



Informationen für Ihren Aufenthalt

Gemeinsam Schritt für
Schritt weiter.

Wichtiges für den Aufenthalt

Aufenthaltszonen

Aufenthaltsraum

Der Aufenthaltsraum befindet sich im 1. Stock und verfügt über einen Fernseher, der Ihnen von 06.00 bis 22.30 Uhr zur Verfügung steht.

Ruheraum

Als Ruheraum dient das Zimmer A460 im 4. Stock. Es ist ein Ort der Ruhe und Erholung und bietet Ihnen von Montag bis Freitag ab 16.30 Uhr sowie am Wochenende eine Rückzugsmöglichkeit.

Innenhof

Der Innenhof dient als Ruhe- und Begegnungszone. Der Eingang befindet sich gegenüber dem Bistro. Bitte bringen Sie allfälliges Geschirr und Gläser selbst zurück ins Bistro.

Liegeterrasse

Die Liegeterrasse, die zum Entspannen einlädt und einen herrlichen Blick auf das Säntismassiv bietet, erreichen Sie via Bistrotterrasse. Als Unterlage für die Liegestühle bitten wir Sie, eines Ihrer Duschtücher zu benutzen. Bitte stellen Sie die Liege-

stühle nach Gebrauch wieder unter das Vordach zurück. Da sich die Liegeterrasse vor einem der Therapieräume befindet, bitten wir Sie, sich dementsprechend rücksichtsvoll zu verhalten. Von 11.30 bis 13.15 Uhr ist die Terrasse für die Mitarbeitenden der Rehaklinik Gais reserviert. Besten Dank für Ihr Verständnis.

Besuch

Sie dürfen während der therapiefreien Zeit gerne Besuch empfangen.

Bezahlsystem

Badge

An Ihrem Eintrittstag erhalten Sie an der Réception einen Badge, der während Ihres gesamten Aufenthalts in Ihrem Besitz bleibt und am Tag des Austritts wieder an der Réception abzugeben ist. Der Badge kann an der Réception mit Schweizer Franken aufgeladen werden. So können Sie Getränke und Waren über die Automaten sowie im Bistro beziehen. Bargeldzahlung ist ebenfalls möglich.

Zahlungsmöglichkeiten

In Anspruch genommene Dienstleistungen können Sie mit Ihrer EC-Direct-Karte, Postcard oder Twint (keine Kreditkarten) an der Réception bezahlen. Bargeld erhalten Sie mit der Karte an der Réception in Höhe von max. CHF 300.00 pro Tag.

Bistro

Gerne heissen wir Sie und Ihre Besuchenden in unserem öffentlichen Restaurant willkommen. Dieses ist von Sonntag bis Donnerstag von 08.30 bis 21.00 Uhr und am Freitag und Samstag von 08.30 bis 22.00 Uhr geöffnet (vorbehaltlich kurzfristiger Änderungen). Für Tischreservierungen wenden Sie sich bitte direkt an das Personal im Bistro, Tel. 2169.

Bibliothek

Unseren Patientinnen und Patienten steht eine Auswahl an Unterhaltungs- und Sachbüchern zur Verfügung. Die Lesecke befindet sich im Erdgeschoss vor der Turnhalle und dient auch als Ort der Ruhe.

Brandfall

Unser Haus ist auf Komfort und Sicherheit ausgelegt. Die Wahrscheinlichkeit eines Brandausbruchs ist sehr gering. Entsprechende Massnahmen zur Brandverhütung und für den Notfall sind getroffen. Trotzdem bitten wir Sie um Ihre Mithilfe:

Helfen Sie mit, Brände zu verhüten

Rauchen ist nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen gestattet, ansonsten gilt in und um die Klinik absolutes Rauchverbot. Bitte entsorgen Sie Raucherwaren und Streichhölzer nur in den dafür vorgesehenen Aschenbechern. Der Gebrauch von Kerzen, eigenen Heiz- oder Wärmegegeräten ist strikt untersagt.

Informieren Sie sich beim Zimmerbezug

Wie komme ich zu den Treppen und Notausgängen? Wo sind die nächsten Löscheräte? Beachten Sie die Fluchtwegbeschilderung in den Korridoren.

Im Brandfall werden Sie alarmiert

Bewahren Sie Ruhe und folgen Sie den Anweisungen des Personals. Benützen Sie niemals den Lift.

Was tun, wenn Sie einen Brand entdecken?

Schliessen Sie Türen und Fenster und melden Sie den Brandausbruch sofort einem Mitarbeitenden.

Was tun bei verqualmtem Korridor?

Bleiben Sie unbedingt im Zimmer, schliessen Sie die Tür und machen Sie sich am Fenster bemerkbar. Warten Sie, bis die Feuerwehr kommt. Jedes Zimmer ist ein eigener Brandabschnitt, daher sind Sie bis zum Eintreffen der Feuerwehr sicher.

Check-Out

Der Check-Out ist täglich ab 08.30 bis 09.30 Uhr an der Réception möglich; bringen Sie dazu bitte Ihren Badge mit. Falls Sie am Austrittstag noch Therapieeinheiten besuchen, können Sie Ihr Gepäck an der Réception deponieren.

Mahlzeiten

Essenszeiten

In unserem Speisesaal im 1. Stock können Sie sich während der folgenden Öffnungszeiten täglich kulinarisch verwöhnen lassen:

- Frühstück: 07.00 bis 09.00 Uhr
- Mittagessen: 11.30 bis 13.15 Uhr
- Abendessen: 17.45 bis 19.00 Uhr

Essenszeiten für körperlich beeinträchtigte Patienten

Unseren körperlich beeinträchtigten Patientinnen und Patienten steht täglich der kleine Speisesaal im 4. Stock, Raum A444, zur Verfügung:

- Frühstück: 07.45 bis 08.30 Uhr
- Mittagessen: 11.45 bis 12.30 Uhr
- Abendessen: 17.45 bis 18.30 Uhr

Sobald es Ihr gesundheitlicher Zustand zulässt, laden wir Sie herzlich in unseren grossen Speisesaal ein.

Abmeldung

Bitte melden Sie sich frühzeitig beim Servicepersonal ab, falls Sie abwesend sind und/oder eine Mahlzeit auslassen.

Kleiderordnung im Speisesaal

Wir bitten Sie, zu den Mahlzeiten nicht in Sportkleidung zu erscheinen.

Zwischenverpflegung

In der Aufenthaltszone im 1. Stock, bei der Réception im 4. Stock und vor dem Hallenbad im EG stehen Ihnen Snack- und Getränkeautomaten zur Verfügung. Ausserdem finden Sie auf den Stationen rund um die Uhr verschiedene Teesorten und Wasser zur kostenlosen Konsumation.

Fahrfähigkeit

Aufgrund Ihrer Erkrankung/Operation oder durch die erforderlichen Medikamente kann Ihre Fahrfähigkeit eingeschränkt sein. Wir raten daher, während der stationären Behandlung auf das Autofahren zu verzichten, um Schadensfälle zu vermeiden. Gerne können Sie bezüglich Ihrer Fahrtauglichkeit mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten.

Freizeitangebot

Abendunterhaltung

Wir bieten Ihnen verschiedene Abendunterhaltungen an. Die zeitnahe Information über Angebot und Zeitpunkt erhalten Sie per Flyer, die auf Ihrem Esstisch aufliegen.

Atelier

Die eigenen Ressourcen wiederentdecken oder neu entwickeln, Entspannung und spielerische Leichtigkeit erfahren – all dies können Sie im «offenen Atelier» erleben. Es bietet Raum und Zeit für selbstständiges, kreatives Gestalten und Basteln mit unterschiedlichen Materialien. Für einen Besuch im Atelier braucht es keinerlei künstlerische Vorkenntnisse. Nach einer Einführung durch die Kunsttherapeutinnen vor Ort steht Ihnen das Atelier während der folgenden Öffnungszeiten zur Verfügung:

- Mo bis Fr: 19.00 bis 22.00 Uhr
- Sa und So: 10.00 bis 22.00 Uhr

Ausflüge

Am Samstagnachmittag besteht die Möglichkeit für eine Fahrt nach Appenzell oder Altstätten oder für die Teilnahme an einer Dorfführung. Bitte melden Sie sich dafür bis am Donnerstag um 12.00 Uhr an der Réception an. Oder lernen Sie die schöne Umgebung der Klinik bei einem Spaziergang kennen. Über geeignete Wege können Sie sich gerne an der Réception erkundigen.

Eigene Musikinstrumente

In Ihrer Freizeit dürfen Sie neben unserem Freizeitangebot gerne auch Ihre eigenen Musikinstrumente nutzen. Dafür steht Ihnen je nach Belegung der Raum A115 zur Verfügung. Bitte beachten Sie dabei die einzuhaltenden Ruhezeiten.

Garten-Schach

Das strategische Spiel befindet sich bei der Liegeterrasse (Zugang via Bistroterrasse).

Hallenbad

Während folgender Öffnungszeiten ist das Hallenbad für freies Schwimmen geöffnet:

- Di: 15.30 bis 18.00 Uhr
- Mi und Do: 15.00 bis 21.30 Uhr
- Fr: 15.00 bis 17.30 Uhr
- Sa: 14.30 bis 17.30 Uhr
- So: 09.00 bis 17.30 Uhr

Kurzfristige Änderungen werden an der Informationstafel in der Aufenthaltszone publiziert. Für kardiale, onkologische und internistische Patientinnen und Patienten ist für einen Besuch des Hallenbades die Erlaubnis des betreuenden Arztes notwendig.

Kraftraum

Der Kraftraum A011 ist an Wochenenden ausserhalb der Therapiezeiten geöffnet. Die Nutzung ist nur nach einer Trainingseinführung durch unsere Therapeuten möglich.

Spiel und Spass

Eine grosse Auswahl an Puzzles, Gesellschafts- und Brettspielen und den dazu benötigten Platz finden Sie im 1. Stock im Raum A115. Billard, Tischfussball, Tischtennis oder Dart finden Sie im Erdgeschoss A008.

Feedback

Ihre Meinung ist uns wichtig! Ein Rückmeldeformular wurde Ihnen im Eintrittscouvert ausgehändigt und kann ausgefüllt an der Réception abgegeben werden. Gerne nimmt sich die Klinikleitung Ihrer Anliegen, Anregungen und Rückmeldungen an.

Hauswerte

Umgang

Wir legen Wert auf einen respektvollen Umgang und begegnen uns auf Augenhöhe. Zudem ist uns eine offene und transparente Kommunikation wichtig. Es ist uns ein grosses Anliegen, den Aufenthalt in unserer Klinik für Sie so angenehm wie möglich zu gestalten. Zögern Sie deshalb nicht, bei Anregungen, Fragen oder Unklarheiten auf uns zuzukommen.

Alkohol und Drogen

Alkohol darf nur im Bistro konsumiert werden. Jedoch gilt zu betonen, dass der Konsum von Alkohol die Behandlungs- und Rehabilitationsziele nicht gefährden darf. Für die Patientinnen und Patienten der Abteilung Psychosomatik und Psychiatrie gilt indes eine Abstinenz von Alkohol und Drogen. Liegt unseres Erachtens ein riskanter Konsum vor, ist ein weiterer Verbleib in der Klinik nur dann möglich, wenn gemäss einer schriftlich getroffenen Vereinbarung auf den Konsum verzichtet wird. Zwingende Voraussetzung für einen Aufenthalt in der Klinik ist der Verzicht auf den Konsum oder Besitz illegaler Drogen einschliesslich Cannabis und legales CBD, egal in welcher Menge.

Nachtruhe

Wir bitten Sie, spätestens ab 22.30 Uhr im Haus zu sein und danach die Nachtruhe einzuhalten. Bitte verbringen Sie die Zeit von 22.30 bis 06.00

Uhr in Ihrem Zimmer. Sollten Sie nicht schlafen können, verhalten Sie sich bitte dennoch ruhig und besprechen Sie Ihre Schlafstörungen zeitnah mit Ihrem Arzt, Psychotherapeuten oder Pflegefachperson.

Informationen

Aktuelle Informationen, die Ihren Klinikaufenthalt betreffen, finden Sie bei der Aufenthaltszone im 1. Stock, an der Réception im Erdgeschoss sowie bei der Anmeldung im 4. OG.

Klinik-Shop

In unserem Klinik-Shop finden Sie nützliche Produkte für Ihren Aufenthalt. Unser Angebot umfasst unter anderem:

- Wander- und Turnschuhe zum Mieten oder Kaufen
- Fachliteratur
- Sortiment an Bekleidung
- Hygieneartikel und div. Düfte
- Trainingshilfsgeräte (Theraband, Noppenball, Pilatesrolle etc.)
- Nordic-Walking-Stöcke
- Trinkflaschen und Tassen
- Taschen und Rucksäcke

Öffnungszeiten

- Mo bis Do: 13.00 bis 13.40 Uhr
- Fr: 08.00 bis 08.40 Uhr
- Sa: 13.00 bis 13.40 Uhr

Post

Eingehende Post wird in Ihr Postfach bei der Réception gelegt. Der Briefkasten bei der Réception wird zweimal pro Tag geleert.

Patientenfonds

Der Patientenfonds erlaubt es uns, sozial schwächer gestellte Patientinnen und Patienten finanziell zu unterstützen. Es besteht die Möglichkeit, sich mit einem frei wählbaren Betrag daran zu beteiligen. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen finanziell unterstützungsbedürftigen Patientinnen und Patienten zu helfen.

Raucherzonen

Die Raucherzonen befinden sich im Raucherraum B034 im Erdgeschoss oder im Freien vor der Tiefgarage. Bitte beachten Sie, dass ausserhalb dieser Zonen im Haus und auf dem gesamten Areal Rauchen nicht erlaubt ist.

Réception

Öffnungszeiten

Hauptréception EG

- Mo bis Sa: 07.30 bis 20.00 Uhr
- So: 08.00 bis 20.00 Uhr

Réception 4. Stock

- Mo bis Fr: 08.00 bis 17.15 Uhr

Sie erreichen die Réception während der aufgeführten Öffnungszeiten auch per Telefon unter der internen Nummer 2011.

Therapien

Ihr Therapieplan für den kommenden Tag liegt ab 17.30 Uhr in Ihrem Postfach bereit; die Teilnahme am Therapieprogramm ist verbindlich. Falls Sie sich aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage fühlen, an den Therapien teilzunehmen, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Psychologen.

Tiere

Wir bitten Sie um Verständnis, dass Tiere in unserer Klinik nicht gestattet sind. Eine Ausnahme können Assistenzhunde darstellen, wobei dies vorgängig geprüft werden muss.

Transportdienst

Kostenloser Transportdienst Montag bis Freitag

Rehaklinik Gais – Bahnhof Gais

- 06.40 Uhr
- 07.10 Uhr
- 07.40 Uhr
- 11.40 Uhr
- 16.40 Uhr
- 17.10 Uhr

Bahnhof Gais – Rehaklinik Gais

- 06.50 Uhr
- 07.20 Uhr
- 07.50 Uhr
- 11.55 Uhr (nur mit Anmeldung)
- 16.50 Uhr
- 17.20 Uhr (nur mit Anmeldung)

Samstag

Rehaklinik Gais – Bahnhof Gais

- 07.10 Uhr
- 07.40 Uhr
- 10.20 Uhr

Bahnhof Gais – Rehaklinik Gais

- 07.20 Uhr
- 07.50 Uhr
- 10.30 Uhr (nur mit Anmeldung)

Fahrpreis ausserhalb Fixzeiten

Rehaklinik Gais nach...

... Bahnhof Gais: CHF 10.–

... Altstätten oder Teufen: CHF 35.–

... St.Gallen: CHF 65.–

Übrige Destinationen pro km: Auskunft an der Réception. Kurzfristige Änderungen werden an der Informationstafel in der Aufenthaltszone publiziert.

Individuelles Taxi-Angebot

Falls Sie einen individuellen Transportdienst benötigen, organisieren unsere Mitarbeitenden an der Réception gerne ein Taxi für Sie.

PubliCar Appenzell

PubliCar Appenzell ist ein flexibler Shuttle, den Sie bequem reservieren können. Sie bestimmen, wann Sie fahren möchten und buchen Ihre Fahrt via PubliCar-App. Auf dem Weg zu Ihrem Ziel können weitere Personen zusteigen, die in die gleiche Richtung wollen.

Betriebszeiten

- Mo bis Do: 06.00 bis 19.00 Uhr
- Fr und Sa: 06.00 bis 23.30 Uhr
- So und allg. Feiertage: 07.00 bis 19.00 Uhr

Für die PubliCar-Fahrt ist ein Ticket des nationalen Tarifs oder des Tarifverbundes OSTWIND (Einzelticket, Mehrfahrtenkarte, Tageskarte, Multi-Tageskarte, Abonnemente) zu lösen. Halbtax-Abos, GA und die Appenzeller Ferienkarte werden anerkannt. Zum regulären ÖV-Ticket kommt der PubliCar-Zuschlag von CHF 5.– hinzu.

Buchung

In der PubliCar-App können Sie Ihre Abhol- und Zieladresse sowie die gewünschte Zeit angeben und so Ihre Fahrt buchen. Die Buchung via App ist empfehlenswert. Telefonische Bestellungen werden während der Betriebszeiten, Tel. 0848 55 30 60 (Normaltarif), entgegengenommen.

Upgrade

Falls Sie während Ihres Aufenthalts etwas mehr Comfort wünschen, gibt es die Möglichkeit eines Upgrades auf Halbprivat- oder Privat-Status. Mehr Informationen erhalten Sie an der Réception.

Wäsche

Sie können Ihre Wäsche täglich im 6. Stock in den dafür vorgesehenen gelben Behältern deponieren. Am Folgetag bringen wir Ihnen die saubere Wäsche auf Ihr Zimmer. Auskunft über die Preise erhalten Sie an der Réception. Zusätzlich ist eine Preisliste am Wäschekorb angebracht. Ausserdem stehen Ihnen Waschmaschine, Tumbler und Bügeleisen im Trocknungsraum A016 neben der Garderobe im Erdgeschoss zur Verfügung.

Bademäntel können Sie bei uns mieten – wenden Sie sich bitte auch hierfür an die Réception.

W-LAN / Internet

Im ganzen Klinikgebäude inkl. Ihrem Zimmer können Sie den kostenlosen Internet-Zugang nutzen. Den QR-Code und weitere Informationen erhalten Sie an der Réception. Weiter stehen im Erdgeschoss zwei PCs mit Druckeranschluss und Internetverbindung zur Verfügung.

Wichtige Telefonnummern

- Réception: 2011
- Kardiologie: 2288
- Onkologie: 2266
- Psychosomatik & Psychiatrie: 2366

Wertsachen

Die Zimmer sind mit einem Tresor ausgestattet, in dem Sie Ihre Wertsachen sicher aufbewahren können.

Wellness

Coiffeur

Im Klinikgebäude steht Ihnen ein Coiffeur zur Verfügung. Der Salon befindet sich im Erdgeschoss D009. Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin direkt beim Coiffeur, Tel. intern 2005.

Öffnungszeiten

- Di bis Fr: 08.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 18.00 Uhr
- Sa: 07.30 bis 15.00 Uhr

Fusspflege (kosmetisch)

Gerne können Sie sich die Fusspflegerin ins Haus bestellen. Melden Sie sich dafür direkt via Coiffeur, Tel. 2005.

Sauna

Das Saunahaus befindet sich neben dem Klinik-Hauptgebäude im Appenzeller Haus. Die Sauna steht Ihnen nach ärztlicher Rücksprache auch in Ihrer Freizeit zur Verfügung. Wir bitten Sie, die untenstehenden Öffnungszeiten einzuhalten, da die Sauna auch von auswärtigen Gruppen benutzt wird.

Damen

- Mo: 16.00 bis 18.00 Uhr
- Do: 16.00 bis 18.00 Uhr

Herren

Di: 16.00 bis 18.00 Uhr
Fr: 16.00 bis 18.00 Uhr

Damen und Herren (gemischt)

- So: 14.15 bis 18.00 Uhr

Saunatücher

- Sie erhalten zwei Duschtücher auf Ihr Zimmer, diese können Sie für die Sauna benutzen.
- Wenn Sie frische Tücher wünschen, legen Sie die gebrauchten in Ihrem Zimmer auf den Boden.
- Gegen ein Depot von CHF 20.– können Sie grössere Saunatücher an der Réception beziehen. Die benutzten Saunatücher können Sie bei der Réception über die Klappe «Saunatuch Rückgabe» einwerfen und gegen saubere eintauschen.

Zimmerreinigung

Die Zimmer werden von Montag bis Samstag täglich gereinigt.



Rehaklinik Gais

Gäbrisstrasse 1172
9056 Gais

Telefon +41 58 511 21 11
info.gais@kliniken-valens.ch
www.valens.ch/reha-gais

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.