

*Liebe Rehabilitandinnen und Rehabilitanden,*

vielen Dank, dass Sie das Zentrum für Integrierte Rehabilitation (ZIR) in den RKU – Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm für Ihre Rehabilitationsmaßnahme gewählt haben. Für Ihren schnellen Einblick in Ihren Rehabilitationsalltag haben wir die häufigsten Fragen in dieser Übersicht kurz zusammengestellt.

*Mit besten Grüßen von Ihrem Behandlungsteam im Zentrum für Integrierte Rehabilitation  
in den RKU – Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm.*

## Organisatorische Fragen und Fragen zum Hotelservice

**F: Was sind die einzelnen Reha-Bereiche im Zentrum für Integrierte Rehabilitation?**

A: Das Zentrum für Integrierte Rehabilitation umfasst 3 stationäre Bereiche.  
Der Starthilfebereich GH ist im Haupthaus Gebäude A im 2. Stock.  
Der Außenbauteil Hotel Nord ist im Nebengebäude D (Wegleitsystem blaue Füße).  
Der Außenbauteil Hotel Süd (Recover) ist im Nebengebäude E (Wegleitsystem orangene Füße).

**F: Gibt es Besuchszeiten?**

A: Im Zentrum für Integrierte Rehabilitation gibt es keine festen Besuchszeiten.

**F: Gibt es die Möglichkeit, dass im Bedarfsfall Angehörige am Wochenende mit übernachten können?**

A: Ja, im Bedarfsfall kann dies ermöglicht werden. Die Hotelfachkräfte sind Ihnen hierbei gerne behilflich.

**F: Kann ich während des stationären Rehabilitationsaufenthaltes beurlaubt werden?**

A: Grundsätzlich ist eine Beurlaubung im Rahmen einer stationären Rehabilitationsmaßnahme nicht vorgesehen. In Ausnahmefällen gibt es die Möglichkeit einer Beurlaubung am Wochenende, jedoch **nicht** am 1. Wochenende, sofern Sie nahtlos vom Krankenhausaufenthalt in die Rehabilitationsmaßnahme übergeleitet worden sind. Hier gilt die Regel der Beurlaubungsmöglichkeit ab dem 2. Wochenende. Voraussetzung ist die medizinische Freigabe hierfür durch die Ärzte. Die Therapien am Samstagvormittag sind zudem zwingend wahrzunehmen, d.h. im Falle einer Beurlaubung, beginnt diese nach den Therapien.

**F: Woher bekomme ich einen Urlaubsantrag?**

A: Die Urlaubsanträge sind an der jeweiligen Rezeption erhältlich (Hotel Nord + Süd). In der Starthilfestation erhalten Sie die Urlaubsanträge im Pflegestützpunkt.

Hinweis:

1 Urlaubsschein = 1 Tag, bzw. 1 Übernachtung

**F: Bis wann muss ich den Urlaubsantrag abgeben?**

A: Bitte geben Sie ihren Urlaubsantrag bis Mittwochnachmittag des kommenden Wochenendes an der jeweiligen Rezeption bei den Hotelfachkräften ab.

**F: Wann sind die Essenszeiten?**

A: Für die Mahlzeiten im Speisesaal gelten folgende Zeiten:

Frühstück: Montag- Freitag: 07:00- 08:00 Uhr

Wochenende und Feiertag: 07:45- 09:00 Uhr

Mittagessen: Montag- Freitag: 11:45- 13:00 Uhr

Wochenende und Feiertag: 11:45- 12:30 Uhr

Abendessen: Montag- Freitag: 17:45- 18:45 Uhr

Wochenende und Feiertag: 17:45- 18:45 Uhr

Zusätzlich gibt es im Hotel Süd (Recover) die Möglichkeit das Frühstück vor Ort in der Zeit von 07:00 – 07:45 Uhr einzunehmen.

**F: Darf ich mein Handy benutzen?**

A: Generell dürfen Sie ihr Handy benutzen. Wir bitten allerdings darum, dies während der Therapiezeiten, im gesamten Therapiebereich und während der Visite auf lautlos zu stellen.

**F: Gibt es WLAN für die Patienten?**

A: Ja, es gibt für Patienten ein kostenfreies WLAN.

**F: Ist das Telefonieren kostenpflichtig?**

A: Nein, für die Nutzung des Telefons fallen keine Gebühren an. Sie benötigen keine Karte.

**F: Wo finde ich die zugehörige Nummer zu dem Zimmertelefon?**

A: Die Nummer zu dem Zimmertelefon finden Sie auf der zugehörigen Anleitung.

**F: Wie erreiche ich die Hotelfachkräfte im Hotel Nord und Süd**

A: Hotel Süd: 5680

Hotel Nord: 5610

**F: Woher bekomme ich eine Krankmeldung/ Aufenthaltsbescheinigung?**

A: Diese können Sie im Patientenservice (Bauteil-B, 1. Stock) zu den dortigen Öffnungszeiten abholen.

**F: Wann sind die Öffnungszeiten des Patientenservice?**

A: Montag – Freitag 08:00 – 11:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 13:00 – 14:30 Uhr

## Fragen zu medizinisch-pflegerischen Abläufen und Inhalten

**F: Wann finden die Stationsvisiten statt?**

A: Die Zeiten für die Stationsvisiten werden Ihnen in ihrem Terminplan, den Sie täglich ausdrucken, angezeigt.

**F: Wann finden die Chefarztvisiten statt?**

A:	Starthilfestation GH	Montag	15:00 bis 16:00 Uhr
	Hotel Nord (1. Etage)	Montag	16:00 bis 17:00 Uhr
	Hotel Süd	Donnerstag	14:00 bis 17:00 Uhr
	Hotel Nord (2. – 5. Etage)	Mittwoch	15:00 bis 17:00 Uhr

Zusätzlich werden die Visitenzeiten in ihrem Terminplan angezeigt.

**F: Wie kann ich die Pflege erreichen?**

A: **In Notfällen bitte wir Sie die Notfallklingel in Ihrem Zimmer zu betätigen/ auszulösen.**  
Bei Fragen oder Bedarfen, wie Hilfeleistung, Abstimmung usw. erreichen Sie uns wie folgt:  
Hotel Süd: 5436  
Hotel Nord: 5640

**F: Was bedeutet Behandlungszimmerzeit?**

A: Während der Behandlungszimmerzeit ist der Pflegestützpunkt des Pflegepersonals für Sie geöffnet. Jedem Reha-Bereich ist ein Pflegestützpunkt zugeordnet.

**F: Wann sind die täglichen Behandlungszimmerzeiten der Pflege?**

A:	Hotel Süd:	Montag – Freitag:	07:00- 07:45 Uhr und 17:00- 18:00 Uhr
		Wochenende und Feiertag:	07:45- 08:30 Uhr und 16:00- 17:00 Uhr
	Hotel Nord:	Montag- Freitag:	07:00- 07:45 Uhr und 18:30- 19:30 Uhr
		Wochenende und Feiertag:	08:30- 09:00 Uhr und 18:30- 19:30 Uhr

Für die Starthilfestation GH gilt:

Morgens:	Rundgang durch die Pflege	
Abends:	Montag – Freitag:	19:00 – 19:30 Uhr
	Wochenende und Feiertag:	17:00 – 17:30 Uhr
	Zusätzlich erfolgt eine kurze Pflegevisitation am Abend im Zimmer	
Nachts:	Rundgang durch die Pflege	

**F: Woher bekomme ich die Medikamente, welche ich benötige?**

A: Die Hausmedikation ist von den Rehabilitanden selbst für den Behandlungszeitraum mitzubringen. Die Medikamente, welche Sie aufgrund ihrer aktuellen Behandlung benötigen, wie z.B. Thrombosespritzen, Schmerzmedikamente, erhalten Sie von uns. Sollte Ihnen trotz allem etwas aus Ihrer eigenen Medikation ausgehen, bitten wir Sie, uns rechtzeitig zu kontaktieren.

**F: Wie oft wird Blut abgenommen?**

A: In der Regel erfolgt am ersten Tag nach Ihrer Aufnahme in der Rehabilitation ein sogenanntes Aufnahmelabor. Ob darüber hinaus weitere Blutentnahmen notwendig sind, entscheiden die Ärzte.

**F: Was bedeutet Pflegevisite auf dem Therapieplan?**

A: Bei der Pflegevisite wird nochmal ein Vitalzeichencheck (Blutdruck, Puls, Temperatur, Gewicht) durchgeführt und Sie haben die Gelegenheit uns ein Feedback zu geben, bzw. den bisherigen Aufenthalt mit uns zu reflektieren.

**F: Woher bekomme ich Duschpflaster?**

A: Duschpflaster können Sie während der Öffnungszeiten im Behandlungszimmer abholen. Gerne geben wir Ihnen auch einen kleinen Vorrat mit, sofern Sie dieses selbst aufbringen können.

**F: Wie lange muss ich die OP-Naht zum Duschen mit Duschpflaster abkleben?**

A: Die OP-Naht sollte bis einen Tag nach Fadenzug/ Klammerentfernung mit einem Duschpflaster abgeklebt werden. Bei Besonderheiten/ Abweichungen, entscheiden dies unsere Ärzte.

**F: Wann werden die Klammern/ Fäden normalerweise entfernt?**

A: Klammern / Fäden werden in der Regel am 14. Tag nach Ihrer Operation entfernt.

**F: Was ist die Verbandsprechstunde?**

A: In der Verbandsprechstunde erfolgen Wundkontrollen, Wundversorgung, Entfernung von Klammer- bzw. Nahtmaterial.

**F: Wie lange muss ich nach der OP die Thrombosespritze anwenden?**

A: In der Regel sind es 4 Wochen nach der Operation. Dies ist allerdings vom Belastungsgrad (Teilbelastung oder Vollbelastung) abhängig. Individuell können sich ebenfalls Abweichungen von der Norm ergeben.

**F: Wie oft sollen die Antithrombosestrümpfe (ATS) gewechselt werden?**

A: Die Strümpfe (ATS) sollten alle 2 Tage gewechselt werden. Diese erhalten Sie im Pflegestützpunkt zu den jeweiligen Öffnungszeiten. Im Bedarfsfall kann auch ein täglicher Wechsel sinnvoll sein.

**F: Wie lange müssen die Antithrombosestrümpfe (ATS) getragen werden?**

A: Die Zeitdauer wird in Abhängigkeit des Schwellungszustandes der betroffenen Körperregionen individuell entschieden.

**F: Wie reduziere ich meine Schmerzmittel?**

A: Wenn Sie selbst feststellen, dass Sie weniger Schmerzmittel benötigen, unterstützen wir Sie sehr gerne dabei. Das Ziel in der Reha ist generell, möglichst wenig, im Idealfall gar keine, Schmerzmedikamente zu benötigen. Auch für die Therapie kann es hilfreich sein, wenn Sie wirklich nur so viel Schmerzmittel einnehmen, wie Sie tatsächlich benötigen.

Wenn Sie Fragen zur Medikation haben wenden Sie sich bitte jederzeit an die Pflege und die Ärzte, wir beraten Sie gerne!

**F: Wofür sind Quarkumschläge gut?**

A: Sie dienen zur Kühlung und haben auch eine entzündungshemmende Wirkung.

**F: Wo bekomme ich Quarkumschläge?**

A: Diese bekommen Sie im Behandlungszimmer bei der Pflege zu den angegebenen Zeiten.

## Fragen zum Bereich Therapie

**F: Finden am Wochenende Therapieeinheiten statt?**

A: Am Samstagvormittag finden noch Therapieeinheiten statt. Diese können Sie ihrem Therapieplan entnehmen. Am Sonntag sind keine Therapien. An Feiertagen finden in der Regel auch keine Therapien statt, Ausnahmen gibt es bei mehreren, sich aneinanderreihenden Feiertagen, wie z.B. zu Ostern, Pfingsten, Weihnachten. In diesen Fällen werden Sie gesondert darüber informiert.

**F: Wann soll ich meine Therapiemappe mitnehmen?**

A: Bringen Sie diese bitte unbedingt zu allen Terminen mit.

**F: Wann soll ich meinen Therapieplan drucken?**

A: Bitte drucken Sie ihren Therapieplan tagesaktuell jeden Morgen zwischen 07:30 und 08:00 Uhr.

Hinweis:

Freitags kann die erste Therapie bereits um 08:00 Uhr starten. Bitte halten Sie sich unbedingt an die geplanten Zeiten.

**F: Wer koordiniert meine Anwendungen?**

A: Ihre Anwendungen werden durch das Terminmanagement geplant. Die Inhalte werden durch die Ärzte und Therapeuten festgelegt. Selbstverständlich können Sie jederzeit mit ihrem Therapeuten Rücksprache halten, falls Sie Fragen zu ihrem Plan haben oder Ihnen bspw. die Wechselzeiten nicht reichen.

**F: Wann darf ich ins Bewegungsbad?**

A: Einen Tag nach Klammer-/ Fadenzug gibt es eine Wundkontrolle in der Verbandsprechstunde, wo dann auch entschieden wird, ob die Teilnahme am Bewegungsbad möglich ist.

**F: Wie lange muss ich das Sitzkissen bzw. die Toilettensitzerhöhung benutzen?**

A: Bis 3 Wochen nach der Operation und bis Sie 90° Hüftbeugung erreicht haben. Den genauen Zeitpunkt klären Sie bitte final mit ihrem Physiotherapeuten.

**F: Wo kann ich das Sitzkissen abgeben?**

A: Das Sitzkissen können Sie im Pflegestützpunkt zu den angegebenen Öffnungszeiten abgeben.

**F: Wann darf ich die Unterarmgehstützen weglassen?**

A: Sobald Sie schmerzfrei und ohne Ausweich- und Hink-Bewegungen gehen können. Solange Sie die Stützen benötigen, benutzen Sie bitte immer beide Stützen. Final klären Sie den Zeitpunkt bitte auch hier mit ihrem Physiotherapeuten.

**F: Wann darf ich auf der nicht operierten Seite liegen?**

A: Sobald Sie in der Reha sind, wird dies mit Ihnen beübt. Mit Hilfe eines Kissens zwischen den Beinen können Sie dann bequem auf der Seite liegen. Auf der operierten Seite dürfen Sie nach Rücksprache mit dem Arzt liegen, wenn keine Klammern oder Fäden mehr vorhanden sind und die Narbe schmerzfrei und abgeheilt ist.

**F: Woher bekomme ich dann ein Kissen?**

A: Dieses erhalten Sie von den Hotelfachkräften.

**F: Wie geht es nach der stationären Rehabilitationsmaßnahme weiter?**

A: Wenn Sie Ihre Rehabilitation mit der Deutschen Rentenversicherung bei uns durchführen, besteht die Möglichkeit, dass wir für Sie ein Nachsorgeprogramm verordnen (IRENA), welches Sie bei uns oder auch heimatnah durchführen können. Bitte informieren Sie sich dazu auf der Homepage der Rentenversicherung über die Einzelheiten und Modalitäten:

[www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de)

Wenn Sie Interesse am Nachsorgeprogramm haben sprechen Sie uns in der Therapie oder während der Stationsvisite an.

## Fragen zu den „Activities of daily living“/ Alltagsaktivitäten

**F: Wann darf ich wieder Autofahren?**

A: Sie müssen 3 Kriterien erfüllen bevor Sie wieder aktiv am Verkehr teilnehmen dürfen:

1. Sie müssen das Bein voll belasten können
2. Sie müssen frei von Schmerzmitteln sein
3. Sie müssen 200m gehen können

**F: Wann darf ich Fahrradfahren?**

A: Je nach Operation kann dies variieren. Generell müssen die Knie und Hüften bis mindestens 90° beugen können, Klammern und Fäden müssen bereits entfernt sein. Dies besprechen Sie bitte konkret mit Ihren behandelnden Therapeuten.

**F: Wann muss ich mich um Physiotherapietermine für den Anschluss an meinen Rehabilitationsaufenthalt kümmern?**

A: In der zweiten Reha-Woche können Sie bereits bei Ihrem Therapeuten zuhause anrufen und Termine ausmachen. Die Rezepte als Kassenpatient bekommen Sie bei Ihrem Hausarzt oder niedergelassenen Orthopäden.

**F: Wie viel Lasten darf ich tragen?**

A: Je nach Operation kann es sein, dass Sie in der Belastbarkeit verringert sind. Da dies sehr individuell sein kann, sollte dieses Thema in der Therapie und mit den Ärzten geklärt werden.

**F: Wie kehre ich an meinen Arbeitsplatz zurück?**

A: Je nach Arbeitsplatzsituation kann eine stufenweise Wiedereingliederung am Arbeitsplatz sinnvoll sein. Wenn die Eingliederung innerhalb von 4 Wochen nach Entlassung aus der Reha beginnt, muss die Eingliederung von der Reha aus eingeleitet werden. Dazu erhalten Sie im Bedarfsfall einen Termin beim Klinischen Sozialdienst, der die Anträge mit Ihnen und dem Arbeitgeber abstimmt. Beginnt die stufenweise Eingliederung später als 4 Wochen nach Entlassung aus der Reha, dann ist der Hausarzt der richtige Ansprechpartner.

Darüber hinaus freuen wir uns, wenn wir Ihnen auch persönlich noch weitere Fragen beantworten können oder beratend zur Seite stehen dürfen.

*Wir hoffen, Ihnen hiermit eine schnelle Orientierung geben zu können und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns im Zentrum für Integrierte Rehabilitation in den RKU –  
Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm.*

*(Stand 05/2023)*