachbereiche interdisziplinär zusammen.

Die einzelnen Behandlungsmaßnahmen werden unter Berücksichtigung Ihrer Hauptdiagnose und den Anforderungen der Kostenträger nach einer ärztlichen Eingangsuntersuchung individuell auf Sie abgestimmt.

Orthopädischen Rehabilitation

In der orthopädischen Rehabilitation kommen neben den klassischen Therapien wie Krankengymnastik, Massagen, Lymphdrainagen, Wärme- und Kälteanwendungen, Elektrotherapie, medizinische Trainingstherapie sowie gesundheitsbildende Maßnahmen, z. B. in Form von Seminaren und Bewegungstherapien zur Anwendung.

Kardiologischen Rehabilitation

In der kardiologischen Rehabilitation werden in wöchentlichen Seminaren die Grundlagen der wichtigsten Herz- und Kreislauferkrankungen vermittelt. Kardiologische Patient*innen erhalten nach einer kardiologischen Eingangsuntersuchung ein individuell an das Krankheitsbild und die körperliche Leistungsfähigkeit angepasstes Trainingsprogramm. Die individualisierte Bewegungstherapie steht im Zentrum der kardiologischen Rehabilitation.

Weitere Schwerpunkte stellen die Ernährungsberatung und psychologische sowie sozialrechtliche Unterstützung dar. Ziel der kardiologischen und orthopädischen Rehabilitation ist die Reintegration unserer Patient*innen in Ihr familiäres, privates und berufliches Umfeld.

Zwischen den Anwendungen werden regelmäßig Pausen eingeplant, die Ihnen zum Erholen und Entspannen dienen sollen. Nutzen Sie dazu gerne unseren Ruheraum und die anderen Aufenthaltsmöglichkeiten.

Informationen von A – Z

Anreisetag

Am Anreisetag melden Sie sich bitte zur vereinbarten Uhrzeit an unserer Rezeption. Unsere Mitarbeiter*innen werden Sie in Empfang nehmen.

Im Aufnahmegespräch erhalten Sie Ihren Spind- und Postfachschlüssel sowie Ihre Behandlungsmappe.

In unserer Begrüßungsveranstaltung erfolgt für alle neuen Patient*innen eine Einweisung zum Ablauf der Rehabilitation sowie eine Führung durch das Reha-Zentrum.

Bitte bringen Sie alle medizinischen Befunde (bspw. Arztbriefe, OP-Berichte) und Röntgenbilder, Ihren aktuellen Medikamentenplan sowie den Ihnen zugesandten Fragebogen ausgefüllten am Anreisetag mit.

Nach der ärztlichen Eingangsuntersuchung wird Ihr Behandlungsplan für die weiteren Tage festgelegt.

Ärztliche Untersuchungen

Am Anreisetag erfolgt eine ärztliche Eingangsuntersuchung und Besprechung der mitgebrachten Befunde. In der Folgewoche erhalten Sie eine Zwischenuntersuchung, in der u.a. Planänderungen, evtl. Verlängerung der Reha-Maßnahme und berufliche Fragen besprochen werden. Zum Abschluss der Reha-Maßnahme erfolgt eine Abschlussuntersuchung. Diese Termine sind in Ihrem Behandlungsplan integriert. Für die ärztlichen Untersuchungen melden Sie sich bitte zur angegebenen Uhrzeit an der Anmeldung an.

Bei medizinischen Problemen im Verlauf (akuten Schmerzen, Problemen mit Ihrer Behandlung, Unfällen oder anderen Erkrankungen) melden Sie sich bitte morgens an der Anmeldung. Sie erhalten zeitnah einen Termin.

Behandlungsplan und Laufmappe

Zu Beginn Ihrer Reha-Maßnahme erhalten Sie einen Schnellhefter, die sogenannte „Laufmappe". In dieser finden Sie Ihren Behandlungsplan mit den Terminen für Ihre therapeutische Anwendungen, ärztlichen Untersuchungen oder für die Seminare entnehmen. Bitte halten Sie sich an die vorgegebenen Termine und Uhrzeiten. Des Weiteren enthält die Laufmappe den Leistungsdokumentationsbogen, in dem unsere Mitarbeiter*innen die erbrachten Leistungen dokumentieren.

Bitte bringen Sie die Laufmappe zu allen Terminen mit. Sie dient zur Dokumentation Ihrer Behandlung und zum Nachweis gegenüber dem Kostenträger. Tragen Sie bitte täglich den Behandlungsbeginn sowie -ende in die dafür vorgesehene Spalte ein (siehe auch Therapieplan). Am Ende Ihres Reha-Tages bestätigen Sie zudem den Erhalt der Anwendungen mit Ihrer Unterschrift und legen Ihre Laufmappe in Ihren persönlichen Briefkasten. Nehmen Sie die Laufmappe bitte nicht mit nach Hause! Am nächsten Therapietag nehmen Sie die Mappe wieder aus dem Briefkasten.

Wichtig: Bitte melden Sie sich morgens vor dem ersten Termin an der Anmeldung an. So wissen wir, dass Sie da sind. Ansonsten werden Sie zu den Terminen nicht aufgerufen. Eine Abmeldung am Ende Ihres Therapietages ist nicht erforderlich.

Bewegungsbad

Die Bewegungsbäder finden im Therapiebecken der Kurhessen Therme in Kassel statt. Hin- und Rückfahrt erfolgen mit dem Fahrdienst. Der Fahrdienst holt Sie im Wartebereich gegenüber des Speiseraums ab. Aus versicherungstechnischen Gründen müssen wir Sie bitten, die Fahrt zum Bewegungsbad nicht privat anzutreten. Absagen des Bewegungsbades können nur nach frühzeitiger Rücksprache mit dem ärztlichen Fachpersonal erfolgen. Für Ihren Aufenthalt in der Therme bringen Sie bitte Ihre persönlichen Utensilien (Badebekleidung, Handtuch) mit. Ihre Laufmappe brauchen Sie nicht zum Bewegungsbad mitnehmen.

Dolmetscher*innen

Soweit eine Kommunikation in deutscher Sprache (Wort und Schrift) für Sie nicht möglich ist, benötigen Sie für die ersten drei Tage zu allen ärztlichen Untersuchungen und eventuellen Einzelgesprächen mit dem Sozialdienst oder Psychologischen Dienst zwingend eine dolmetschende Begleitung. Dies ist insbesondere für den Austausch des individuellen gesundheitlichen Zustands während der ersten drei Tage notwendig. Andernfalls kann keine adäquate Therapie erfolgen und die Therapieziele werden nicht erreicht. Die Organisation einer Begleitung müssen Sie als Patient*in vor Beginn der Reha-Maßnahme selbst übernehmen.

Elektrotherapie

Für die Elektrotherapie erhalten Sie Ihre persönlichen Elektroden, diese sind mehrfach verwendbar. Nach Abschluss der Behandlung können Sie die Elektroden abnehmen. Ziehen Sie bitte nur die weißen Kabel ab. Kleben Sie die Elektroden auf die dafür vorgesehene Unterlage wieder auf und verwahren Sie diese in Ihrer Laufmappe. Verstellen Sie nichts eigenmächtig am Gerät, sondern fragen unsere Mitarbeiter*innen.

Erkrankung

Bei akuten Beschwerden bezüglich Ihrer Reha-Diagnose melden Sie sich bitte an der Anmeldung. Sie erhalten einen Termin beim ärztlichen Fachpersonal zur weiteren Abklärung und Besprechung des Ablaufes. Sollten Sie während Ihrer Reha-Maßnahme anderweitig erkranken (z. B. Erkältung, Magen-Darm-Beschwerden oder Ähnliches) müssen Sie umgehend in der Reha-Planung unter Telefon 0561 98794-35 Ihre Erkrankung anzeigen. Dieses sollte vor 8:00 Uhr erfolgen. Bitte hinterlassen Sie für Ihre Absage eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Zur weiteren Planung nehmen Sie bitte zwischen 8:00 – 12:00 Uhr nochmals telefonisch Kontakt mit der Reha-Planung (0561 98794-35) auf.

Bei Nutzung des Fahrdienstes ist dieser im Falle einer Erkrankung auch rechtzeitig von Ihnen zu informieren (Tel. 0172 / 5601605).

Infos für Krankenkassenpatient*innen bei Unterbrechung
Bei längerer Unterbrechung über fünf Tage, inklusive Wochenende, müssen wir uns mit dem Kostenträger in Verbindung setzen, ob die Reha fortgesetzt werden kann. Ggf. wird eine Bescheinigung von Ihren Hausärzt*innen benötigt.

Infos für Rentenversicherungspatient*innen bei Unterbrechung
Wir benötigen in jedem Fall eine Krankmeldung. Bitte geben Sie diese an der Anmeldung ab. Die Unterbrechung sollte drei Tage nicht überschreiten, da die Reha ggf. abgebrochen werden muss.

Essen und Trinken

Für unsere Reha-Patient*innen gibt es täglich mittags eine warme Mahlzeit. Den Speiseplan für die nächsten Wochen finden Sie an der Tür zur Lehrküche. Die Mahlzeit ist diabetikergeeignet und cholesterinarm ohne Anteile von Schweinefleisch. Die Kennzeichnung der Allergene und Konservierungsstoffe erfolgt auf dem Speiseplan zu jedem Gericht.

Als Alternative zur Mahlzeit besteht die Möglichkeit, einen Salatteller zu wählen. Bitte tragen Sie sich für den Salatteller immer wochenweise bis zum Donnerstag für die Folgewoche auf der Liste in der Lehrküche ein. Die Mitarbeiter*innen des Speiseraums unterstützen Sie gerne bei Rückfragen.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, das Essen abzubestellen. Bitte teilen Sie dies an der Anmeldung mit. Wir bitten Sie, von dieser Möglichkeit Gebrauch zu machen, wenn Ihnen die Auswahl an Speisen nicht zusagt. Wir müssen bestelltes Essen, das nicht gegessen wird, wegwerfen und können es nicht anderweitig verwenden.

Im Speiseraum befindet sich ein Wasserspender, aus dem Sie sich jederzeit kostenlos Wasser abfüllen können. Bitte nutzen Sie dafür ausschließlich eine Plastikflasche (kein Glas). Aus hygienischen Gründen müssen Flaschen mit großer Öffnung zum kontaktfreien Zapfen verwendet werden!

Fahrdienst

Wir bieten Ihnen als Serviceleistung einen Fahrdienst an. Bei einer Entfernung von bis zu 15 km zwischen unserer Einrichtung und Ihrem Zuhause können Sie diesen Fahrdienst nutzen. Hierbei werden Sie von zu Hause abgeholt und wieder zurückgebracht.

Da wir mit einem Kooperationsunternehmen zusammenarbeiten, möchten wir Sie darauf hinweisen, dass wir Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefon, Terminplan) an das Fahrdienstunternehmen weitergeben. Das Fahrdienstunternehmen plant im Anschluss die Fahrten sowie die Abhol- und Bringzeiten.

Die Abholzeit für den ersten Tag wird Ihnen einen Tag vor Reha-Antritt bis spätestens 20:00 Uhr telefonisch mitgeteilt. Bitte beachten Sie, dass Wartezeiten bis zu einer Stunde vor dem täglichen Beginn und nach dem täglichen Ende der Reha entstehen können. Die Fahrten werden als Sammeltransport durchgeführt, d.h. dass Sie mit anderen Patient*innen im Fahrzeug sitzen werden.

Patient*innen, die den Fahrdienst nutzen, finden an der Pinnwand gegenüber der Anmeldung den Fahrplan. Die Zeitangaben auf dem Plan sind aus Datenschutzgründen anonymisiert dargestellt. Unter Ihrer Postfachnummer können Sie dem Plan entnehmen, wann Sie Zuhause und im Reha-Zentrum abgeholt werden. Aus Datenschutzgründen ist das Fotografieren des Plans verboten.

Der Fahrdienst holt Sie im Wartebereich gegenüber des Speiseraums ab.

Fundsachen

Fundsachen geben Sie bitte an der Anmeldung ab. Wir verwahren Fundsachen dort für 8 Wochen. Danach werden die Sachen einem karitativen Verband übergeben.

Hilfsmittel

Sie finden im Reha-Zentrum auch Hilfsmittel, wie Sitzkissen und Schuhlöffel. Damit diese allen Patient*innen zur Verfügung stehen können, nehmen Sie diese nicht mit nach Hause. Nutzen Sie bei Bedarf auch die Gehstützenhalter. In den Wartebereichen befinden sich erhöhte Sitzmöglichkeiten.

Hygiene

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, bei den Behandlungen auf der Trainingsfläche und im Ruheraum ein Handtuch unterzulegen.

Zum Säubern der Trainingsgeräte nach Benutzung stehen Ihnen Desinfektionstücher zur Verfügung. Des Weiteren finden Sie im Reha-Zentrum Wand-Desinfektionsspender zur regelmäßigen Handdesinfektion.

Bitte achten Sie auf kontaktfreies Zapfen am Wasserspender!

Notfall / Unfall

In den Behandlungs- sowie Toilettenräumen befinden sich rote Notfallknöpfe. Bei Betätigung kommt Ihnen innerhalb kürzester Zeit jemand zu Hilfe.

Sollten Sie versehentlich den roten Knopf betätigt haben und möchten den Alarm selbst wieder deaktivieren, so drücken Sie bitte zweimal den grünen Knopf.

Melden Sie uns Verletzungen / Unfälle auf dem Weg zur oder während Ihrer Reha-Maßnahme.

Bitte beachten Sie unsere Informationen zum Brandschutz und die Hinweistafeln.

Nordic Walking / Walking

Ist in Ihrem Therapieplan Nordic Walking bzw. Walking vorgesehen, bitten wir Sie, dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mitzubringen. Die Stöcke für das Nordic Walking stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Postfach / Schlüssel

Sie erhalten von uns zu Beginn der Maßnahme gegen Unterschrift zwei Schlüssel: einen für Ihren Spind in der Umkleide und einen für Ihr persönliches Postfach. Bitte geben Sie beide Schlüssel am Ende Ihrer Rehabilitationsmaßnahme wieder an der Anmeldung ab. Die Nichtabgabe oder der Verlust der Schlüssel wird Ihnen mit einer Gebühr von 25,- Euro pro Schlüssel in Rechnung gestellt.

Alle Planänderungen oder wichtigen Informationen werden in Ihrem persönlichen Briefkasten hinterlegt. Schauen Sie bitte auch im Verlauf des Tages in Ihr Postfach, da sich Planänderungen gelegentlich auch kurzfristig ergeben kann. Unter der Postfachnummer finden Sie auch am Fahrplanaushang Ihre Bring- und Abholzeiten für den Fahrdienst. Bitte sehen Sie aus Datenschutzgründen von Fotografien ab.

Sozialdienst

Zum Leistungsspektrum während Ihrer ambulanten medizinischen Rehabilitation in unserem Haus gehören auch Leistungen, die durch den Sozialdienst übernommen werden. Dies sind Einzelberatungstermine sowie Vorträge, die sich überwiegend darauf konzentrieren, mit den potenziellen Folgen, die Ihre Rehabilitationsdiagnose für Ihr tägliches Leben mit sich bringen kann, entsprechend umzugehen. Sie können neben einem persönlichen Beratungstermin mit Ihren Anliegen auch zur offenen Sprechstunde des Sozialdienstes kommen. Die aktuellen Zeiten finden Sie an der Tür des Sozialdienstes. Im Wartebereich der Therapie werden Sie zum Termin abgeholt.

Psychologischer Dienst

Unser psychologischer Dienst unterstützt Sie bei psychischen Problemlagen, Konflikten und Begleiterkrankungen. Die Verordnung von Einzelberatungen erfolgt über das ärztliche Fachpersonal. Des Weiteren können Sie die offenen Sprechzeiten nutzen (die aktuellen Sprechzeiten finden Sie im Aushang an der Tür des psychologischen Dienstes). Zur Unterstützung Ihrer Genesung erhalten Sie in Form von Seminaren allgemeine Informationen zu psychologisch relevanten Themen und erlernen verschiedene Techniken der Entspannung.

Im Wartebereich der Therapie werden Sie zu Ihrem Termin abgeholt.

Ruheraum

Wenn Sie zwischen Ihren Anwendungen etwas Zeit haben, können Sie sich gerne in unseren Ruheraum zurückziehen. Hier finden Sie mehrere Ruheliegen. Legen Sie bitte Ihr Handtuch unter.

Bitte schalten Sie vor dem Betreten des Ruheraums unbedingt Ihr Mobiltelefon aus bzw. auf stumm (ohne Vibrationsalarm) und verhalten Sie sich möglichst geräuscharm.

Umkleide

Zu Beginn Ihrer Reha-Maßnahme erhalten Sie einen eigenen Spind und einen entsprechenden Schlüssel. Am Ende der Rehabilitation geben Sie bitte den Schlüssel an der Anmeldung ab. Hinterlassen Sie Ihren Spind bitte ordnungsgemäß und lassen ihn zur Reinigung offenstehen.

Bügel sowie Schuhlöffel sind Ausstattungsbestandteile und sollten Eigentum des Reha-Zentrums bleiben.

Achten Sie auf Ihre Wertgegenstände. Für Verlust wird keine Haftung jeglicher Art übernommen.

Zufriedenheitsbefragung

An Ihrem ersten Reha-Tag finden Sie in Ihrer Laufmappe unter anderem eine Zufriedenheitsbefragung. Wir freuen uns sehr, wenn Sie diesen Fragebogen am Ende Ihres Aufenthaltes in den dafür vorgesehenen Briefkasten neben den Postfächern werfen. Er ist anonym und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über Ihren Aufenthalt bei uns mit Lob, Kritik oder auch Anregungen zu äußern. Damit ermöglichen Sie uns, das Angebot für Sie zu verbessern.

Wir danken Ihnen, dass Sie sich Zeit genommen haben, unsere Reha-Fibel zu lesen, für Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen eine erfolgreiche Zeit in unserem Haus.

Ihr Reha-Team

Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum
Gesundheitszentrum Wilhelmshöhe
Wilhelmshöher Allee 91
34121 Kassel
Tel. 0561 98794-0
Fax 0561 98794-64

reha@gnh.net
www.gnh.net/reha

6/2024 · Foto: StockAdobe – Robert Kneschke, Racle Fotodesign, Kzenon (2), contrastwerkstatt (2)