

Es sind nicht die
ganz grossen Freuden,
die am meisten zählen.
Es kommt darauf an,
aus den kleinen
viel zu machen.

Jean Webster

WEGLEITUNG

Deutsch

INHALTSVERZEICHNIS

Herzlich Willkommen	3
Stationärer Aufenthalt	4
Eintritt in die Klinik	4
Ambulanter Aufenthalt	4
Rehabilitationsteam	4
Checkliste fürs Packen	5
Zimmerausstattung	5
Tagesablauf	5
Mahlzeiten	5
Menüauswahl / Diät	5
Orientierungsplan Klinik Valens	6
Öffnungszeiten	8
Verkehrslage	8
Patientenbibliothek / Internetcorner	8
Lenken von Motorfahrzeugen	9
Wertsachen / Bargeld / Bancomat	9
Ausgang / Nachtruhe	9
Telefon / Handy / Post	9
Rauchen / Alkohol	9
Tiere	10
Coiffeur / Pedicure / Kosmetik	10
Checkliste für das Verlassen der Klinik	10
Ihre Erfahrungen helfen uns und Ihnen weiter	10
Leitung der Klinik Valens	10

Aus stilistischen Gründen und aus Gründen der Lesbarkeit wurde nur die männliche Form verwendet. Wir bitten vor allem die Leserinnen dafür um Verständnis.



LIEBE PATIENTEN, LIEBE GÄSTE

Unser Bestreben ist, dass Sie sich bei uns wohl fühlen. Sie stehen bei allen Rehabilitationsbemühungen immer im Mittelpunkt. Daher werden Sie rund um die Uhr von einem qualifizierten Ärzte-, Therapie- und Pflegeteam betreut, mit dem Ziel, Ihre grösstmögliche Unabhängigkeit zu erreichen und zu festigen. All dies verlangt einen reibungslosen Ablauf. Um diesen zu unterstützen, bitten wir Sie, diese Wegleitung aufmerksam zu lesen; sie gibt Ihnen über wichtige Dinge Auskunft.

STATIONÄRER AUFENTHALT

Die Zuweisung erfolgt in der Regel schriftlich aus einem Spital oder durch Ihren Hausarzt. Die Kostengutsprache wird bei Ihrer Krankenversicherung durch uns eingeholt. Nach deren Vorliegen wird Ihnen schriftlich der Eintrittstermin in die Klinik Valens mitgeteilt. Angehörige, die Sie begleiten möchten, sind in der Hotelresidenz herzlich willkommen (Verlangen Sie von der Réception das Spezialangebot für Angehörige und Besucher). Wir beziehen, wenn es die Situation erlaubt, Angehörige gerne in die Pflege mit ein.

EINTRITT IN DIE KLINIK

Melden Sie sich bitte an Ihrem Eintrittstag zur angegebenen Zeit bei der Réception in der Eingangshalle der Klinik Valens. Von einer Pflegeperson werden Sie abgeholt und in Ihr Zimmer begleitet. Bei einem Rundgang lernen Sie die wichtigsten Räumlichkeiten des Hauses kennen. Die gleich zu Beginn Ihres Aufenthaltes notwendige ärztliche Untersuchung hat die Aufgabe, Ihre gesundheitlichen Probleme zu erfassen, im Rehabilitationsteam gemeinsam erfolgversprechende Behandlungsziele festzulegen und die dafür notwendigen Behandlungen und Therapien zu verordnen.

AMBULANTER AUFENTHALT

Die ärztlichen und therapeutischen Leistungen der Klinik Valens stehen auch Patienten zur Verfügung, die eine ambulante Behandlung wünschen. Melden Sie sich dazu bitte schriftlich oder telefonisch an (Kontakt Daten, siehe letzte Seite). Wenn Sie die Möglichkeit nutzen, in der Hotelresidenz der Klinik Valens ein Arrangement zu buchen, wird für Sie durch die Réception ein Arzttermin vereinbart. Vor dem ersten Arzttermin melden Sie sich bitte am Schalter «Ambulatorium». Bitte bringen Sie zur ersten Arztkonsultation Ihren Arztbericht, die Röntgenbilder und – falls vorhanden – Ihre Brille mit. Für jede vorgesehene Behandlungsdauer ist eine Depotzahlung erforderlich.

REHABILITATIONSTEAM

Unsere Klinik erfüllt einen Rehabilitationsauftrag. Zusammen mit Ihnen sind wir bestrebt, Ihre Selbständigkeit im Alltag und Beruf zu fördern. Unser gemeinsames Ziel ist, eine Ihren Bedürfnissen entsprechende Wohn- und Arbeitssituation zu schaffen. Ihr Stationsarzt ist für alle medizinischen Anliegen zuständig. In regelmässigen Gesprächen zwischen Ihnen, Arzt, Pflegepersonal und Therapeuten wird der Behandlungsplan beleuchtet und den veränderten Bedürfnissen angepasst.

CHECKLISTE FÜRS PACKEN

Oft wird gerade das Selbstverständliche vergessen. Daher unsere kleine Erinnerungsliste.

Was Sie mitbringen sollten (neben den alltäglichen Dingen):

- alle Arztberichte/Röntgenbilder (evtl. bei Ihrem Hausarzt nachfragen)
- Medikamente für ca. 3 Tage
- alle Hilfsmittel, die Sie brauchen (Stöcke, Schienen, Rollator, Rollstuhl, spezielle Kissen usw., falls vorhanden)
- Trainingsanzug
- Sportschuhe/festes Schuhwerk
(wir bitten Sie, vor Ihrem Aufenthalt in der Klinik Valens keine neuen Schuhe anzuschaffen)
- Badeanzug bzw. -hose und Bademantel
- Regenjacke
- gepflegte Kleidung für den Speisesaal

ZIMMERAUSSTATTUNG

Bei uns gibt es in jedem Zimmer Fernseher, Radio, einen direkten Telefonanschluss sowie ein Internet PWLAN Hotspot von Swisscom. Informationen zu unserem Hotspot finden Sie unter: www.swisscom-mobile.ch (Public WLAN). Beim Fernseher ist ein Kopfhöreranschluss vorhanden. Sie können Ihre eigenen Kopfhörer mitbringen oder haben die Möglichkeit, solche bei der Réception zu kaufen. Alle Zimmer haben Dusche/WC oder Bad/WC.

TAGESABLAUF

Besucher sind zu folgenden Zeiten herzlich willkommen:

vormittags:	10.00 bis 11.30 Uhr
nachmittags:	14.00 bis 17.30 Uhr
abends:	18.30 bis 20.00 Uhr

Ihre Angehörigen dürfen Sie nach Absprache zu den Therapien begleiten.

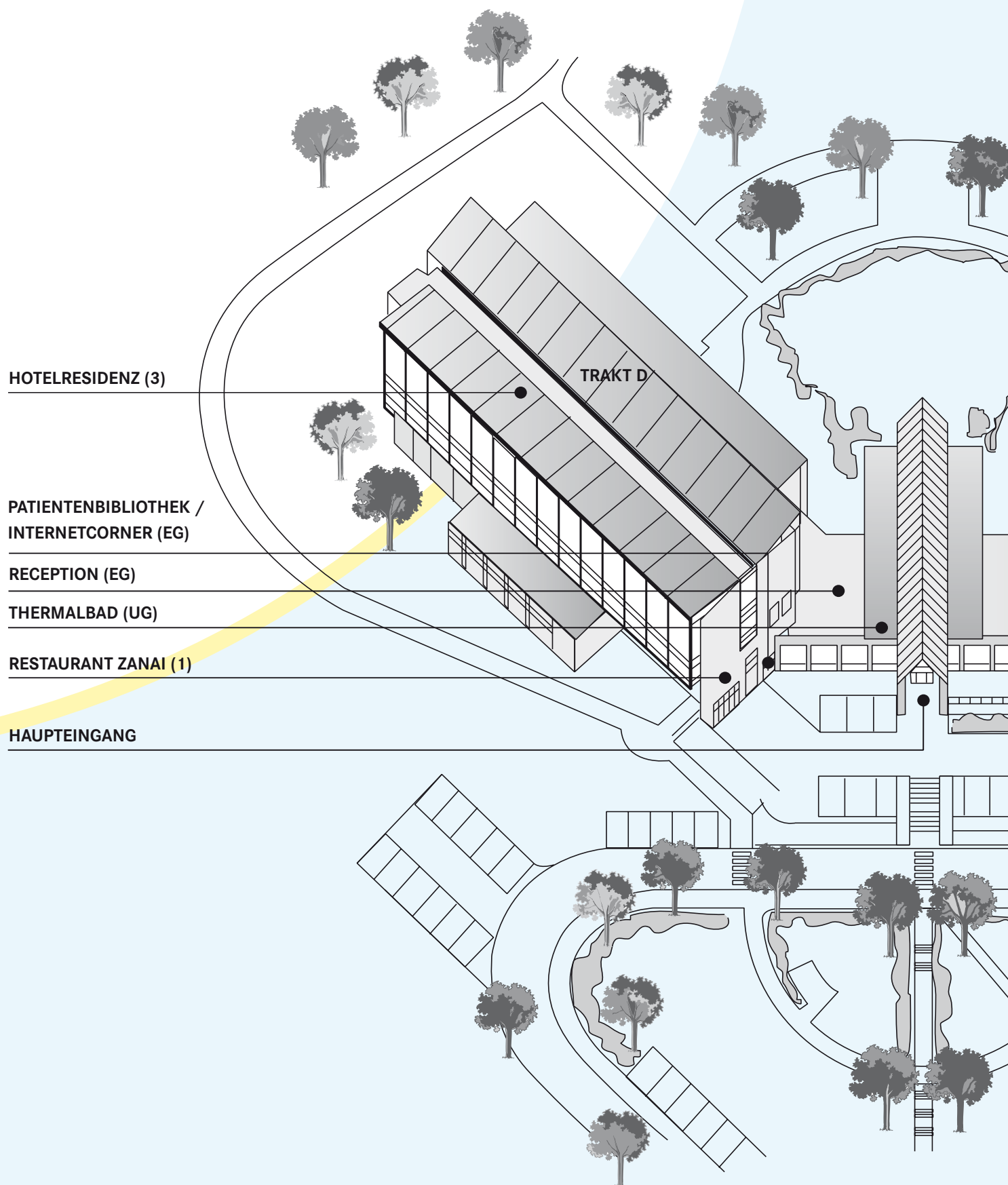
MAHLZEITEN

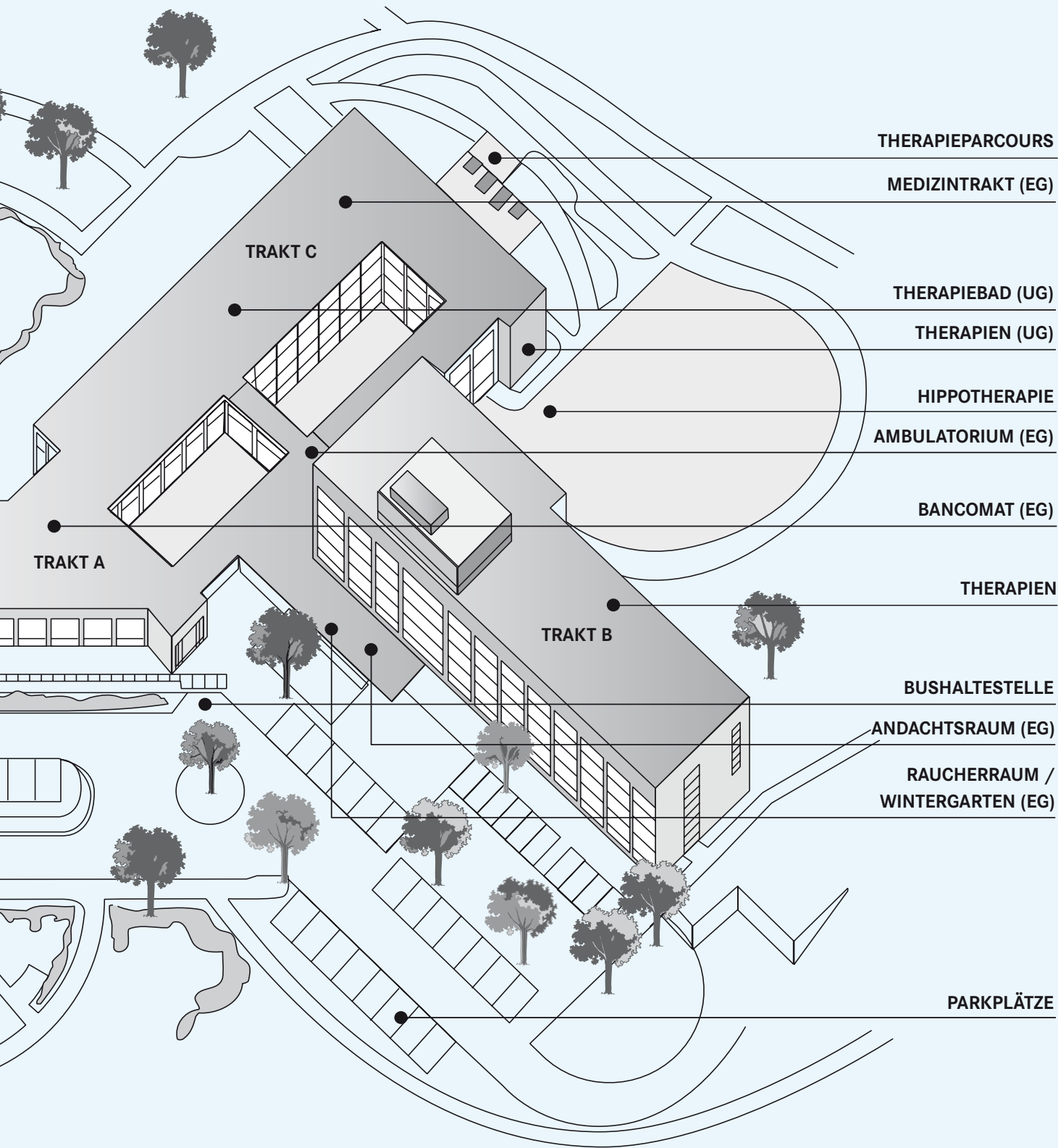
Zum Einnehmen der Mahlzeiten haben wir verschiedene Speisesäle. Die Essenszeiten werden Ihnen vom Pflegepersonal mitgeteilt oder können dem Informationsordner entnommen werden.

MENÜAUSWAHL/DIÄT

Zum Tagesmenu steht Ihnen ein zusätzliches Menuangebot aus einer separaten Auswahlkarte zur Verfügung. Wenn Sie eine andere Kost zu sich nehmen wollen (Spezialdiät, vegetarische Kost usw.), steht Ihnen unsere Ernährungsberaterin unterstützend zur Seite.

Orientierungsplan Klinik Valens





THERAPIEPARCOURS

MEDIZINTRAKT (EG)

THERAPIEBAD (UG)

THERAPIEN (UG)

HIPPOThERAPIE

AMBULATORIUM (EG)

BANCOMAT (EG)

THERAPIEN

BUSHALTESTELLE

ANDACHTSRAUM (EG)

RAUCHERRAUM /
WINTERGARTEN (EG)

PARKPLÄTZE

TRAKT A

TRAKT C

TRAKT B

ÖFFNUNGSZEITEN

Klinikhaupteingang

6.00 bis 22.00 Uhr. Ausserhalb dieser Zeit läuten Sie bitte an der Nachtglocke am Haupteingang.

Réception

täglich 08.00 bis 20.00 Uhr

Cafeteria/Kiosk

Die Öffnungszeiten sind bei der Cafeteria angeschlagen. Ausserhalb der Öffnungszeiten steht Ihnen ein Snack-Automat zur Verfügung.

Thermalbad

Montag bis Freitag 07.00 bis 21.00 Uhr
Samstag und Sonntag 10.00 bis 21.00 Uhr

Turnsäle

Die Öffnungszeiten sind jeweils beim Eingang des Turnsaals angeschlagen.

Italienisches Restaurant «Zanai»

täglich 11.00 bis 22.00 Uhr
(In den Wintermonaten von 14.00 bis 17.00 Uhr geschlossen)

Coiffeursalon Prisma

Dienstag bis Freitag 09.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 08.00 bis 14.00 Uhr

VERKEHRSLAGE

Autobahn A13, Ausfahrt Bad Ragaz. Von dort sind es ca. 10 Fahrminuten bis Valens (gut beschildert). Das Parkplatzangebot bei der Klinik Valens ist beschränkt. Wir sind Ihnen deshalb dankbar, wenn Sie während Ihres Aufenthaltes keinen Parkplatz beanspruchen. Müssen Sie Ihr Fahrzeug trotzdem auf einem Parkplatz bei der Klinik abstellen, so bitten wir Sie, bei der Réception eine entsprechende Parkbewilligung gegen Vorauszahlung der Parkgebühren zu beziehen.

Das Postauto verkehrt beinahe stündlich zwischen Bad Ragaz (ab Bahnhofplatz) und Valens (Haltestelle Klinik). Die meisten Kurse sind auf die An- und Abfahrtszeiten der Züge in Bad Ragaz von und nach Zürich bzw. Chur abgestimmt.

Postautofahrpläne sind an der Réception erhältlich.

PATIENTENBIBLIOTHEK / INTERNETCORNER

Die Patientenbibliothek ist jederzeit geöffnet. Bücher können nach Wunsch während Ihres Aufenthaltes ausgeliehen und in einer Liste eingetragen werden. In der Rekreations-Abteilung finden sich zudem Hörbücher mit den entsprechenden Abspielgeräten. In der Patientenbibliothek befindet sich auch der Internetcorner, welcher mit zwei PCs ausgerüstet ist.

LENKEN VON MOTORFAHRZEUGEN

Während des Klinikaufenthaltes ist das Lenken von Motorfahrzeugen nur mit ausdrücklicher Zustimmung des behandelnden Arztes erlaubt. Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass ein Missachten dieser Vorschrift unangenehme Folgen bezüglich der Versicherungsleistungen haben kann.

WERTSACHEN/BARGELD/BANCOMAT

Sie können grössere Beträge von Montag bis Freitag bei der Réception deponieren. In der Eingangshalle befindet sich ein Bancomat der St. Galler Kantonalbank. Der Bancomat ist höhenverstellbar und damit vom Rollstuhl aus bedienbar. Die Klinik kann für Wertsachen, die nicht bei der Réception deponiert sind, keine Haftung übernehmen.

AUSGANG/NACHTRUHE

Ihr möglicher Ausgang sollte sich auf das Dorf Valens beschränken. Falls Sie das Klinikareal verlassen wollen, melden Sie sich bitte beim Pflegepersonal ab und wieder an. Für Ausflüge ausserhalb Valens bedarf es zusätzlich einer ärztlichen Bewilligung. Wir bitten Sie, sich bis 21.00 Uhr wieder in der Klinik einzufinden. Ab 22.00 Uhr gilt generelle Nachtruhe.

TELEFON/HANDY/POST

Alle Patienten erhalten für die Bedienung des Telefons eine Karte, die Ihnen gegen ein Depot von Fr. 20.- an der Réception abgegeben wird. Für die Gesprächsgebühren müssen Sie einen von Ihnen bestimmten Betrag im Voraus einzahlen. Wir erheben keinen Zuschlag auf die Gesprächstaxen. Ihr allfälliges Restguthaben wird Ihnen bei der Abreise wieder ausbezahlt. Aus Rücksicht auf die Mitpatienten sind die Telefone in allen Zimmern zwischen 21.00 und 7.00 Uhr nicht in Betrieb. In der Klinik stehen Ihnen rund um die Uhr Kartenautomaten zur Verfügung. Taxcards können Sie an der Réception beziehen. Sie können an der Réception auch Geldbeträge auf Ihr Handy laden.

Handys sind in den Therapiesälen und im Speisesaal nicht erlaubt.

Die persönliche Post wird zweimal täglich an die Patienten verteilt. Für ausgehende Post befindet sich neben dem Haupteingang ein Briefkasten. Ansichtskarten, Briefmarken, Zeitungen und Zeitschriften können Sie am Kiosk kaufen.

RAUCHEN/ALKOHOL

Rauchen ist nur in dem dafür bezeichneten Raucherraum gestattet. (Das Rauchverbot gilt auch auf Balkonen und Sitzplätzen vor Patientenzimmern sowie beim **Haupteingang**). Der Genuss von Alkohol ist verboten. Alkohol kann im Zusammenhang mit Medikamenten gefährliche Wirkungen hervorrufen.

TIERE

Das Halten von Tieren ist in der Klinik aus hygienischen Gründen nicht erlaubt. Für Hotelresidenzgäste besteht nach Absprache die Möglichkeit, ein Kleintier mitzunehmen.

COIFFEUR/PEDICURE/KOSMETIK

Im Haus steht Ihnen ein Coiffeursaloon zur Verfügung (Anmeldung unter 081 303 16 03). Wenn Sie einen Termin für die Pedicure oder eine Kosmetikbehandlung vereinbaren wollen, nehmen Sie bitte mit einer Pflegeperson Kontakt auf. Die Behandlungen sind bar zu bezahlen.

CHECKLISTE FÜR DAS VERLASSEN DER KLINIK

Bitte prüfen Sie vor der Abreise, ob Sie

- alle mitgebrachten Medikamente und Ihre Rezepte bei sich haben
- den Austrittsbericht des Arztes, evtl. den Pflegebericht besitzen
- im Besitz Ihrer Röntgenbilder sind
- die eigenen Hilfsmittel eingepackt und die geliehenen Hilfsmittel zurückgebracht haben
- die Telefongebühren bei der Réception beglichen und die Telefonkarte zurückgegeben haben.

Ihr Zimmer sollte am Austrittstag in der Regel bis 10.00 Uhr geräumt sein.

IHRE ERFAHRUNGEN HELFEN UNS UND IHNEN WEITER

Wo gearbeitet wird, gibt es Fehler. Aber das ist für uns ein Grund zum Lernen. Mit Ihrer Hilfe geht das noch besser. Wurden Sie nicht immer mit der zu erwartenden Sorgfalt oder Freundlichkeit betreut, oder wurde Ihr Aufenthalt durch irgend etwas gestört, wenden Sie sich bitte noch während Ihres Aufenthaltes umgehend an die Sie betreuenden Mitarbeiter bzw. an deren Vorgesetzte. Danke.

Im Eingangsbereich steht Ihnen auch eine «Q-Box» mit Umfrageblättern zur Verfügung.

LEITUNG DER KLINIK VALENS

Dr. Stefan Metzker	Direktor
Prof. Dr. Jürg Kesselring	Chefarzt Neurologie
Dr. Stefan Bachmann	Chefarzt Rheumatologie
Jutta Cobbioni	Leiterin Pflegedienst
Urs N. Gamper	Cheftherapeut



**Wir wünschen Ihnen
einen angenehmen Aufenthalt
in Valens!**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik Valens

KLINIK VALENS
REHABILITATIONSZENTRUM



KLINIK VALENS
REHABILITATIONSZENTRUM
CH-7317 VALENS

TEL. 081 303 11 11
FAX 081 303 11 00
www.klinik-valens.ch
info@klinik-valens.ch