VITREA
REHAKLINIK
SCHWEDENSTEIN PULSNITZ

Patienteninformation

Wissenswertes von A bis Z und Hausordnung

Stand: 01.10.2026

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

wir heißen Sie in der VITREA Rehaklinik Schwedenstein - Pulsnitz GmbH herzlich willkommen!

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die Hausordnung, an die Sie sich halten müssen. Des Weiteren folgen Hinweise, Informationen und individuelle Serviceleistungen, die Ihnen helfen sollen, sich während Ihres Aufenthaltes zu orientieren und sich wohl zu fühlen. Dies ist unser Bestreben, daher freuen wir uns über Ihr Lob, denn es spornt uns an.

Auch Ihre Kritik findet ein offenes Ohr und ermöglicht es, unsere Leistungen für Sie zu verbessern. Für Anregungen oder Fragen sprechen Sie uns bitte an. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt.

Ihr Team der VITREA Rehaklinik Schwedenstein – Pulsnitz GmbH

Anschrift
VITREA Rehaklinik Schwedenstein – Pulsnitz GmbH
Obersteinaer Weg 1
01896 Pulsnitz

Wichtige Telefonnummern

Hier finden Sie eine Auflistung der wichtigsten Ansprechpartner und Telefonnummern.
Bei Fragen können Sie sich an die Mitarbeiter der Rezeption wenden, die Ihnen gerne Auskunft und Hilfestellung geben.

Rezeption	- 4621 / 4624	
Abrechnung	- 4609	A.102
Pflegestützpunkt I	- 4540	B.275
Pflegestützpunkt II	- 4530	B.273
Nachtschwester	- 4540	19:30 Uhr bis 06:15 Uhr
Servicepersonal	- 4627	
Reinigung	- 4115	

NEU – DigiFlex „Hybrid-Reha“ – Flexibel. Digital.

Mit moderner Hybrid-Reha schneller zurück in den Alltag!
Nutzen Sie die Vorteile digital unterstützter Rehabilitation – flexibel und von zu Hause aus.

Hybride Rehabilitation bedeutet, dass der erste Teil Ihrer Rehabilitation stationär in unserer Reha-Klinik stattfindet (Woche 1 bis 4) und der zweite Teil bei Ihnen zu Hause (Woche 5). In der 5. Woche werden Sie digital von unserem Reha-Team betreut. In dieser digitalen Brücken-Woche nehmen Sie virtuell an Gruppen- und Einzelsitzungen teil.

Teilnahme

Sie können an der Studie und der Hybrid-Reha teilnehmen, wenn Sie...

- zwischen 18 und 65 Jahre alt sind
- z.B. an einer Depression, depressiven Verstimmung, Erschöpfung bzw. Ess- oder Persönlichkeitsstörung leiden
- einen Internetanschluss besitzen
- sich vorstellen können, die letzte Woche der Reha zu Hause durchzuführen
- in Ruhe zu Hause an den digitalen Therapien teilnehmen können
- keinen Antrag auf Erwerbsminderungsrente gestellt haben und nicht berentet sind

Vorteile

- Sanfter Übergang in den Alltag: In Ruhe zu Hause ankommen
- Mehr Flexibilität: Training und Therapien bequem von zu Hause aus
- Individuelle Begleitung: Therapeutische Unterstützung bei der Rückkehr in den Alltag
- Gelerntes festigen: Reha-Inhalte im Alltag erfolgreich umsetzen

Hausordnung

Bitte beachten Sie während Ihres Aufenthaltes unsere aktuell gültige Hausordnung.

1. Es ist verpflichtend, den ärztlichen und therapeutischen Anordnungen Folge zu leisten sowie an den verordneten Therapien teilzunehmen.

2. Um sich im therapeutischen Rahmen vertrauensvoll öffnen zu können, bedarf es der Gewissheit, dass persönliche Themen nicht weitergetragen werden. Deshalb verpflichten sich unsere Patient:innen gegenseitig, über die im therapeutischen Rahmen besprochenen persönlichen Angelegenheiten Stillschweigen zu bewahren. Dies ist im Interesse jedes Einzelnen und gilt auch für die Zeit nach der Entlassung.

3. Um Unfälle und Stürze zu vermeiden, bitten wir Sie aktiv mitzuwirken:
   - Tragen Sie adäquates rutschfestes Schuhwerk
   - Für Nutzer:innen von Hilfsmitteln, wie z.B. Gehhilfen, Rollator, Rollstuhl, Hörgeräte, Sehhilfen etc.: Bei nicht sachgemäßem Gebrauch bzw. nicht vorschriftsmäßiger Nutzung ist eine Haftung der Klinik für Unfälle ausgeschlossen.
   - Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein.
   - Machen Sie nachts Licht, wenn Sie auf Toilette gehen.
   - Achten Sie auf feuchte Böden.

   Im Falle eines Unfalls/Sturzes melden Sie sich bitte umgehend im Pflegestützpunkt.

4. Für Freizeit- und Sportaktivitäten die Sie außerhalb des Klinikgeländes, z.B. auf der Nordic Walking- und Lauf-Strecke, durchführen, übernimmt die Klinik keine Haftung für dort entstandene Schäden (z.B. Stürze, abstürzende Äste)

5. Tätlichkeiten, Androhung von Gewalt oder herabsetzende verbale Attacken gegenüber Mitpatient:innen können die Entlassung zur Folge haben. Dies gilt auch für die Zerstörung oder Entwendung von Gegenständen bzw. der Inneneinrichtung des Hauses.

6. Das Rauchen in der Klinik ist aufgrund § 2 Abs. 2 a) Sächsisches Nichtraucherschutzgesetz (SächsNSG) verboten.
Ein Verstoß gegen dieses Verbot kann zu einer Entlassung führen. In diese Regelung inbegriffen ist auch das Rauchen von E-Zigaretten.
Das Rauchen ist im gesamten Klinikgebäude verboten. Bitte nutzen Sie hierfür ausschließlich unseren Raucherpavillon im Außenbereich. Wir weisen darauf hin, dass alle Zimmer/Flure sowie öffentliche Bereiche (bis Ende 2024) mit einem Rauchmelder ausgestattet sind. Bei Verstößen gegen das Rauchverbot führt dies, neben dem Verstoß gegen die Hausordnung dazu, dass, sofern der Rauchmelder aufgrund unerlaubten Rauchens oder der unberechtigten und unsachgemäßen Handlung, die zum Auslösen des Rauchmelders führt, ausgelöst wird, sämtliche damit verbundene Kosten, z.B. Kosten für Feuerwehreinsatz, Personaleinsatz, Räumung des Gebäudes, Belegungsausfall usw., dem Verursacher in Rechnung gestellt werden.

7. Der Gebrauch von Alkohol, Cannabis und sonstigen Drogen in der Klinik führt zur Entlassung. Auch als „alkoholfrei“ geführte Sorten Bier, Sekt, Wein und sonstige vergleichbare Getränke sind hier inbegriffen. In Abhängigkeit vom therapeutischen Ansatz, dürfen manche Patienten auch außerhalb der Klinik während ihres Aufenthaltes keinen Alkohol trinken. Bitte fragen Sie Ihren Arzt bzw. Therapeuten, ob dies für Sie zutrifft. Falls Ihnen außerhalb der Klinik ein gelegentlicher Alkoholkonsum gestattet ist, muss dieser sich in einem maßvollen Rahmen halten.

8. Während des Aufenthaltes in der Klinik stehen für Sie die Bearbeitung Ihrer Lebensprobleme und Schwierigkeiten an erster Stelle. Sie können sich selbst nur kennenlernen, wenn Sie Beziehungen zu anderen Menschen aufnehmen. Das Eingehen einer intensiven Zweierbeziehung, die andere ausschließt, behindert diesen Prozess erheblich. Sollten Sie sich gefühlsmäßig zu sehr zu einer Mitpatientin oder einem Mitpatienten hingezogen fühlen, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Bezugstherapeuten. Dadurch können Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden. Sexuelle Kontakte zu Mitpatienten behindern das Einlassen auf den therapeutischen Prozess. Sie sind deswegen nicht gestattet und können zur Entlassung führen.

9. Bitte halten Sie die Ruhezeiten ein täglich von 13:00 Uhr bis 13:30 Uhr und 22:00 Uhr bis 06:00 Uhr, d.h. überall im Hause herrscht Zimmerlautstärke. Im Mutter/Vater-Kind-Bereich mittags von 12:00 bis 14:00 Uhr Mittagsruhe. Die Häuser A und C werden täglich um 21:00 Uhr geschlossen. Das Haus B wird von Sonntag bis Donnerstag um 22:30 Uhr und am Freitag und Samstag um 24:00 Uhr geschlossen. Patienten mit kleinen Kindern werden gebeten, diese um spätestens 21:00 Uhr ins Bett zu bringen, um den anderen Patient/-innen eine ungestörte Nachtruhe zu ermöglichen.

10. Längere Abwesenheit am Abend ist grundsätzlich mit Ihrem Bezugstherapeuten/Ihrer Bezugstherapeutin abzustimmen.
Nicht erlaubte Abwesenheiten (Übernachtungen außerhalb der Klinik) haben die sofortige Entlassung zur Folge.

11. Die Gruppenräume der Stationen haben den Charakter von Rückzugs- und Begegnungsräumen, sie dienen dem Austausch und der Erholung. Sofern Sie in den Gruppenräumen von anderen Stationen Zugang suchen, empfiehlt es sich, vorher kurz um Erlaubnis zu bitten. Der Gruppenraum (B.224) der Abteilung 1 (Trauma/Borderline-/PK-Störungen) ist ausschließlich für diese Stationen bestimmt, dort haben Patient/-innen anderer Stationen keinen Zutritt.
Die Gruppenräume sollten durch die Patient:innen in Ordnung gehalten werden. Dazu zählt auch, dass keine Bilder o.ä. selbstständig an den Wänden angebracht werden dürfen. Zum Informationsaustausch dienen die Wandtafeln in den Räumlichkeiten.

12. Räume, in denen sich kein Notruf befindet, müssen aus Sicherheitsgründen von mindestens drei Patienten gleichzeitig genutzt werden. Bei Räumen mit Notrufschalter bzw. Telefon (z.B. Schwimmbad) reicht es aus, wenn zwei Patienten gleichzeitig zugegen sind. Die Nutzung der oben genannten Einrichtungen in der Freizeit erfolgt auf „eigene Gefahr“. Ihre Teilnahme am Schwimmen bzw. Sportangebot im Saal ist grundsätzlich mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin abzusprechen.

13. Es ist nicht erlaubt, Geschirr sowie Speisen aus dem Speisesaal herauszutragen. Das Servicepersonal ist befugt, bei Auffälligkeiten Stichproben (Kontrolle von mitgeführten Taschen/Beuteln) vorzunehmen. Auf den Zimmern ist eine Lebensmittelaufbewahrung aus hygienischen Gründen nicht zulässig.

14. Entsprechend der vorherrschenden Hygienebestimmungen für medizinische Einrichtungen bitten wir Sie, keine Topfpflanzen mit Erde in die Klinik mitzubringen oder mitbringen zu lassen.

15. Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte, des Rechts am eigenen Bild sowie zur Wahrung der ärztlichen und therapeutischen Schweigepflicht ist das Anfertigen von **Bild-, Video- und/oder Tonaufnahmen** innerhalb des gesamten Klinikgeländes (einschließlich der Patientenzimmer, Therapie- und Gemeinschaftsräume sowie des Außenbereichs) **grundsätzlich strikt untersagt**.

Dieses Verbot umfasst vorbehaltlich der Regelung in Absatz 3 insbesondere, aber nicht ausschließlich:

- Die Aufnahme von therapeutischen Inhalten, Vorträgen, Gruppen- oder Einzelgesprächen.
- Die Aufnahme von Gesprächen mit Mitarbeitern der Klinik (Ärzte, Therapeuten, Pflegepersonal, Verwaltung etc.).
- Die Aufnahme von privaten Gesprächen mit anderen Patienten oder Besuchern.

Ausnahme für Therapiezwecke: Davon ausgenommen sind ausschließlich Aufnahmen, die zu ausdrücklichen, medizinisch-therapeutischen Zwecken von der Klinik veranlasst werden. Solche Aufnahmen sind nur dann zulässig, wenn im Vorfeld eine ausdrückliche, schriftliche Einwilligung aller beteiligten Personen (Patienten, Therapeuten, ggf. Dritte) eingeholt wurde. Die Speicherung und Löschung dieser Daten erfolgt streng nach den datenschutzrechtlichen Vorgaben der DSGVO.

Eine eigenmächtige Vervielfältigung, Verbreitung oder Veröffentlichung von Aufnahmen jeglicher Art (insbesondere im Internet oder über soziale Medien) ist absolut unzulässig und stellt im Regelfall eine Straftat dar (u. a. gemäß § 201, § 201a StGB).

Konsequenzen bei Verstößen: Ein Verstoß gegen dieses Aufnahmeverbot gefährdet den therapeutischen Heilungserfolg und das notwendige Vertrauensverhältnis nachhaltig. Die Klinikleitung behält sich bei Zuwiderhandlung das Recht vor, das Behandlungsverhältnis mit sofortiger Wirkung zu beenden, was zur unverzüglichen disziplinarischen Entlassung aus der Rehabilitation führt. Weitergehende rechtliche Schritte (insbesondere Strafanzeige oder zivilrechtliche Unterlassungs- und Schadensersatzansprüche) bleiben ausdrücklich vorbehalten.

16. Sie haben die Möglichkeit, kleinere Wertgegenstände auf eigene Gefahr in der Anrichte in Ihrem Zimmer einzuschließen. Bitte achten Sie sorgfältig und eigenverantwortlich auf Ihre Wertsachen. Auch für mitgebrachte Fahrräder kann bei Diebstahl bzw. bei Sachbeschädigung klinikseitig keine Gewähr übernommen werden. Selbiges gilt auch für alle sonstigen persönlichen Dinge, die ohne Verschulden der Klinik beschädigt werden oder verschwinden. Es erfolgt kein Schadenersatz durch die Klinik.

17. Aus Sicherheitsgründen ist das Zubereiten von Speisen und Getränken in den Zimmern durch Zustellgeräte (z.B. wie Wasserkocher, Bügeleisen oder Tauchsieder) nicht erlaubt. Privat mitgebrachte Geräte sind durch den Nutzer auf technische Sicherheit zu prüfen. Zulässig sind elektrische Kleingeräte, wie beispielsweise Zahnbürste, Rasierapparat und Haarfön. Es sind nur geprüfte Geräte im Sinne der (DIN Normen) zu verwenden. Sollte durch den Betrieb mitgebrachter elektrischer Geräte ein Schaden entstehen, so haftet der Nutzer.

Bei uns finden Sie vier E-Bike-Stellplätze mit integrierten Steckdosen. Im Interesse der Sicherheit aller ist es entscheidend, verantwortungsbewusst mit solcher Technologie umzugehen, dass Laden der Akkus im Patientenzimmer ist strikt untersagt.
Die Klinik haftet weder für technische Defekte der mitgebrachten Geräte noch für Folgeschäden beim Ersatz dieser. Zuwiderhandlungen können zum Auslösen von Rauchmeldern führen. Es gelten die bereits unter Absatz „Rauchen“ bezeichneten (Kostenübernahme)Regelungen. Gleiches gilt für den Betrieb aller anderen Arten von Geräten welche zu einer Wärme- und/ oder Rauchentwicklung führen können.

18. Der Umgang mit Kerzen, Teelichtern, Räucherstäbchen und anderem offenen Licht ist in der Klinik nicht gestattet.

19. Hausiere sind in der Klinik nicht gestattet!
Eine Ausnahme bilden Hunde und Katzen, deren Aufenthalt im Rahmen des Vertrages „Reha mit Hund“ bzw. „Reha mit Katze“ im Vorfeld des stationären Aufenthaltes mit der Klinik vereinbart wurde. Für diese Patienten (Hunde-/Katzenhalter:innen) gilt die Einhaltung der Bestimmungen des jeweiligen Vertrages.

20. Neben der in der Klinik angebotenen Verpflegung (Vollkost und Vegetarische Gerichte) können individuelle Speisen nur bei einer ärztlich attestierten Lebensmittelunverträglichkeit bzw. einer verordneten Ernährung gemeinsam mit unserer Diätassistenz angepasst und angeboten werden. Wir bitten um Ihr Verständnis dafür, dass wir aus organisatorischen Gründen keine weitere Wunschkost anbieten können.

21. Nutzen Sie die ausgewiesenen Trockenplätze/- räume im Haus C, das auf Aufstellen von Wäschetrocknern und das Trocknen von Wäsche im Zimmer ist untersagt.

22. Das Anbringen von Bildern, Zetteln und Informationen mit Hilfe von Klebeband oder sonstigen Klebehilfen an Wänden, Schränken Türen, Fenstern ist untersagt. Nutzen Sie hierfür Ihre Pinnwand im Zimmer.

23. Wir behalten uns das Recht vor, bei Verletzungen der Hausordnung die sofortige Beendigung der Behandlung zu veranlassen.

24. Handys sind in keinen Therapien gestattet.

Wir wünschen Ihnen in der VITREA Rehaklinik Schwedenstein einen angenehmen Aufenthalt und einen guten Heilerfolg!

Carsten Tietze
Klinikgeschäftsführer

Dr. med. Rayshat Liyanov
Ärztliche Direktorin und Chefärztin

Pflegedirektorin

A - Z

A

Abreise

Am Abreisetag steht Ihnen das Zimmer bis 8:00 Uhr zur Verfügung. Bei Abreise verschließen Sie bitte nicht die Schränke ihres Zimmers, da diese bei Neubelegung gereinigt werden müssen. Bitte geben Sie Ihren Zimmerschlüssel, ihre Fernbedienung inkl. der Pfand-Quittung an der Rezeption ab und begleichen Ihre offenen Telefonrechnungen. Aufenthaltsbescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch bei Abreise an der Rezeption. Im Schwesternzimmer erhalten Sie am Abreisemorgen Ihren kurzen Arztbrief. Der Entlassbericht wird Ihnen, nach der Abreise auf dem Postweg zugesendet.

Bitte informieren Sie sich, sofern erforderlich, 2 bis 3 Tage vor Ihrer Abreise in der Rezeption über die Transfermöglichkeiten zum Bahnhof.
Benötigen Sie für Ihre Heimreise ein Bahnticket, Kofferticket oder eine Sitzplatzreservierung, dann wenden Sie sich bitte rechtzeitig direkt an den MK Service in Pulsnitz.

Abrechnung

Sie erhalten während Ihres Aufenthaltes einen festen Termin für die Abrechnung über Ihren Wochenplan. Wenn Sie weitere Anliegen haben z.B. Bezahlung für Begleitpersonen, Auskünfte über Rückerstattung sowie Zuzahlungen etc., können Sie dies selbstverständlich in den angegebenen Sprechzeiten klären. Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass ggf. Wartezeiten entstehen. Die Abrechnung mit EC-Karte ist möglich.

Sprechzeiten:
Mo. 09:00 Uhr – 10:00 Uhr
Di. geschlossen
Mi. geschlossen
Do. 09:00 Uhr – 10:00 Uhr (nur für Patienten der Station 10)
Fr. 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Arzt

Am Anreisetag werden Sie ärztlich aufgenommen. Während Ihres Aufenthalts werden Sie durch regelmäßige Visiten medizinisch betreut. Sollten Sie den Arzt zusätzlich benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Pflegestützpunkt.

B

Badebekleidung

Im Bereich des Bewegungsbades ist das Tragen von Badebekleidung und Badeschuhen für alle Besucher verpflichtend. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie die vorhandenen Umkleidemöglichkeiten im Bereich des Bewegungsbades zu nutzen. Aus Rücksichtnahme auf andere Patienten und Gäste ist es nicht erwünscht, in Badebekleidung/ Bademantel durch unser Haus zu gehen.

Besucher

Geplante Besuche (mit Übernachtung) sprechen Sie bitte mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten ab. Das gilt auch für Angehörige, die als Gast in der Klinik übernachten möchten. Die Bezahlung der anfallenden Kosten erfolgt bis spätestens Freitag 10:00 Uhr in der Abrechnung.

Bettwäsche

Die Bettwäsche wird aller 14 Tage (vorwiegend am Donnerstag) gewechselt.

Bügelzimmer

Raum: B.116, Erdgeschoss (Bettenhaus)

C

Cafeteria

Öffnungszeiten:
Montag bis Sonntag 14:30 Uhr – 16:30 Uhr geöffnet

Im Angebot: Snacks, Kuchen, Eis, Kaffee, Kaltgetränke, Säfte, Postkarten, Briefmarken, Illustrierte/Zeitschriften, Toilettenartikel, Souvenirs, Tageszeitungen erhalten Sie von Montag bis Samstag zur Frühstückszeit im Speisesaal (Servicemitarbeiter) sowie nachmittags von 14:30 bis 16:30 Uhr im Cafe & Shop.

Bei schönem Wetter (ca. ab Mai bis September) bietet Ihnen die Cafeteria im Rahmen der Selbstbedienung Sitzgelegenheiten im Außenbereich. Bitte holen Sie sich Ihre Speisen und Getränke in der Cafeteria.
Der Cafeteriabereich (innen) steht Ihnen täglich in der Zeit von 19:00 Uhr bis zur Ruhezeit als Gemeinschaftsraum zur Verfügung.

E

E-Bike

Radfahren macht glücklicher, fitter, beugt Krankheiten vor und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Bei uns finden Sie vier E-Bike-Stellplätze mit integrierten Steckdosen, direkt am Sonnenliegenhaus.
Im Interesse der Sicherheit aller ist es entscheidend, verantwortungsbewusst mit solcher Technologie umzugehen, dass Laden der Akkus im Patientenzimmer ist strikt untersagt.

Essenszeiten

Servicepersonal - Tel.: 4627
Die Essenszeiten/Durchgänge finden Sie im Therapieplan. Hierzu erfolgt eine persönliche Einweisung durch das Servicepersonal bei Anreise. Sie erhalten hierzu ein gesondertes Informationsblatt ausgehändigt.

F

Fahrrad

Radfahren ist Meditation in Bewegung – gerne können Sie Ihr Fahrrad in unsere Rehaklinik mitbringen. Um jedoch die hygienischen Standards einzuhalten und eine angenehme Umgebung für alle zu gewährleisten, ist das Abstellen von Fahrrädern in den Patientenzimmern nicht gestattet. Für Ihre Fahrräder steht ein

speziell eingerichteter Schuppen zur Verfügung, in dem Sie Ihr Fahrrad abstellen können. Bitte beachten Sie, dass wir keine Gewährleistung für Diebstahl oder Sachbeschädigung übernehmen können. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Fahrrad entsprechend zu sichern.

Fernseher

Alle Patientenzimmer sind mit einem Fernseher ausgestattet. Möchten Sie diesen nutzen, ist dies gegen eine Nutzungsgebühr in Höhe von 25,00 € für die gesamte Dauer des Aufenthaltes möglich. Sie erhalten an der Rezeption die dazugehörige Fernbedienung, für die Sie ein Pfand in Höhe von 30,00 € hinterlegen. Dieser wird Ihnen bei Abreise und Rückgabe der Fernbedienung sowie gegen Vorlage der Originalquittung in der Rezeption erstattet.

Fitnessraum (MTT)

Raum: A.023

Der Fitnessraum steht unseren Patienten auch in ihren therapiefreien Zeiten laut Nutzungsplan zur Verfügung. Hierfür ist eine vorherige Einweisung in die Gerätebenutzung durch das Team der Physiotherapie sowie eine ärztliche Erlaubnis notwendig.

Freizeitangebote

Aushänge zu Veranstaltungsvorankündigungen von Seiten der Klinik für Patienten sowie terminliche Informationen finden Sie an der Informationstafel auf dem Gang zum Speisesaal (neben der Abrechnung) sowie an den Info-Tafeln auf den Stationen (vor den Schwesternzimmern).

G

Gäste

Gäste können jederzeit an den Mahlzeiten teilnehmen, Essenmarken können Sie beim Servicepersonal oder in der Cafeteria zu den Öffnungszeiten kaufen.

Gesundheitsseminare

Gesundheitsseminare zu verschiedenen Themen werden für Sie immer mittwochs um 16:30 Uhr im Körpertherapiesaal angeboten. (Teilnahmepflicht für DRV-Patienten)

Die Bekanntgabe der Themen erfolgt über die Info-Tafeln des Hauses. Diese Termine sind auch in Ihrem Wochenplan hinterlegt.

Grillen

Aufgrund der Brandschutzbestimmung für medizinische Einrichtungen, ist selbstständiges Grillen auf dem Klinikgelände untersagt.

Gruppenraum

Treffpunkt für Kern- und Stationsgruppen sowie in der Freizeit.

Bitte helfen Sie uns und tragen selbst Sorge im Sinne von Sauberkeit und Ordnung in dem Gruppenraum Ihrer Station.

Ausstattung:

Fernseher, Stereoanlage, Telefon (intern), Spiele.

H

Handarbeitskurse

Hierzu gibt es unterschiedliche Angebote, welche Sie den jeweils aktuellen Aushängen entnehmen.

Handtuchwechsel

Raum: B.205

Bitte tauschen Sie Ihre Handtücher selbstständig:

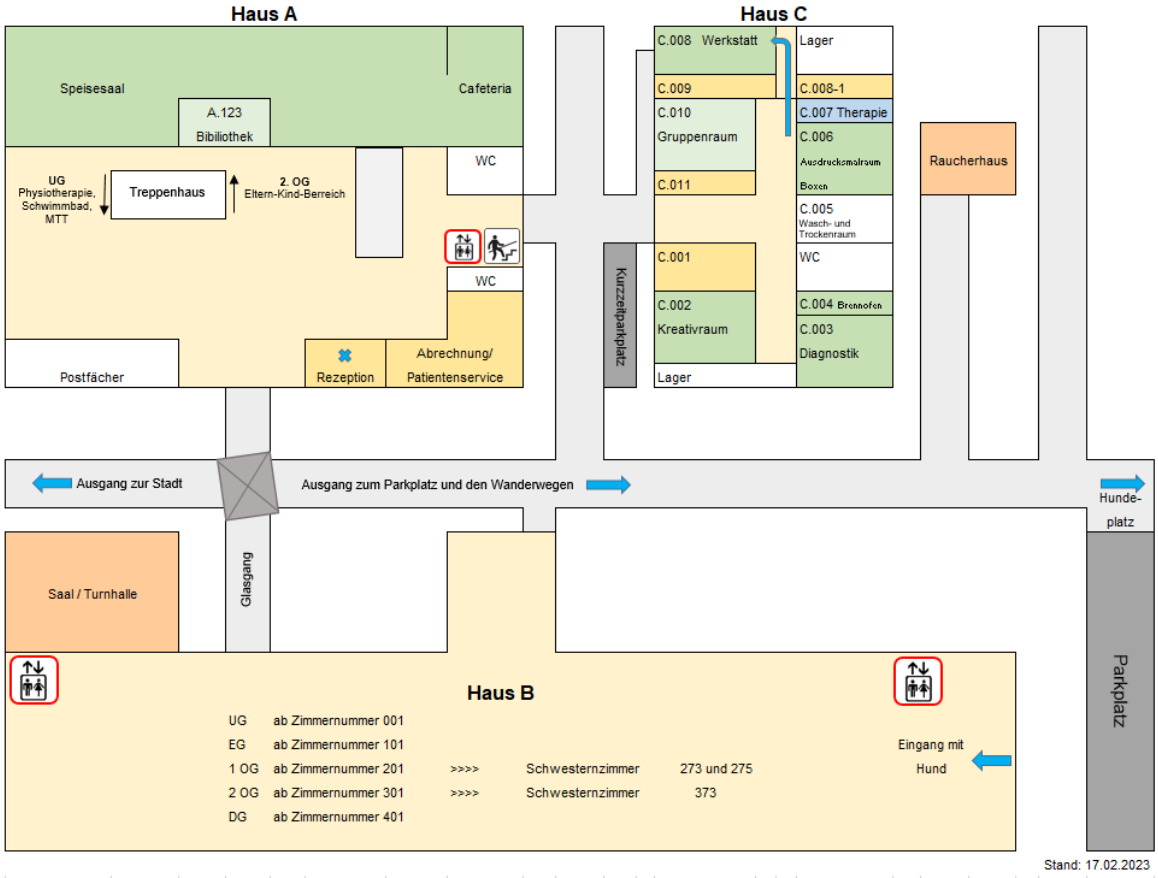
Montag	Donnerstag:
7:30 Uhr - 9:00 Uhr und 11:00 Uhr - 12:00 Uhr	7:30 Uhr – 09:00 Uhr

Handy

Wir bitten Sie, beim Gebrauch Ihres Mobiltelefons darauf zu achten, dass keine therapeutischen Angebote (Gesprächstherapien, Sport- u. Bewegungsangebote, Physiotherapie, sonstige Gruppenangebote, etc.) dadurch gestört werden. Auch im Speisesaal verzichten Sie bitte auf Ihr Mobiltelefon.

L

Lageplan



Lächeln

Wer lächelt, bekommt meist ein Lächeln zurück. So motivieren wir uns gegenseitig, Patienten wie Klinikmitarbeiter.

Liegestuhl

Die Sonne stärkt in richtiger Dosierung Ihren Körper und begünstigt den Heilprozess vieler Krankheiten, außerdem wirkt sie positiv auf unsere Psyche. Gerne können Sie sich in der Rezeption Ihren persönlichen Liegestuhl für eine Gebühr von 10,00€ / Aufenthalt + 10,00€ Kaution mieten.

Litfaßsäule

Informationsmedium im Glasgang „von Patienten – für Patienten“ z. B. Suche nach gemeinsamen Interessen, gemeinsames Musizieren, Treff zur Skatrunde etc. Aushänge zu externen Angeboten wie z. B. Pensionen, Friseur, sonstige externe Angebote.

P

Post

Jeder Patient erhält ein eigenes Postfach mit Schlüssel. Ihre Postfachnummer wird Ihnen bei Anreise mitgeteilt und ist mit Ihrer Zimmernummer identisch. Um die Briefpostverteilung in die einzelnen Postfächer zu erleichtern, bitten wir Sie, Ihren Angehörigen und Verwandten Ihre Station und Ihre Zimmernummer mitzuteilen. (z.B. SW08 / B.244)

Pakete

Die Anlieferung von Paketen/Päckchen in die Klinik ist nicht möglich.

Auf dem Parkplatz des Lidl-Marktes (1,1 km, ca. 13 Minuten zu Fuß von der Klinik entfernt) sowie an der Agip-Tankstelle, befinden sich Packstationen über DHL und AMAZON. Auch die Paketshops sind als Packstationen hinterlegt, haben jedoch begrenzte Öffnungszeiten.

Paketshop

DHL Postfiliale 601
MK Service
Am Markt 7
01896 Pulsnitz
Tel.: 035955 / 746951

DPD (NKD)
Pulsnitzer Straße 16
01900 Großröhrsdorf

Hermes, GLS
Agip-Tankstelle
Kamenzer Straße 34
01896 Pulsnitz
Tel.: 035955 / 44209

Packstationen

DHL Packstation 212
(Lidl Markt)
Kamenzer Straße 23
01896 Pulsnitz

DHL Packstation 213
(Am Weg zum Bahnsteig)
Dresdener Straße 11
01896 Pulsnitz

AMAZON-Packstation
Agip-Tankstelle
Kamenzer Straße 34
01896 Pulsnitz
Tel.: 035955 / 44209

Psychologische Diagnostik

Raum: C.003

Computergestützte Aufnahme- und Entlassungsuntersuchung nach anerkannten psychologischen Diagnostikverfahren.
Sie erhalten zu Beginn und kurz vor Beendigung der Reha-Maßnahme je einen Termin über Ihren Wochenplan übermittelt.
Zur Abschlussuntersuchung, kurz vor Ihrer Abreise, haben Sie die Möglichkeit über computergestützte Fragebögen Ihren Aufenthalt sowie die Klinik zu bewerten, Positives zu erwähnen, Anregungen zu unterbreiten und eventuelle Kritikpunkte zu vermitteln. Wir freuen uns über Ihr Feedback.

R

Rauchen

Es besteht Rauchverbot in der gesamten Klinik und auf dem Klinikgelände, mit Ausnahme des für Raucher geschaffenen Bereiches, dem Raucherpavillon und der vorgelagerten Sitzecke (neben Haus C). Vor dem Haupteingang der Klinik (Stadtseite) besteht absolutes Rauchverbot. Wir bitten Sie, insbesondere auch im Sinne der Sicherheit und Sauberkeit, um Einhaltung der Vorgaben.

Reinigung

Haben Sie Fragen oder Probleme, die mit dem Thema Zimmerservice, Ordnung & Sauberkeit in der Klinik oder in Ihrem Zimmer zu tun haben, wenden Sie sich bitte an die objektverantwortliche Mitarbeiterin.
Die Reinigung der Patientenzimmer erfolgt regelmäßig montags, mittwochs, freitags.

Rezeption

Raum: A.101

Öffnungszeiten

Mo	08:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Di	08:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Mi	08:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Do	08:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Fr	08:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Fernbedienung für den Fernseher, Haartrockner und Bademäntel können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.

Reparaturen

Sollten Sie Unterstützung unserer Haustechniker benötigen oder Defekte in der Zimmerausstattung feststellen, so wenden Sie sich bitte an die Rezeption.

S

Schuhputzstation

In der Klinik gibt es vier Schuhputzstationen /Schuhputzmaschinen.

Haus A - am Seiteneingang in der Nähe des Aufzuges
Haus B - im Glasgang
Haus B - am Hundeeingang und -ausgang
Haus C - im Flurbereich

Selbsthilfegruppe

„Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen“ des Freundeskreises der Suchthilfe Kamenz e. V.
Treff: Mittwoch, 17:00 Uhr – wöchentlich Fichtestr. 8 in 01917 Kamenz
Kontakt: Herr Wolf, 035955-74236
(Informationen über Pfleger Dirk Hänisch – Telefon: 530)

Meeting-Angebot „AA“ und „AL-ANON“ in Dresden
„Erste Schritte“ zum Austausch mit ebenfalls „Betroffenen“
Was kann Selbsthilfe leisten? Wo finde ich die für mich richtige Selbsthilfegruppe?
Termin: Montag, 19:30 Uhr, in Dresden Teilnahme in Eigeninitiative.
(Informationen über Pfleger Dirk Hänisch – Telefon: 530)

Speiseplan

Einen Speiseplan erhalten Sie persönlich zur Vorauswahl für die Folgewoche. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im persönlichen Einweisungsgespräch über die Kolleginnen und Kollegen vom Service. Der aktuelle Speiseplan hängt zur Information am Speisesaal aus.

Spiele

Eine Auswahl an Gesellschaftsspielen können Sie sich während der Öffnungszeiten in der Cafeteria ausleihen.

T

Telefon

Wenn Sie das Telefongerät benutzen, dann wählen Sie vorher die „0“ vor der Vorwahl und Durchwahl.
Bitte löschen Sie im eigenen Interesse bei Abreise die auf Ihrem Anrufbeantworter hinterlassenen Nachrichten.

Teilstationäre Patienten

Bei Ihrer ganztägig ambulanten Rehabilitation haben Sie Zugang zu einem Ruheraum, welcher sich im Dachgeschoss im Haus A befindet.
Dort können Sie sich gerne in der Zeit zwischen Ihren Anwendungen ein wenig ausruhen.
Im Erdgeschoss im Haus B finden Sie den Umkleidebereich mit Duschen und Schließfächer, in denen Sie Ihren Rucksack etc. für Ihren täglichen Aufenthalt verstauen können. Dafür bekommen Sie den Schlüssel, bei Ihrer Anmeldung in der Rezeption ausgehändigt.

Therapieplan

Ihren Therapieplan finden Sie in Ihrem Postfach. Da Änderungen im Therapieplan möglich sein können, ist es notwendig, dass Sie täglich ab 16:00 Uhr in dieses schauen. Bitte beachten Sie, dass während der Therapien die Handynutzung untersagt ist.

Transfer

Für ältere und gehbehinderte Patienten besteht die Möglichkeit, nach Absprache mit dem Klinik-transfer in die Stadt und wieder zurück zu fahren (bis 15:00 Uhr). Bitte sprechen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Rezeption an.

Trinkwasserspender

Wasserspender mit kaltem Wasser stehen Ihnen in folgenden Räumen zur Verfügung:

Haus A	**Speisesaal + Physikalische Abteilung** (UG)
Haus B	**B.003** (vor dem Körpertherapiesaal) und **B.261** (1. OG, auf dem Flur)

Die Entnahme von Trinkwasser ist jederzeit möglich. Bitte füllen Sie das Wasser in die dafür vorgesehenen Flaschen ab. Sie erhalten zwei Flaschen gratis. Diese stehen bei Anreise in Ihrem Zimmer für Sie bereit. Ein Nachkauf neuer Flaschen ist über die Cafeteria möglich. (50 Cent pro Stück)
Beachten Sie bitte die Bedienungsanleitung. Bei Problemen wenden Sie sich an das Servicepersonal im Speisesaal ggf. auch an die Mitarbeiter der Rezeption.

V

Viele kleine Schritte

... ergeben große Effekte – fragen Sie unsere Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten.

W

Waschmaschine

Raum: C. 005

Die Geräte werden von einer externen Firma (Mietwasch GmbH) betrieben.
Bitte beachten Sie die dazu gültigen Aushänge.

Im UG des Bettenhauses B.058 befindet sich Geräte die ausschließlich zum Waschen und Trocknen von Hunde- und Katzenzubehör (Decken etc.) genutzt werden sollen. Das Waschen der eigenen Kleidung wird nicht empfohlen.
Sie tragen sich bitte in die aushängenden Wasch- und Trocknerlisten ein.
Wir bitten um Einhaltung der Wasch- und Trockenzeiten!
Leere Wasch- und Trocknerlisten für die Folgewochen erhalten Sie in der Rezeption.
Wichtig! Das Trocknen der Wäsche in den Zimmern ist untersagt. Zum Aufhängen der Wäsche gibt es einen überdachten Außenbereich mit direktem Zugang aus dem Waschraum.

Kosten:	2 Waschmittel-Tab	= 0,50 €
	1 Waschgang	= 3,50 €
	1 Trockenvorgang	= 3,00 €

Wertsachen

Für den Verlust von Wertsachen übernimmt die Klinik keine Haftung. Daher bitten wir Sie, Ihr Zimmer während Ihrer Abwesenheit stets abzuschließen. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Wertsachen in Ihrem Zimmer entweder im Safe oder dem abschließbaren Sideboard zu deponieren. Der dazugehörige Schlüssel wird Ihnen bei Anreise ausgehändigt. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, Schmuck, Geld oder Wertsachen nicht mit zu den Therapien zu nehmen.

Wünsche

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Rehaklinik.

Z

Zimmerwechsel

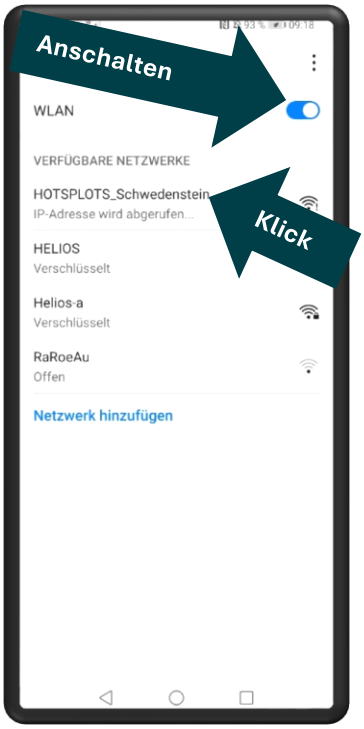
Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Zimmerwechsel leider nicht möglich sind.

WLAN

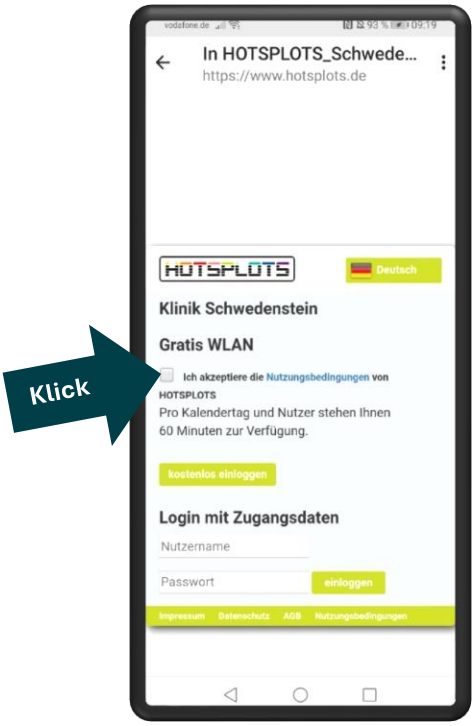
Täglich 12 Stunden kostenlos

1.

2.



3.



4.

5.

6.

Sport & Freizeit

B

Badminton

Können Sie im Körpertherapiesaal oder im Außenbereich spielen.
Schläger und Bälle finden Sie im Geräteraum vor dem Körpertherapiesaal.

Boulekugeln

Gerne können Sie die Kugeln im Schwesternzimmer der Abteilung 1 (B.275) und der Abteilung 2 (B.273) ausleihen.

F

Fitnessraum

Raum: A.023
Der Fitnessraum steht unseren Patienten auch in ihren therapiefreien Zeiten laut Nutzungsplan zur Verfügung. Hierfür ist eine vorherige Einweisung in die Gerätebenutzung durch das Team der Physiotherapie sowie eine ärztliche Erlaubnis notwendig.

N

Nordic-Walking

Nordic-Walking-Stöcke können Montag bis Donnerstag in der Zeit von 8:00 bis 15:30 Uhr, Freitag bis 15:00 Uhr in der Rezeption gegen eine Pfandgebühr von 30,00 € bezahlt werden. Wollen Sie diese Sportart erlernen? Bitte wenden Sie sich an Ihre Therapeutin/ Ihren Therapeuten auch bzgl. der Ausgabe.

S

Schwimmen

Bitte orientieren Sie sich an den ausgehangenen Schwimmbad-Öffnungszeiten, beachten Sie, dass auch innerhalb der freien Schwimmzeiten, Therapien im Schwimmbad stattfinden können.
Aus Sicherheitsgründen sollen sich mindestens drei Personen im Schwimmbad aufhalten.

T

Tischtennis

Können Sie im Körpertherapiesaal spielen. Die Tischtennisplatte einschließlich Schläger und Bälle finden Sie im Geräteraum vor der Körpertherapiehalle.

V

Volleyball

Können Sie im Körpertherapiesaal oder hinter dem Haus B spielen. Bälle und Netz finden Sie im Geräteraum vor dem Körpertherapiesaal.

Weitere Angebote finden Sie über ausliegende Flyer und Aufsteller im Flurbereich des Hauses A.
Gern helfen Ihnen auch die Mitarbeiter der Rezeption.

Gemeinsam für Sie da...

Fachlich, kompetent und menschlich zugewandt!

Dr. med. Rayshat Liyanov

Ärztliche Direktorin & Chefärztin

Carsten Tietze

Klinikgeschäftsführer

Ines Adolph

Pflegedirektorin

Kathrin Höhnel

Abteilungsleitung Patientenservice

Ihre Reha mit Hund

Es sind die ohne Schuhe, die jeden Weg mit uns gehen. Es sind die ohne Geld, die uns alles geben, was unbezahlbar ist - ein Hund ist wie Medizin für die Seele.

Das bieten wir:

Ein speziell für die Hundemitnahme zur Verfügung gestelltes Patientenzimmer wartet auf Sie und Ihren Vierbeiner.
Auf der Hundestation befindet sich ein Kühlschrank zur Miete, in welchem Sie spezielles Hundefutter lagern können.

Nach der Zusage durch den Kostenträger und der Anmeldung Ihres Hundes im Patientenservice, erhalten Sie anschließend den Vertrag „Reha mit Hund“, inkl. aller relevanten Informationen zur Rehabilitation mit Hund - dieser ist unterschrieben an die Klinik zurückzusenden. Damit ist Ihre Buchung der nichtärztlichen Wahlleistung verbindlich.

Zusätzlich bieten wir, speziell für die Mitnahme Ihrer Katze ein Patientenzimmer in unserem Hause an.

Voraussetzungen:

Nachweis Hundehaftpflicht

Wir benötigen bei Aufnahme eine tierärztliche Bescheinigung, dass ihr Hund gesund ist.

Hunde können erst ab einem Alter von sechs Monaten aufgenommen werden.

Unkastrierte Hündinnen dürfen sich bei Aufnahme bzw. während des Aufenthaltes nicht in ihrer Läufigkeit befinden.

Es werden ausschließlich Hunde aufgenommen die nicht unter die sächsische Kampfhundeverordnung fallen.

Ihr Hund muss ein gutes Sozialverhalten gegenüber Mensch und „Mit-Hund“ besitzen, sowie stubenrein sein.

Ihr Hund muss in der Lage sein, für einige Stunden allein zu bleiben und sich ruhig zu verhalten, d.h. insbesondere ohne zu bellen oder die Räumlichkeiten zu beschädigen.

Es ist zu beachten, dass eine Betreuung des Hundes durch die Mitarbeiter der Klinik nicht angeboten wird.

Für die Verpflegung des Tieres, sowie regelmäßigen Auslauf sind Sie selbst verantwortlich.

Es besteht Leinenpflicht auf dem gesamten Gelände.

Sir müssen sicherstellen, dass die Hinterlassenschaften Ihres Hundes ordnungsgemäß entsorgt werden.

Sie bringen für Ihren Hund, Körbchen, Leine, Kotbeutel und Handtücher selbst mit.

Tagespauschale	10,00€ /	bis 35 Tage Aufenthalt
	5,00€ /	ab dem 36. Tag Aufenthalt
Standard-Endreinigung	50,00€ /	einmalig / je Aufenthalt
Kühlschrankfach	10,00€ /	einmalig / je Aufenthalt

Leistungsangebote Sport- und Physiotherapie

... Aktiv am Leben teilnehmen

z. B. Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massagen, Fangopackung, Elektrotherapie

Die physiotherapeutischen Behandlungen finden in der Physiotherapie im Haus A statt. Bringen Sie bitte ab der 2. Behandlung das Handtuch/Laken mit, welches Sie vor der 1. Behandlung vom Therapeuten erhalten. Günstig ist, wenn Sie bequeme Kleidung tragen und Ketten sowie andere Schmuckstücke schon in Ihrem Zimmer belassen.

Treff: Wartebereich der Physiotherapie; Sie werden vom Therapeuten aufgerufen.

Beachten Sie bei allen Angeboten die Hinweise auf Ihrem Wochenplan.
Der Treffpunkt bzw. der Raum wird auf den Plänen angegeben.

A

Aktive Pause

Hier werden aktive und Achtsamkeits-Übungen vermittelt, die sich alltagstauglich gut in die Pause oder im Arbeitsprozess integrieren lassen. Bitte kommen Sie in sportlicher bzw. bequemer Kleidung zur Gruppe.

Treff: im persönlichen Wochenplan angegeben

Atemstoffwechselgymnastik (25 Watt-Gruppe)

Hierbei handelt es sich um eine leichte Gymnastik in der Gruppe für untrainierte und weniger leistungsfähige Patienten. Bitte kommen Sie in sportlicher bzw. bequemer Kleidung zur Gruppe.

Treff: Saal Haus B

Aquafitness/Bewegungsbad

Bewegungstherapeutische Gruppen im Wasser zur Konditionierung, wobei das Bewegungsbad auf untrainierte und weniger leistungsfähige Patienten ausgerichtet ist.

Treff: im Schwimmbad (Bitte vor dem Betreten des Beckens abduschen!)

B

Beckenbodengymnastik

Halt der inneren Organe, Vermeidung und Linderung von Senkungsproblemen, kontrollierter Abgang von Winden, Harn oder Stuhlgang führt auch zu weniger Rückenbeschwerden und weniger Verspannungen in Schulter-Nacken-Bereich. Bitte kommen Sie bequemer Kleidung zur Gruppe.

Treff: im persönlichen Wochenplan angegeben

Bewegung im Freien

Verschiedenste Übungen zur Kräftigung, Koordination, zur Dehnung und Atemtherapie werden hier im Freien durchgeführt. Bitte kommen Sie in bequemer und den Witterungsbedingungen angepasster Kleidung.

Treff: Glasgang

Bewusst in den Tag

Achtsam und bewusst den Tag beginnen. Die Einteilung in die Gruppe erfolgt über den zuständigen Psychotherapeuten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zur Gruppe.

Treff: B.445

E

Entspannungsgruppen (z.B. Body Balance, PMR)

In den Entspannungsgruppen werden verschiedene Techniken (z.B.: PMR - Progressive Muskel Relaxation nach Jacobsen) durchgeführt. Die Methoden sind für jeden leicht zu lernen und können geistige und körperliche Erholung, Ruhe und Ausgeglichenheit verschaffen.

F

Fiamo/Morgenbewegung

„Fit am Morgen“ – die Morgenbewegung findet wochentags täglich 7:15 Uhr bzw. 7:40 Uhr statt. Bitte kommen Sie in bequemer und den Witterungsbedingungen angepasster Kleidung.

Fitnessgruppe (100 Watt-Gruppe)

Anspruchsvolle Bewegungsgruppe zur Konditionierung. Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung zur Gruppe. Bringen sie bitte ein Handtuch mit.

Treff: Saal Haus B

H

Hydrotherapeutische Einzeltherapie

(Entspannungsbad, Zellbad)

Diese Behandlungen finden in der Physiotherapie im Haus A statt. Bringen Sie bitte ein Handtuch mit. Günstig ist, wenn Sie bequeme Kleidung tragen, die sich leicht ausziehen lässt. Sie können auch schon im Bademantel kommen. Ketten und anderen Schmuck sollten Sie in Ihrem Zimmer belassen.

Treff: Wartebereich der Physiotherapie; Sie werden vom Therapeuten aufgerufen.

I

Inhalation

Die Inhalation wird vom Arzt verordnet und findet in der Physiotherapie statt.

Treff: Wartebereich der Physiotherapie

L

Laufgruppe

Die Laufgruppe wird auf den Nordic Walking-Strecken in Richtung Schwedenstein durchgeführt. Je nach Trainingszustand der gesamten Gruppe wird die 2km-, 4km- oder 5km-Strecke genutzt. Bitte kommen Sie zu den Gruppen in festem Schuhwerk und dem Wetter angepasster Kleidung.

Treff: Glasgang

Laufgruppe (selbstgeleitet)

Die selbstgeleitete Laufgruppe findet ohne Führung eines Therapeuten statt. Es ist ein Zeitblocker um Patienten die Möglichkeit zu geben, gemeinsam ein individuelles Lauftraining durchzuführen. Dafür können die Nordic Walking-Strecken in Richtung Schwedenstein genutzt werden. Bitte kommen Sie zu den Gruppen in festem Schuhwerk und dem Wetter angepasster Kleidung.

Treff: Start der Laufstrecke (am Parkplatz)

M

MTT – Medizinische Trainingstherapie

Das Fitnesstraining findet in geplanten und durch einen Sporttherapeuten geführten Rahmen statt. Die Geräte können in den therapiefreien Zeiten (siehe Aushang) eigenständig genutzt werden. Voraussetzung, dass Sie mindestens einmalig im geplanten Training eine Einweisung erhalten haben. Bitte bringen Sie zum Training ein Handtuch mit. Bitte denken Sie daran, nach dem Training die genutzten Geräte mit bereitgestellter Desinfektion zu reinigen.

Treff: MTT-Raum A.023

N

Nordic Walking

Das Nordic Walking wird auf den Nordic Walking-Strecken in Richtung Schwedenstein durchgeführt. Je nach Trainingszustand der gesamten Gruppe wird die 2km-, 4km- oder 5km-Strecke genutzt. Im ersten Termin erfolgt immer eine Einweisung in Ablauf und Technik des NordicWalkings, sowie die Einteilung in

die entsprechende Leistungsgruppe. Wer selbständig Walken möchte, kann sich Stöcke in der Rezeption ausleihen. Bitte kommen Sie zu den Gruppen in festem Schuhwerk und dem Wetter angepasster Kleidung.
Treff: im Haus C

S

Stretch & Release

Erlernen des selbstständig und gezielten Dehnens/Dehnungstechniken und Umgang mit Faszienrolle- und Faszienball, sowie Selbsthilfetechniken. Bitte kommen Sie in sportlicher bzw. bequemer Kleidung zur Gruppe.
Treff: im persönlichen Wochenplan angegeben

T

Therapeutisches Bogenschießen

Um zu treffen, ist es notwendig, eine Balance zwischen Geist und Körper, zwischen Konzentration und Gelassenheit, zwischen Spannung und Loslassen zu finden. Und genau diese Vereinigung – vermeintlicher – Gegensätze lernt man nutzen und auch im Alltag einzusetzen.
Treff: Saal Haus B

Therapeutisches Boxen

Ziel der Boxtherapie ist nicht das Auspowern im Rahmen körperlicher Aktivierung, sondern vor allem Erleben, Verhalten und Kommunikation mit sich und anderen. Affekt- und Gefühlswahrnehmung sowie – steuerung können verbessert werden. Eigene, eventuell abgespaltene, aggressive Erlebens- und Verhaltensanteile können beim Boxen zugänglich und erlebbar werden. Das Angebot findet immer in Begleitung eines Therapeuten statt.
Treff: Haus C, Raum: C.006

W

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule/Sport & Bewegung/Yoga/ Natur aktiv erleben

Gruppen mit verschiedenen Inhalten zum Thema Bewegung. Bitte kommen Sie in sportlicher bzw. bequemer Kleidung zur Gruppe.
Treff: im persönlichen Wochenplan angegeben

Ergo-Leistungsangebot

... für ein selbstständiges Leben

Im Haus C finden Sie einige entstandene Projektarbeiten und Informationen zu den therapeutischen Hintergründen dieser Prozesse. Sie ermöglichen Ihnen einen Eindruck über die Therapieansätze in diesem Bereich. Im therapeutischen Team werden die aktuellen Themen und Schwerpunkte der stationsbezogenen Angebote festgelegt. Mit Hilfe kreativer Techniken, Spielen und Alltagsübungen ermöglicht Ihnen diese Therapie Ihre Behandlungsziele aktiv aufzugreifen und neue Erfahrungen zu sammeln. Im Vordergrund steht dabei nicht das handwerkliche Geschick oder die Perfektion des Produktes, sondern der Prozess der Gestaltung. Die Reflexion des Handelns nimmt daher in der Therapie einen hohen Stellenwert ein.

A

Achtsamkeitstraining

...dient dem Erlernen bewusster Wahrnehmungen von Sinneseindrücken.

Arbeitstherapie

Bei medizinisch beruflicher Problemlage werden Sie in den Bereich Arbeitstherapie eingegliedert. Der Vortrag zur Einführung in die Arbeitstherapie ermöglicht Ihnen einen Einblick in die Hintergründe, Vorgehensweisen und therapeutischen Ansatzpunkte der Arbeitstherapie im Haus. Nach dieser Einweisung wird mit Ihnen gemeinsam ein Termin zur Belastungserprobung vereinbart. In einer arbeitsähnlichen Belastungssituation werden vorwiegend Ihre emotionalen und sozialen Fähigkeiten erfasst und im persönlichen Auswertungsgespräch reflektiert.

Arbeitstherapeutisches Konflikttraining

Indikationsbezogenes Seminar zur Verbesserung der Interaktionsfähigkeit in beruflichen Situationen. In Themenbezogenen Modulen werden Schwerpunkte der arbeitsbezogenen Interaktion erarbeitet und geübt.

Ausdruckszentriertes Malen

Stationsübergreifende Therapie, themenbezogenes Malen mit Reflexion der entstandenen Bilder in der Gruppe.

Ausdruckszentrierte Therapie

Therapiemittel in kreativ-gestalterischer Form dienen als Kommunikationsmittel und zur Darstellung gefühlsbetonter Themen, Therapiemittel sind z.B. Musik, Ton, Papier.

I

Interaktionelle Projektarbeit

Gruppendynamische Prozesse stehen im Fokus (Auseinandersetzung in der Gruppe; Miteinander in der Gruppe), kreative Mittel werden themenbezogen eingesetzt und sollen zum gemeinsamen Tun anregen, die Reflexion der eigenen Rolle ist wesentlicher Bestandteil.

P

Produktorientiertes Arbeiten

Stationsübergreifend, Einsatz ausgewählter Techniken zum Training von Fertigkeiten wie Entscheidungsfähigkeit, Misserfolgstoleranz, Konzentration, Umstellfähigkeit ...

T

Tongruppe

Stationsübergreifend, Ton wird zur Unterstützung des Ausdrucksprozesses und zur Förderung von Fähigkeiten wie Vorstellungsvermögen, Handlungsplanung, Ausdauer usw. genutzt.

Ernährungsberatung

... jeder braucht die Ernährung, die genau zu ihm passt.

D

Diabetikerschulung

Im Rahmen dieser Gruppe können Patienten mit Diabetes mellitus ihr Wissen zu dieser Krankheit auffrischen bzw. neu entdeckte Diabetiker erste Informationen erhalten. Eine Ärztin und eine Diabetesassistentin vermitteln in vier Themen wichtige Grundlagen und stehen für Fragen zum Umgang mit Alltagschwierigkeiten zur Verfügung. Bitte, wenn vorhanden, Diabetikerpass/ Blutzuckertagebuch mitbringen.

I

Individuelle Ernährungsberatung

Auf ärztliche Verordnung erhalten Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen von einer Diätassistentin individuelle Einzelernährungsberatungen.

O

Offene Kochgruppe

Ablauf

- gemeinsam wird an einem 3-4 gängigen Menü gekocht
- jeder Teilnehmer ist für eine Menükomponente verantwortlich
- anschließend gemeinsames Essen
- gemeinsames Reinigen und Aufräumen

mögliche Übungsfelder:

- gesund Kochen lernen und üben
- mit einfachen Zutaten schnell und lecker kochen
- Strukturierung/ Arbeitsplanung/Zeitmanagement
- Soziale Kompetenz (Auseinandersetzen mit anderen Patienten, gegenseitig helfen, Absprachen treffen usw.)
- Umgang mit unbekannten Situationen üben (neue Küche, unbekannte Rezepte)
- Genießen lernen und üben
- Tischgestaltung, Anrichten der Speisen
- Hygieneverordnung umsetzen

S

Seminar „Gesunde Ernährung“

Alle Patienten haben die Möglichkeit in diesem Seminar die allgemeinen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“ kennen zu lernen.

Die Psychotherapie

Der Begriff stammt aus dem Altgriechischen und setzt sich aus den Wörtern "psyche" (Seele) und "therapeia" (Behandlung, Therapie) zusammen.

D

DigiFlex „Hybrid-Reha“ – Flexibel. Digital.

Hybride Rehabilitation bedeutet, dass der erste Teil Ihrer Rehabilitation stationär in unserer Reha-Klinik stattfindet (Woche 1 bis 4) und der zweite Teil bei Ihnen zu Hause (Woche 5). In der 5. Woche werden Sie digital von unserem Reha-Team betreut. In dieser digitalen Brücken-Woche nehmen Sie virtuell an Gruppen- und Einzelsitzungen teil. Mehr Informationen zur Brücken-Woche erhalten Sie bei unserer Ansprechpartnerin Frau Henke im Büro A.219.4.

G

Gesprächsgruppen/Kerngruppen

Im Rahmen der Gesprächsgruppen mit bis zu 12 Teilnehmern wird an für den Einzelnen erarbeiteten individuellen Zielen gearbeitet, in denen grundlegende Themen des Umgangs und Gesprächs mit anderen und mit sich selbst (sich abgrenzen, Selbstsicherheit, Zusammenhang von körperlichen Beschwerden mit seelischem Empfinden usw.) reflektiert und geübt werden.

I

Imagination

Imagination ist synonym mit Einbildungskraft oder Phantasie. Im psychotherapeutischen Sinne ist Imagination das Vermögen, bei wachem Bewusstsein mit (zumeist) geschlossenen Augen innere bzw. mentale Bilder wahrzunehmen. Die inneren Bilder ähneln Traumbildern. Im Unterschied zu Träumen geht es bei Imaginationen aber um kontrollierte bildhafte Vorstellungen, wobei alle Sinne beteiligt sein können (Sehen, Hören, Schmecken usw.).

Für Patienten mit verschiedenen Störungsbildern, z. B. emotional-instabiler Persönlichkeitsstörung, mit Posttraumatischer Belastungsstörung oder Schmerzstörung, haben sich besonders positive stärkende Bilder (sicherer Ort, Tresorübung, Baumübung, innerer Helfer u. ä.) als hilfreich herausgestellt. Die Kombination der Entspannung mit der Imagination

hat folgende Vorteile: Entspannung wird vertieft, positive Emotionen werden erlebt, innere Kräfte zur Selbsthilfe und Bewältigung der Krankheit werden aktiviert und die Motivation zur Krankheitsbewältigung wird gestärkt.

Integrationsgruppe/Einführung neue Patienten/Kontaktgruppe

Diese Gruppe dient der Informationsvermittlung zum stationsspezifischen Ablauf bei neuangereisten Patienten sowie der Förderung der sozialen Kontakte innerhalb einer Gruppe.

M

Medizinische Sprechstunde

Die Sprechstunde bietet für Patienten die Möglichkeit, wegen medizinisch-körperlicher Beschwerden bzw. akuter Erkrankungen vom zuständigen Arzt behandelt zu werden. Die Sprechzeiten finden 2 Mal pro Woche zu festen Zeiten (Aushang am Untersuchungszimmer) statt. Es wird gebeten, sich vorher beim Pflegedienst anzumelden.

O

Oberarztvisite

Die Oberarztvisite findet je nach Indikation 14-tägig statt. Die Patienten werden in einer Einzelvisitation, meist im Gruppenraum der entsprechenden Station, vom zuständigen Oberarzt u. a. zum Therapieverlauf befragt (Diagnosen, Sozialmedizin usw., bitte im Konzept nachlesen).

P

PMR

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz *PMR*) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Psychoedukationsgruppe

Die Psychoedukationsgruppe ist eine systematische und strukturierte Vermittlung von Wissen, welches wissenschaftlich fundiert ist und sich auf psychische gesundheits- und störungsrelevante Informationen bezieht. Zielsetzung: Therapie-motivation erhöhen, Krankheitsverständnis und Krankheitsbewältigung verbessern.

Dazu gehören:

- Schmerzbewältigungsgruppe
- Trauerbewältigungsgruppe
- Tinnitusgruppe
- Achtsamkeitsgruppe
- Angstgruppe
- Depressionsgruppe
- Traumainformationsgruppe
- Pflegende Angehörige
- arbeitstherapeutisches Konflikttraining

S

Selbstgeleitete Stationsrunde

Dabei versammeln sich die Patienten einer Station und besprechen notwendige Aufgabenverteilungen, wie z. B. die Übernahme von Patenschaften oder Stationssprecherwahl und unterstützen neu angereiste Patienten z. B. durch Informationsvermittlung. Gleichzeitig können dem Stationssprecher alle notwendigen Anfragen/Vorkommnisse vermittelt werden, die dieser dann in der Stationssprecherrunde an die Pflegedienstleitung weiterleiten kann.

T

Tinnitus

Edukation:

In der Edukation werden umfassende Informationen zum Krankheitsbild, Ursachen zur Behandlung und zur Prognose vermittelt.

Klangtherapie:

Die Klangtherapie ist ein verhaltensmedizinisches Trainingskonzept. Mit gewöhnlichen Alltagsgeräuschen und Musik im Sinne einer gestuften Exposition soll der Betroffene, der sich unwillkürlich zurückgezogen und vor Geräuschen geschützt hat, in die Lage versetzt werden, mehr und mehr wieder Geräusche zu tolerieren.

Atembiofeedback:

Über ein Gerät werden Rückmeldungen zum eigenen Atemrhythmus gegeben, welche diesen vertiefen und die Entspannungsfähigkeit fördern.

W

Wochenausklang

Diese Gruppen dienen der Vorbesprechung bzw. Reflektion der persönlichen Wochenziele bzw. deren Erreichung und der eventuell daraus folgenden Anpassung des Therapieplans oder Veränderungen eigener Verhaltensmuster. Außerdem dienen die Gruppen der Besprechung der Wochenendstruktur.

Z

Zweitsicht / Oberarztbegrüßung

Dieser Termin dient der Vorstellung des Patienten nach Anreise beim zuständigen Oberarzt mit der Überprüfung der Diagnosen und der Stationszuordnung.

Die Sozialberatung

... Unterstützung für alle Lebenslagen

Jeder unser Rehabilitanden hat sich sein Leben individuell aufgebaut und eingerichtet. Doch oft führt eine Erkrankung dazu, dass sich existenzielle Grundlagen verändern, Die Klärung der wirtschaftlichen Absicherung während und nach der Rehabilitation ist daher ein wichtiger Schwerpunkt der Sozialberatung.

Im Rahmen unserer Sozialberatung zeigen wir Perspektiven auf und bieten Unterstützung bei der Beantragung von Leistungen sowie bei der Kontaktaufnahme zu Leistungserbringern. So fördern wir die Sicherheit beim Rehabilitanden, sich auf den Therapieprozess einlassen zu können.

Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Klärung der beruflichen Situation. In Einzel- und Gruppenarbeit besprechen wir im Rahmen der Sozialberatung verschiedene Themen der beruflichen Wiedereingliederung.

Um die Nachhaltigkeit der Rehabilitation zu gewährleisten, geben wir Informationen über Nachsorgemöglichkeiten und leiten bei Bedarf erforderliche Schritte ein.

Frau Küster für die Stationen:

SW01	SW02	SW03	SW04	SW05	SW07	SW08

im Zimmer A.413

Frau Engelhardt für die Stationen:

SW06	SW09	SW10	SW11	SW12	SW13	SW14	SW15

im Zimmer B.172

Infomationen zum Ende der Reha

... das Ende ist der Anfang!

Auch eine Reha-Maßnahme geht irgendwann zu Ende, deshalb möchten wir Sie schon heute an einige Punkte erinnern:

1. Wenn Sie etwas aus der medizinischen Abteilung ausgeliehen haben (Wärmflaschen, Kühlkompressen, Klangkissen, Bücher etc.), denken Sie daran es wieder rechtzeitig vor Abreise im Pflegestützpunkt zurück zu geben.

2. Private Medikamente die Sie uns zum Aufbewahren im Pflegestützpunkt abgegeben haben, bekommen Sie am Abreisetag wieder ausgehändigt. Im Bedarfsfall, bekommen Sie von uns für die ersten drei Tage nach Ihrer Reha, Medikamente mit nach Hause. Bitte sagen Sie uns rechtzeitig Bescheid.

3. Übungstexte die einige von Ihnen erhalten haben (Imagination, PMR, Achtsamkeitsübungen usw.) sowie Skripte zu Indikationsgruppen dürfen Sie gern behalten und zu Hause weiter nutzen.

4. Bitte informieren Sie sich, sofern erforderlich, 2 bis 3 Tage vor Ihrer Abreise in der Rezeption über die Transfermöglichkeiten zum Bahnhof.

5. Benötigen Sie für Ihre Heimreise ein Bahnticket, Kofferticket oder eine Sitzplatzreservierung, dann wenden Sie sich bitte rechtzeitig direkt an den MK Service in Pulsnitz.

6. Um sich Ihre Fahrtkosten beim jeweiligen Kostenträger im Nachgang zurück erstatten zu lassen, wird Ihnen ein entsprechendes Formular der Rentenversicherung eine Woche vor Abreise in ihr persönliches Postfach ausgehändigt.

7. Am Abreisetag steht Ihnen das Zimmer bis 8:00 Uhr zur Verfügung. Bitte geben Sie Ihren Zimmerschlüssel, ihre Fernbedienung inkl. der Pfand-Quittung an der Rezeption ab und begleichen Ihre offenen Telefonrechnungen. Bitte prüfen Sie noch ein letztes Mal Ihr Postfach, bevor Sie den Schlüssel an der Rezeption abgeben.

8. Aufenthaltsbescheinigungen für Ihren Arbeitgeber erhalten Sie auf Wunsch bei Abreise an der Rezeption.

9. Im Pflegestützpunkt erhalten Sie am Abreisemorgen Ihren kurzen Arztbrief. Der Entlassbericht wird Ihnen, ca. 3 Wochen nach der Abreise auf dem Postweg zugesendet.

10. Bitte denken Sie daran, Ihr kühlpflichtiges Hundefutter aus dem Kühlschrank zu entnehmen.

VITREA Rehaklinik Schwedenstein – Pulsnitz GmbH

Fachklinik für Psychosomatische Medizin

Obersteinaer Weg 1

01896 Pulsnitz

Telefon	+49 35955 47-0
Fax	+49 35955 47-611
E-Mail	info.schwedenstein@vitrea-gesundheit.de
Internet	www.vitrea-gesundheit.de/reha/schwedenstein