



# Informationen für Ihren Aufenthalt

Gemeinsam Schritt  
für Schritt weiter.

# Liebe Patientin

# Lieber Patient

**Sie werden bald zur Rehabilitation in die Rehaklinik 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.





# 90

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

---

# 440

engagierte Fachpersonen arbeiten in der Rehaklinik Valens.

---

# 50

verschiedene Therapien bieten wir unseren Patientinnen und Patienten.





# Vor dem Aufenthalt

## Was Sie in die Rehabilitation 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 und bezahlt sein. Unser Team der Patientendisposition gibt Ihnen gerne Auskunft. Telefonisch erreichen Sie uns unter +41 58 511 11 11.

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

- Alle Arztberichte und Röntgenbilder (CD), die Sie zu Hause 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 und Föhn erhalten Sie bei uns.

# 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)**

Die Rehaklinik Valens ist auch gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Ab Bahnhof Bad Ragaz verkehren 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 der Rehaklinik.

### **Parkplatz**

Das Parkplatzangebot in Valens ist beschränkt. Wir bitten Sie daher, Ihr Fahrzeug nach Möglichkeit zu Hause zu lassen. Müssen Sie Ihr Auto trotzdem auf einem Parkplatz der Rehaklinik Valens abstellen, so bitten wir Sie, bei der Réception eine ent-

sprechende Parkplatzbewilligung gegen Vorauszahlung der Parkgebühren zu beziehen.

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

Name, Vorname  
c/o Rehaklinik 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

## **Bargeldbezug**

Bei der Postagentur, die von unserer Réception betrieben wird, kann mit der Postcard und allen gängigen Kreditkarten Bargeld bezogen werden.

## **Behandlungsablauf**

Wir erfüllen einen Rehabilitationsauftrag. Zusammen mit Ihnen sind wir bestrebt, Ihre Selbstständigkeit 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 bis 11.30 Uhr und von 14 bis 20 Uhr. Ihren Besuch bitten wir, auf Ihr Ruhebedürfnis sowie das der anderen Patienten Rücksicht zu nehmen. Therapien, Pflege-, Beratungs- und Visitenzeiten haben Vorrang.

## **Coiffeur / Maniküre / Pediküre / Kosmetik / Massage**

Es steht Ihnen ein Coiffeursalon zur Verfügung. Die Preise erfahren Sie bei der Réception, wo Sie auch einen Termin vereinbaren können. 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).

## **Cafeteria**

In unserer Cafeteria können Sie verschiedene Snacks, Getränke, kleine Geschenke und Zeitschriften kaufen. Die Cafeteria 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. Zu den beiden Menüs 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 Ernährungsberatung unterstützend zur Seite.

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

Der Haupteingang ist von 6 bis 22 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 Uhr in der Rehaklinik einzufinden. Ab 22 Uhr gilt generelle Nachtruhe.



### **Patientenbibliothek**

Unsere Patientenbibliothek steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. 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 kostenpflichtig erhältlich.

### **Poststelle Valens**

Die Poststelle Valens befindet sich an der Réception der Rehaklinik Valens. Postdienstleistungen sind von 8 bis 20 Uhr an der Réception möglich.

### **Patiententerminal (Radio & TV)**

In jedem Zimmer gibt es Fernseher und Radio. Beim TV-Gerät ist ein Kopfhöreranschluss vorhanden. Kopfhörer finden Sie in den Zimmern. Sie können auch Ihren eigenen Kopfhörer mitbringen.

### **Rauchen / Alkohol**

In unserer Rehaklinik 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 Rehabilitationsaufenthaltes auf den Konsum von Alkohol und sonstigen Drogen zu verzichten. Diese können 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 Haus (evangelisch-reformiert und römisch-katholisch) und besuchen unsere Patientinnen und Patienten. Auf Wunsch können wir für Sie auch einen Seelsorge-Gesprächstermin vereinbaren. Regelmässig finden Andachten statt. Genauere Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Unterhaltungsprogramm.

### **Telefon / Mobiltelefon**

Für die Bedienung des Telefons erhalten Sie vor Ort Informationen. Bitte verzichten Sie in den Therapiesälen und im Speisesaal auf Ihr Mobiltelefon.

### **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.

### **Unterhaltungsangebot**

Wir organisieren verschiedene Veranstaltungen von Schachabenden über Konzerte und Filmabende bis hin zu Vernissagen. Die Veranstaltungen sind ausgeschildert. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

### **Visiten**

In regelmässigen Gesprächen zwischen Ihnen, Arzt, Pflegepersonal, Therapeuten und Ihrem Patienten-coach wird der Behandlungsplan besprochen und laufend an Ihre Bedürfnisse angepasst. Die Visiten finden abhängig vom Fachgebiet und Bedarf mindestens 1 bis 2 Mal 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. In Ihrem Zimmer steht Ihnen zudem ein abschliessbares Fach (Badgesystem) zur Verfügung. Wir können für Wertsachen, die nicht bei der Réception deponiert sind, keine Haftung übernehmen.

### **WLAN**

In unseren Räumlichkeiten haben Sie kostenlosen Zugang ins Internet. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Réception.

### **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- bzw. 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 den Badge retourniert haben;
- deponierte Wertgegenstände an der Réception abgeholt haben;
- Ihren persönlichen «Abholdienst» durch Angehörige oder Bekannte organisiert haben.

Ihr Zimmer sollte am Austrittstag bis 9.30 Uhr geräumt sein. Sollten Sie nach dem Check-out noch das Mittagessen bei uns einnehmen, können Sie Ihr Gepäck bei der Pflege oder Réception deponieren.



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

Rückmeldungen positiver und negativer Art helfen uns, uns stets zu verbessern und Arbeitsabläufe zu optimieren. Die Klinikgruppe Valens verfügt über verschiedene Qualitätsgütesiegel und ist 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.**

**Rehaklinik Valens**

Taminaplatz 1  
CH-7317 Valens

Telefon +41 58 511 11 11  
[info.valens@kliniken-valens.ch](mailto:info.valens@kliniken-valens.ch)  
[www.valens.ch/reha-valens](http://www.valens.ch/reha-valens)

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.