



# REHAZENTRUM VALENS

Rehabilitation. Kliniken Valens.



**Informationen für Ihren Aufenthalt**  
Rehabilitation in Valens

# Liebe Patientin Lieber Patient

**Sie werden bald zur Rehabilitation ins Rehaszentrum Valens eintreten. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen und Sie auf Ihrem Weg der Rehabilitation zu begleiten. Die Informationen in dieser Broschüre sollen Sie dabei unterstützen, sich optimal auf Ihren Aufenthalt bei uns vorzubereiten.**

Ein kompetentes Team von Ärzten, Therapeuten und Pflegefachleuten wird Sie während Ihres Aufenthaltes betreuen, behandeln und anleiten. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen eine grösstmögliche Selbstständigkeit und eine Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes zu erreichen.

**«Wünsche sind Vorboten  
von Fähigkeiten.»**

Johann Wolfgang von Goethe





# Fakten & Zahlen



**90%**

unserer Patienten beurteilen die Qualität der Reha-Behandlung als sehr gut oder ausgezeichnet.



**440**

Berufsfachleute arbeiten mit Engagement im Rehasentrum Valens.



**40**

verschiedene Therapien bieten wir unseren Patienten.

## 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. Nach Vorliegen der Kostengutsprache 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 Zweibettzimmer untergebracht sind. Ein Zimmerupgrade auf ein Ein- oder Zweibettzimmer 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.

#### **Was Sie nebst den alltäglichen Dingen mitbringen sollten:**

- ▶ Alle Arztberichte und Röntgenbilder (CD), welche Sie zuhause haben
- ▶ Versicherungskarte Ihrer Kranken- oder Unfallversicherung
- ▶ Medikamente, die Sie zurzeit einnehmen, für die ersten drei Tage (Spezialmedikamente für den ganzen Aufenthalt)
- ▶ Alle Hilfsmittel, die Sie brauchen (Stöcke, Schienen, Rollator, Rollstuhl, spezielle Kissen, etc.)
- ▶ Bequeme Kleidung, z.B. Trainingsanzug
- ▶ Rutschfeste, geschlossene Schuhe für drinnen
- ▶ Sportschuhe/feste Schuhe für draussen
- ▶ Badeanzug/Badehose
- ▶ Bademantel (kann bei uns auch gemietet werden)
- ▶ Regenjacke

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

# Anreise und Eintritt

## So finden Sie uns

### **Mit dem Auto**

- ▶ Mit dem Auto von Zürich/St.Gallen aus: Autobahn A13, Ausfahrt Nr. 12 Bad Ragaz.
  - ▶ Mit dem Auto von Chur aus: Autobahn A13, Ausfahrt Nr. 13 Maienfeld/Bad Ragaz
- In Bad Ragaz ist der Weg nach Valens gut beschildert. Fahrzeit ab Bad Ragaz ca. 10 Minuten.

### **Mit dem Öffentlichen Verkehr (ÖV)**

Das Rehabilitationszentrum Valens ist auch gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Ab Bahnhof Bad Ragaz verkehren beinahe stündlich Postautos. Die Fahrpläne sind auf die An- und Abfahrtszeiten der Züge von und nach Zürich bzw. Chur abgestimmt. Die Postautohaltestelle befindet sich direkt vor dem Rehabilitationszentrum.

### **Parkplatz**

Das Parkplatzangebot in Valens ist beschränkt. Wir bitten Sie daher, Ihr Fahrzeug nach Möglichkeit zuhause zu lassen. Müssen Sie Ihr Auto trotzdem auf einem Parkplatz des Rehasentrums Valens abstellen, so bitten wir Sie, bei der Réception eine entsprechende Parkplatzbewilligung gegen Vorauszahlung der Parkgebühren (CHF 10.00/Tag) zu beziehen.

### **Ihre Adresse während des Rehabilitationsaufenthaltes:**

Name, Vorname  
c/o Rehaszentrum Valens  
Taminaplatz 1  
7317 Valens

### **Eintritt**

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

### **Eintrittsuntersuchung**

Die zu Beginn Ihres Aufenthaltes notwendige Untersuchung hat das Ziel, Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu erfassen. Gemeinsam werden Behandlungsziele festgelegt und die dazu notwendigen Behandlungen und Therapien geplant.

# Wichtiges für den Aufenthalt von A–Z

## **Bargeldbezug**

Im Eingangsbereich des Rehasentrums Valens steht ein Bancomat der St.Galler Kantonalbank. Bei der Postagentur, welche von unserer Réception betrieben wird, kann mit der Postcard Geld bezogen werden.

## **Behandlungsablauf**

Wir erfüllen einen Rehabilitationsauftrag. Zusammen mit Ihnen sind wir bestrebt, Ihre Selbständigkeit im Alltag und Beruf zu fördern und Sie auf Ihrem Weg der Rehabilitation zu unterstützen. Ihr Stationsarzt ist für alle medizinischen Anliegen zuständig. Sie erhalten für Ihre geplanten Therapien individuelle Therapiepläne.

## **Besuche**

Besuche sind erwünscht. Die Besuchszeiten sind täglich von 10.00–11.30 Uhr und von 14.00–20.00 Uhr. Ihren Besuch bitten wir, auf Ihr Ruhebedürfnis sowie das der anderen Patienten Rücksicht zu nehmen. Therapien, Pflege-, Beratungs- und Visitenzeiten haben Vorrang.

## **Coiffeur/Pedicure/Kosmetik**

Es steht Ihnen ein Coiffeursalon zur Verfügung. Die genauen Anwesenheitszeiten und die Telefonnummer entnehmen Sie

bitte dem Informationsordner in Ihrem Zimmer. Wenn Sie einen Termin für die Pedicure oder eine Kosmetikbehandlung vereinbaren möchten, nehmen Sie bitte mit einer Pflegefachperson Kontakt auf. Die Behandlungen sind jeweils direkt vor Ort zu bezahlen.

## **Hunde**

Sorglos in die Reha: Bringen Sie Ihren Hund ins nahegelegene Hundeheim «NF dogshome» in Bad Ragaz. Weitere Informationen unter [www.nf-dogshome.ch](http://www.nf-dogshome.ch).

## **Kiosk/Caféteria**

An unserem Kiosk können Sie verschiedene Snacks, Getränke, kleine Geschenke, Toilettenartikel und Zeitschriften kaufen. Die Caféteria ist täglich für Sie und Ihren Besuch geöffnet.

## **Lenken von Motorfahrzeugen**

Während des Rehabilitationsaufenthaltes ist das Lenken von Motorfahrzeugen nur mit ausdrücklicher Zustimmung des behandelnden Arztes erlaubt. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass ein Missachten dieser Vorschrift eine Kürzung der Versicherungsleistungen zur Folge haben kann.

### **Mahlzeiten und Menüauswahl**

Die Essenszeiten werden Ihnen vom Pflegepersonal mitgeteilt oder können dem Informationsordner in Ihrem Zimmer entnommen werden. Zum Tagesmenü steht Ihnen ein zusätzliches Menüangebot aus einer separaten Auswahlkarte zur Verfügung. Wenn Sie eine spezielle Kost zu sich nehmen wollen oder müssen (Diät, vegetarische Kost, usw.) steht Ihnen unsere Ernährungsberaterin unterstützend zur Seite.

### **Öffnungszeiten / Ausgang / Nachtruhe**

Der Haupteingang ist von 06.00–22.00 Uhr geöffnet. Ausserhalb dieser Zeiten läuten Sie bitte an der Nachtglocke.

Falls Sie das Klinikareal verlassen wollen, melden Sie sich bitte beim zuständigen Pflegepersonal ab und wieder an. Für Ausflüge bedarf es einer ärztlichen Bewilligung. Wir bitten Sie, sich jeweils bis 21.00 Uhr im Rehabilitationszentrum einzufinden. Ab 22.00 Uhr gilt generelle Nachtruhe.

### **Patientenbibliothek**

Unsere Patientenbibliothek steht Ihnen rund um die Uhr offen. Sie können während Ihres Aufenthaltes Bücher ausleihen und wieder in die Bibliothek zurücklegen.

### **Patientencoach**

Ein Patientencoach betreut Sie während des Aufenthaltes. Er ist Ihr zentraler Ansprechpartner.

### **Patientenverfügung / Vorsorgeauftrag**

Falls eine Patientenverfügung und/oder ein Vorsorgeauftrag vorliegen, bringen Sie diese Dokumente bitte bei Eintritt mit.

### **Post**

Die persönliche Post wird täglich an die Patienten verteilt. Für ausgehende Post befindet sich ein Briefkasten beim Haupteingang. Ansichtskarten, Briefmarken, Zeitungen und Zeitschriften sind bei uns erhältlich.

### **Poststelle Valens**

Die Poststelle Valens ist direkt im Rehazentrum Valens. Postdienstleistungen sind von 08.00–20.00 Uhr an der Réception möglich.

### **Radio / TV**

In jedem Zimmer gibt es Fernseher und Radio. Beim TV-Gerät ist ein Kopfhöreranschluss vorhanden. Kopfhörer sind an der Réception erhältlich. Sie können auch Ihren eigenen Kopfhörer mitbringen.

# Wichtiges für den Aufenthalt von A–Z

## **Rauchen /Alkohol**

In unserem Rehaszentrum gilt ein striktes Rauchverbot. Das Rauchverbot gilt auch auf Balkonen und Sitzplätzen vor den Patientenzimmern sowie beim Haupteingang. Rauchen ist nur in den dafür bezeichneten Räumen und Zonen gestattet. Wir bitten Sie, während Ihres Rehabilitationaufenthaltes auf den Konsum von Alkohol und sonstigen Drogen zu verzichten. Dies kann den Behandlungserfolg erheblich beeinträchtigen. Wenn Sie trotzdem nicht darauf verzichten können, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

## **Seelsorge**

An bestimmten Wochentagen sind unsere Seelsorger im Hause (evangelisch-reformiert und römisch-katholisch) und besuchen unsere Patienten. Auf Wunsch können wir für Sie auch einen Seelsorge-Gesprächstermin vereinbaren. Regelmässig finden Andachten statt. Genauere Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Informationsordner in Ihrem Zimmer.

## **Telefon / Mobiltelefon**

Für die Bedienung des Telefons erhalten Sie vor Ort Informationen. Aus Rücksicht auf Ihre Mitpatienten sind die Telefone in allen Zimmern zwischen 21.00 und 07.00 Uhr nicht in Betrieb. Bitte verzichten Sie in den Therapiesälen und im Speisesaal auf Ihr Mobiltelefon. Gesprächsguthaben können Sie an der Réception beziehen.

## **Therapieplan**

Für Ihre Therapien erhalten Sie Ihren individuellen Tagesplan jeweils am Vorabend.

## **Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige**

In Valens bestehen Übernachtungsmöglichkeiten für Angehörige. Bitte erkundigen Sie sich an der Réception nach den aktuellen Angeboten.



### **Veranstaltungen / Freizeitangebot**

Unsere Kreativtherapeutinnen organisieren verschiedene Veranstaltungen von Backen, Spielen über Basteln, bis zu Schachabenden, Konzerten, Filmabenden und Grillfesten. Die Veranstaltungen sind ausgeschrieben. Die Teilnahme ist freiwillig.

### **Visiten**

In regelmässigen Gesprächen zwischen Ihnen, Arzt, Pflegepersonal, Therapeuten und Ihrem Patientencoach wird der Behandlungsplan besprochen und den Bedürfnissen laufend angepasst. Die Visiten finden einmal wöchentlich statt. Die genauen Visitenzeiten entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

### **Wäscheservice**

Sie können Ihre persönliche Wäsche nach Stückzahl und gegen Verrechnung im Haus waschen lassen.

### **Wertsachendepot**

Wertsachen und Bargeld können Sie bei der Réception deponieren. Ihr Nachttisch ist zudem mit einer abschliessbaren Schublade (Badgesystem) ausgestattet. Wir können für Wertsachen, welche nicht bei der Réception deponiert sind, keine Haftung übernehmen.

### **WLAN / Internetcorner**

In unseren Räumlichkeiten haben Sie kostenlosen Zugang ins Internet. Für weitere Informationen und Zugangscodes wenden Sie sich bitte an die Réception. In unserer Patientenbibliothek stehen Ihnen PC's mit kostenloser Internetnutzung zur Verfügung.

### **Zeitungen / Zeitschriften**

Zeitungen und Zeitschriften sind in unserer Cafeteria im Eingangsbereich erhältlich.

## Austritt

### Wenn Sie wieder nach Hause können

Der Austrittstermin wird zusammen mit Ihnen festgelegt. Der Termin ist abhängig von Ihrem Gesundheitszustand sowie der Gültigkeit der Kostengutsprache Ihrer Kranken-/Unfallversicherung.

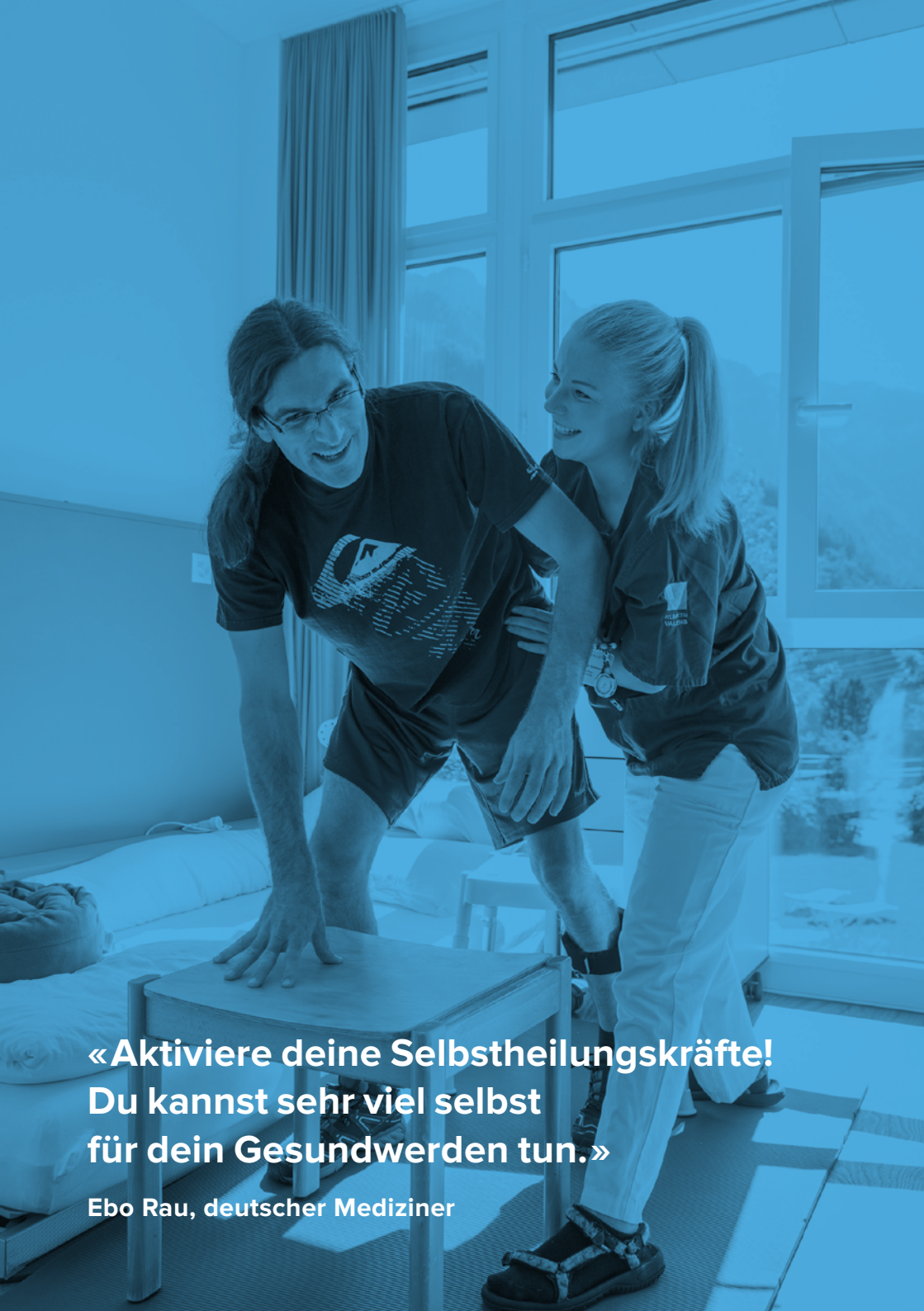
#### **Bitte prüfen Sie vor der Abreise, ob Sie**

- ▶ alle mitgebrachten Medikamente und Ihre Rezepte bei sich haben
- ▶ den Austrittsbericht des Arztes, die Therapieverordnung und evtl. den Pflegebericht haben
- ▶ im Besitz Ihrer Röntgenbilder sind
- ▶ die eigenen Hilfsmittel eingepackt und die geliehenen zurückgebracht haben
- ▶ die Telefongebühren bei der Réception bezahlt und die Telefonkarte zurückgegeben haben
- ▶ deponierte Wertgegenstände an der Réception abgeholt haben
- ▶ Ihren persönlichen «Abholdienst» durch Angehörige oder Bekannte organisiert haben

Ihr Zimmer sollte am Austrittstag bis 10.00 Uhr geräumt sein. Eine Abreise zu einem späteren Zeitpunkt ist aber selbstverständlich möglich.

#### **Ihre Erfahrungen helfen uns weiter**

Rückmeldungen positiver und negativer Art helfen uns, uns stets zu verbessern und Arbeitsabläufe zu optimieren. Die Kliniken Valens verfügen über verschiedene Qualitätsgütesiegel und sind bestrebt, die Prozesse laufend anzupassen und Fehler zu vermeiden. Wenn Ihr Aufenthalt durch irgendetwas gestört wird, melden Sie dies bitte noch während Ihres Aufenthaltes bei Ihrem Patientencoach oder nutzen Sie unser Feedbackformular. So können wir rasch reagieren. Vielen Dank.



**«Aktiviere deine Selbstheilungskräfte!  
Du kannst sehr viel selbst  
für dein Gesundwerden tun.»**

**Ebo Rau, deutscher Mediziner**

## **Rehazentrum Valens**

Taminaplatz 1

CH-7317 Valens

T +41 58 511 11 11

[info.valens@kliniken-valens.ch](mailto:info.valens@kliniken-valens.ch)

[www.kliniken-valens.ch](http://www.kliniken-valens.ch)

 **KLINIKEN VALENS**

**Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.**