REHAZENTRUM
WALENSTADTBERG

Rehabilitation. Kliniken Valens.

Informationen für Ihren Aufenthalt

Rehabilitation in Walenstadtberg

Liebe Patientin, Lieber Patient

Sie werden bald zur Rehabilitation ins Rehazentrum Walenstadtberg eintreten. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüssen und auf Ihrem Genesungsweg begleiten zu dürfen. Die Informationen in dieser Broschüre sollen Sie dabei unterstützen, sich auf Ihren Aufenthalt bei uns vorzubereiten.

Sie werden bei uns von einem kompetenten Team aus Ärztinnen/Ärzten, Therapeutinnen/Therapeuten, Pflegefachpersonen und Beratungsdiensten begleitet und unterstützt. Dies mit dem Ziel, eine grösstmögliche Unabhängigkeit für Sie zu erreichen und zu festigen.

«Wünsche sind Vorboten von Fähigkeiten.»

Johann Wolfgang von Goethe

Fakten & Zahlen

3500

Sonnenstunden im Jahr.

15

Minuten vom Bahnhof Walenstadt entfernt.

30

Kilometer Weitsicht nach Süden.

Vor dem Aufenthalt
Was Sie in die Reha mitbringen sollten

Zuweisung und Kostengutsprache
Die Zuweisung erfolgt in der Regel aus einem Spital oder durch Ihren Hausarzt direkt an uns. Die Kostengutsprache für Ihren Aufenthalt wird durch uns bei Ihrer Kranken- oder Unfallversicherung eingeholt. Nach deren Vorliegen teilen wir Ihnen den Eintrittstermin schriftlich mit.

Zimmerzuteilung
Ihre Zimmerzuteilung erfolgt nach Ihrem Versicherungsstatus. Ein Zimmerwechsel kann dennoch (auch ohne Vorankündigung) notwendig sein. Dies insbesondere, wenn Sie nicht in einem Mehrbettzimmer, sondern in einem Ein- oder Zweitbettzimmer untergebracht sind. Ein Zimmerupgrade auf ein Ein- oder Zweitbettzimmer ist im Rahmen der Verfügbarkeiten und gegen Zusatzzahlung möglich, muss aber bereits zu Beginn Ihres Aufenthaltes vereinbart sein. Unser Team der Patientendisposition gibt Ihnen gerne Auskunft.

Checkliste fürs Packen
Wir empfehlen Ihnen, neben dem «Alltäglichen», folgende Dinge mitzubringen:

- Alle Arztberichte und CDs mit Röntgenbildern, die Sie zuhause haben sowie ggf. Ihre Patientenverfügung
- Versicherungskarte Ihrer Kranken- oder Unfallversicherung
- Medikamente, die Sie zurzeit einnehmen, mindestens für die ersten drei Tage; Spezialmedikamente möglichst für den ganzen Aufenthalt!
- Hilfsmittel, die Sie benötigen (Stöcke, Schienen, Rollator, Rollstuhl, Kissen, etc.)
- Bequeme und der Jahreszeit entsprechende Kleidung, z.B. Trainingsanzug sowie rutschfeste, geschlossene Schuhe für drinnen
- Wetterfeste Kleidung (z.B. Regenjacke) sowie Sportschuhe/feste Schuhe für Aktivitäten draussen

Frotteewäsche erhalten Sie bei uns, einen Föhn können Sie auf der Station ausleihen.

Anreise und Eintritt
So finden Sie uns

Mit dem Auto

- Autobahn A3 aus Richtung Zürich: Ausfahrt Nr. 48 – Walenstadt
- Autobahn A3 aus Richtung Sargans/Chur: Ausfahrt Nr. 49 – Flums

Ab Walenstadt erreichen Sie das Rehazentrum in ca. 15 Minuten.

Unser Parkplatzangebot ist leider beschränkt. Wir bitten Sie deshalb, Ihr Auto nach Möglichkeit zuhause zu lassen. Die vorhandenen Parkplätze sind zudem gebührenpflichtig, eine Parkkarte kostet CHF 5.– pro Tag. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an die Réception.

Mit dem öffentlichen Verkehr (öV)
Das Rehazentrum Walenstadtberg ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Ab Bahnhof Walenstadt verkehren mehrmals täglich Busse. Die Haltestelle befindet sich direkt vor dem Rehazentrum.

Ihre Adresse während des Rehabilitationsaufenthaltes:
Name, Vorname
c/o Rehazentrum Walenstadtberg
Chnoblisbüel 1
8881 Walenstadtberg

Melden Sie sich bitte an Ihrem Eintrittstag zur angegebenen Zeit an der Réception. Sie werden dort, nach den Eintrittsformalitäten, abgeholt und in Ihr Zimmer begleitet.

Eintrittsuntersuchung
Die zu Beginn Ihres Aufenthaltes notwendigen Untersuchungen und Assessments haben zum Ziel, Ihren aktuellen Gesundheitszustand und Ihre Leistungsfähigkeit zu erfassen, gemeinsam Behandlungsziele festzulegen und die dazu notwendigen Therapien zu planen.

Wichtiges für den Aufenthalt
von A–Z

Bargeldbezug
Sie können mit allen gängigen EC-Karten und Kreditkarten an der Réception Bargeld beziehen. Beim Bezug mit einer Kreditkarte müssen wir Ihnen allerdings eine Bearbeitungsgebühr von 2% verrechnen.

Behandlungsablauf
Die Rehabilitationsbehandlung findet unter ärztlicher Aufsicht statt und eine Ärztin oder ein Arzt ist immer im Haus. Zusammen mit Ihnen wollen wir Ihre Selbständigkeit in Alltag und Beruf fördern und Sie auf Ihrem Genesungsweg unterstützen. Ein Patientencoach ist für Sie zuständig und koordiniert Ihre Anliegen und Bedürfnisse zwischen dem ärztlichen Dienst, der Pflege und allen anderen Fachbereichen. Ihre Therapien werden individuell geplant und Sie erhalten täglich einen persönlichen Übersichtsplan.

Besuche
Besuche sind erwünscht. Die Besuchszeiten sind täglich von 10.00 bis 11.30 Uhr und von 14.00 bis 20.00 Uhr. Ihren Besuch bitten wir, auf Ihr Ruhebedürfnis sowie das der anderen Patienten Rücksicht zu nehmen. Fixzeiten im Tagesablauf für Therapien, Pflege, Beratungen, Visiten sowie die Essenszeiten haben Vorrang.

Coiffeur / Medizinische Fusspflege
Es stehen Ihnen ein Coiffeursalon und eine Medizinische Fusspflege zur Verfügung. Details zu den Zeiten entnehmen Sie bitte dem Patientenbuch in Ihrem Zimmer. Die Angebote sind kostenpflichtig und direkt (bar) zu bezahlen.

Essenszeiten und Menüauswahl
Sie können täglich aus verschiedenen Menuvarianten auswählen. Alle Hauptmahlzeiten werden in der Regel in unserem Speisesaal eingenommen. Unsere Essenszeiten sind:

- Frühstück von 07.30 bis 09.30 Uhr
- Mittagessen von 11.45 bis 13.15 Uhr
- Abendessen von 18.00 bis 19.00 Uhr

Auf Wunsch können Sie jederzeit verschiedene Zwischenmahlzeiten bestellen.

Lenken von Motorfahrzeugen
Das Lenken von Motorfahrzeugen ist während des Rehabilitationsaufenthaltes nicht gestattet. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass ein Missachten dieser Vorschrift für Patientinnen und Patienten unangenehme Folgen bezüglich allfälliger Versicherungsleistungen haben kann.

Öffnungszeiten / Ausgang / Nachtruhe
Unser Haupteingang ist von 06.00 bis 22.00 Uhr geöffnet. Ausserhalb dieser Zeiten müssen Sie an der Nachtglocke läuten. Falls Sie das Klinikareal verlassen möchten, bitten wir Sie, sich beim Pflegepersonal ab- und, bis spätestens 21.00 Uhr, wieder anzumelden. Für grössere Ausflüge, z.B. nach Walenstadt, müssen Sie dies aus versicherungstechnischen Gründen dringend mit dem zuständigen Arzt besprechen und eine dementsprechende Bewilligung einholen.

Patientenbibliothek
Unsere Bibliothek mit einer kleinen Auswahl an Büchern, finden Sie im Ost 3 bei der Klinikleitung. Wenden Sie sich bei Bedarf bitte direkt an unsere Mitarbeitenden. Interessante und spannende Hörbücher, bei Bedarf mit einem portablen CD-Abspielgerät, können Sie bei uns ausleihen. Unsere Mitarbeitenden von der Réception helfen Ihnen gerne weiter!

Post
Unsere Réception ist auch eine Poststelle. Sie können dort Ihre Post aufgeben und Briefmarken kaufen. Leider können wir keine Einzahlungen entgegennehmen.

Radio / TV
In Ihrem Zimmer steht Ihnen ein Fernsehapparat zur Verfügung, mit dem Sie auch Radiosender empfangen können. Kopfhörer und eine Fernbedienung sind an der Réception gegen ein Depot von CHF 20.– erhältlich. Die Mietgebühr des Fernsehgerätes beträgt CHF 4.– pro Tag. Falls Sie nur Radio hören möchten, haben Sie die Möglichkeit, gegen ein Depot von CHF 20.–, sich einen Radioapparat an der Réception kostenfrei auszuleihen.

Rauchen / Alkohol
Im Rehazentrum Walenstadtberg gilt ein strenges Rauchverbot. Das Rauchverbot gilt auch auf Balkonen und Sitzplätzen vor den Patientenzimmern sowie beim Haupteingang. Rauchen ist nur in den dafür bezeichneten Zonen gestattet. Wir bitten Sie, während Ihres Aufenthaltes auf den Konsum von Alkohol und sonstigen Drogen zu verzichten, da dies den Behandlungserfolg erheblich stören kann.

Wichtiges für den Aufenthalt
von A–Z

Seelsorge / Gottesdienste
An bestimmten Wochentagen ist jemand von unserem Seelsorgeteam im Haus und sucht, sofern Sie dies wünschen, das Gespräch mit Ihnen. Falls Sie keinen Besuch wünschen oder aber einen zusätzlichen Termin möchten, lassen Sie es uns wissen. Ihr Patientencoach oder eine Pflegefachperson leitet Ihren Wunsch gerne weiter. In unserem Andachtsraum werden regelmässig Gottesdienste abgehalten. Diese stehen allen Religionen offen, Details finden Sie im Patientenbuch auf Ihrem Zimmer.

Telefon / Mobiltelefon
Zur Einhaltung der Nachtruhe ist das Telefon in Ihrem Zimmer zwischen 21.00 und 07.00 Uhr für eingehende Anrufe nicht in Betrieb – wir bitten um Ihr Verständnis! Zudem möchten wir Sie bitten, während der Therapien und im Speisesaal auf die Benutzung Ihres Mobiltelefons zu verzichten – herzlichen Dank!

Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige
Für Ihre Angehörigen und/oder Besucher besteht die Möglichkeit, in einem unserer Gästezimmer zu übernachten. Bitte erkundigen Sie sich an der Réception nach den freien Kapazitäten und den Preisen.

Wäscheservice
Sie können Ihre private Wäsche nach Stückzahl und gegen Bezahlung im Haus waschen lassen. Bitte wenden Sie sich hierzu an unsere Mitarbeitenden. Voraussetzung ist eine gute Kennzeichnung der einzelnen Wäschestücke. Gerne kennzeichnen (patchen) wir Ihre Textilien (gegen Bezahlung nach Stückzahl).

Wertsachen / Bargeld
Unsere Zimmer sind mit abschliessbaren Nachttischen ausgestattet. Die passende Benutzerkarte können Sie kostenlos an der Réception beziehen.

Alternativ können Sie Bargeld und Wertsachen auch kostenlos in unserem Safe an der Réception deponieren. Der Bezug von (auch kleineren) Geldbeträgen ist während der Öffnungszeiten der Réception jederzeit möglich. Wir können für abhanden gekommene Wertsachen, die nicht bei der Réception deponiert wurden, keinerlei Haftung übernehmen!

Internet / WLAN
Ihnen steht im Erdgeschoss eine frei zugängliche und kostenlose PC-Station mit Internetzugang zur Verfügung (Internet Corner). Auch der Internetzugang auf Ihrem Zimmer über ein kostenfreies WLAN ist gewährleistet. Bei Eintritt erhalten Sie eine Anleitung zur Handhabung.

Zeitungen / Zeitschriften
In unserer Caféteria erhalten Sie diverse Zeitungen und Zeitschriften. Falls Sie spezielle Wünsche haben, lassen Sie es uns wissen – wir werden tun was wir können!

Austritt
Wenn Sie wieder nach Hause können

Ihr Austrittstermin wird vom zuständigen Arzt und Ihrem Patientencoach, gemeinsam mit Ihnen, festgelegt. Der Termin ist abhängig von Ihrem Gesundheitszustand sowie der Gültigkeit der Kostengutsprache Ihrer Kranken-/Unfallversicherung.

Bitte prüfen Sie vor der Abreise, ob Sie

- alle mitgebrachten Medikamente und Ihre Rezepte bei sich haben
- den ärztlichen Austrittsbericht, die Therapieverordnung und evtl. den Pflegebericht haben
- im Besitz Ihrer Röntgenbilder sind
- die eigenen Hilfsmittel eingepackt und die geliehenen zurückgebracht haben
- alle Gebühren (z.B. Telefon, TV etc.) an der Réception beglichen haben
- deponierte Wertgegenstände an der Réception abgeholt haben
- Ihren persönlichen «Abholdienst» durch Angehörige oder Bekannte organisiert haben

Bitte planen Sie Ihre Abreise möglichst so, dass Ihr Zimmer zwischen 09.00 und 10.00 Uhr wieder zur Verfügung steht.

Ihre Erfahrungen helfen uns weiter
Wenn Ihr Aufenthalt durch irgendetwas gestört wird oder Ihre Erwartungen nicht erfüllt werden konnten, zögern Sie nicht, uns dies zu melden (Q-Box!).

Ihr Feedback hilft uns, besser zu werden und uns weiter zu entwickeln – vielen Dank! Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie uns mitteilen, dass Sie zufrieden sind.

03/24 1000 Ex.

Rehazentrum Walenstadtberg
Chnoblisbüel 1
CH-8881 Walenstadtberg
Telefon +41 58 511 51 11
info.walenstadtberg@kliniken-valens.ch
www.rehazentrum-walenstadtberg.ch

KLINIKEN **VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.