Foto: ©Eike Langheim/ DRV-Bund

Rehabilitation im Reha-Zentrum Seehof

Kardiologie

Deutsche Rentenversicherung Bund
Reha-Zentrum Seehof
Lichterfelder Allee 55
14513 Teltow

Telefon: 03328 345-0
Telefax: 03328 345-555

reha-klinik.seehof@drv-bund.de
www.reha-klinik-seehof.de

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Inhaltsverzeichnis

2 Hausordnung

4 Rauchen und Alkohol

5 Zutritt in die Klinik

6 Brandschutz

7 Telefon und WLAN

8 Fernsehvermietung

9 Fahrradverleih

10 Speisesaal und Cafeteria

11 Bewegungsbad

12 Lageplan der Klinik - Erdgeschoß

13 Lageplan der Klinik - 1. und 2. Ebene

14 Lageplan Reha-Zentrum Seehof

15 Sozialdienst der Kardiologie

16 Angebote des Psychologischen Dienstes

17 Angebote zum Thema Rauch-Frei-Sein

18 Entspannungstherapie

19 Ergotherapie

20 Ernährungskonzept

22 Weitere Informationen

Hausordnung

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Seehof

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Wir begrüßen Sie in unserem Haus und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt. Sicherlich ist Ihnen schon bekannt, dass eine erfolgreiche Behandlung nur dann möglich ist, wenn Sie selbst aktiv daran mitarbeiten.
Bitte unterstützen Sie deshalb durch Ihr verantwortungsbewusstes Mitwirken unsere Bemühungen um Ihre Gesundheit. Auch unsere Hausordnung dient diesem Ziel und will darüber hinaus erreichen, dass Ihnen die Rücksichtnahme zuteilwird, die Sie zu Recht erwarten können.

1. Bitte halten Sie Ihre Untersuchungs- und Behandlungszeiten pünktlich ein. Ausgefallene Therapietermine können nur in Ausnahmefällen nachgeholt werden.
2. Es besteht in allen Räumen der Klinik sowie auf dem Klinikgelände absolutes Rauchverbot. Dies gilt auch für die Nutzung der E-Zigarette. Einzige Ausnahme ist der Raucherpilz vor dem Haupteingang. Da Rauchen in den Räumen der Klinik wegen der damit verbundenen Brandgefahr die Sicherheit aller gefährdet, hat eine Zuwiderhandlung die sofortige Entlassung zur Folge.
   Wir empfehlen Ihnen, während des Aufenthaltes auf das Rauchen gänzlich zu verzichten und unterstützen sie gerne dabei mit entsprechenden Seminaren und Nikotinersatztherapien. Sprechen Sie hierzu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.
3. Therapie und Alkohol vertragen sich nicht. Wir bitten Sie auf Alkohol während der Reha zu verzichten. Insbesondere dürfen keine alkoholischen Getränke mit auf das gesamte Klinikgelände gebracht werden.
4. Eine Änderung bzw. das Absetzen der medikamentösen Therapie darf nur nach Rücksprache mit der zuständigen Ärztin / dem zuständigen Arzt erfolgen.
5. Ab 22.00 Uhr ist Nachtruhe. Die Klinik wird um 6.30 Uhr geöffnet und um 21.00 Uhr geschlossen. Wenn Sie Aktivitäten nach 21.00 Uhr außer Haus vorhaben, bitten wir Sie das Pflegepersonal zu informieren. Bitte planen Sie Ihre Ausflüge so, dass Sie nach Möglichkeit vor 24.00 Uhr wieder im Hause sind.
6. Sollten Sie mit dem Auto nach 22.00 Uhr gebracht werden, dann dürfen Sie nicht bis an den Klinik-Eingang vorfahren. Für den Klinik-Vorplatz gilt ein absolutes Durchfahrverbot, da durch vorfahrende Autos, Türenklappen und Autoradios die Patienten in den nach vorn gelegenen Zimmern erheblich in der Nachtruhe gestört werden. Wenn Sie nach 22.00 Uhr nach Hause kommen, bitten wir Sie am Eingang der Klinik keinen Lärm zu machen.
7. Auf den Balkonen am Ende der Flure muss ab 22.00 Uhr Stille herrschen.

Hausordnung

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Seehof

8. Nutzen Sie die Zeit bei uns, um zur Ruhe zu kommen und Zeit für sich zu haben, Niemand muss ständig erreichbar sein! In allen Therapiemaßnahmen ist das Nutzen von Handys und Tabletts nicht gestattet. Im Haus und im Park ist die Nutzung der Lautsprecher nicht gestattet. Telefonieren Sie bitte mit Handy am Ohr oder nutzen Sie Kopfhörer.
9. Sollten Sie Ihr Essen aus gesundheitlichen Gründen einmal nicht im Speisesaal einnehmen können, nehmen Sie bitte mit dem Pflegepersonal Kontakt auf. Sie bekommen dann Ihr Essen auf die Station gebracht.
10. Sollten Sie einen Unfall erleiden, informieren Sie bitte sofort die Pflegekraft.
11. Ein Fernbleiben über Nacht ist nicht zulässig. Beurlaubungen können nur in Ausnahmefällen mit ärztlichem oder therapeutischem Einverständnis gestattet werden.
12. Bitte bringen Sie möglichst keine Wertgegenstände in die Klinik mit. Versicherungsschutz bei der Deutschen Rentenversicherung Bund besteht nur für die unter Verschluss
    (Wertfach im Schrank) aufbewahrten Vermögenswerte bis zu 500,00 EUR.
13. Ihre Rehabilitationsmaßnahme erstreckt sich grundsätzlich über den bewilligten Zeitraum. Verlängerungen und Verkürzungen des Heilverfahrens sind nur aus medizinischen Gründen möglich.
14. Wir gehen in unserer Klinik respektvoll und höflich miteinander um. Beleidigungen, Bedrohungen oder sexistische Kommentare gegenüber Mitpatientinnen und Mitpatienten oder dem Klinikpersonal werden in keiner Weise toleriert.

Noch eine letzte Bitte: Gehen Sie pfleglich mit unserer Einrichtung um, denn es kommen nach Ihnen noch viele Patienten, die sich hier wohl fühlen wollen.

Prof. Dr. med. V. Köllner
Leitender Arzt und Leiter der
Abt. Verhaltenstherapie und Psychosomatik

Martin Groh
Kaufmännischer Direktor

Dr. med. E. Langheim
Chefarzt der Abteilung Kardiologie

Rauchen und Alkohol

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Liebe Patientinnen und Patienten des Reha-Zentrums Seehof,

in einer Reha-Klinik kommen sehr viele Menschen mit teilweise sehr unterschiedlichen Gewohnheiten zusammen, gemeinsam ist allen, dass sie etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Hierzu braucht es einige Regeln, die ich Ihnen im Folgenden kurz erläutern möchte:

Das Rauchen ist im Gebäude der Klinik und auf dem gesamten Klinikgelände untersagt, das gilt auch für E-Zigaretten.

Einzige Ausnahme, wenn es noch nicht anders geht: Es steht ein Raucherpils links neben dem Haupteingang zur Verfügung. Rauchen ist nur dort erlaubt, bitte nicht schon auf dem Weg dahin die Zigarette anzünden!

Rauchen im Patientenzimmer oder auf den Balkonen gefährdet nicht nur den Betroffenen selbst, sondern über die damit verbundene Feuergefahr auch Leben und Gesundheit aller Mitpatienten.
Dies kann auf keinen Fall toleriert werden und **hat die sofortige Entlassung zur Folge**.

Wenn Sie selbst sich das Rauchen abgewöhnen möchten, unterstützen wir Sie dabei nach allen Kräften zum Beispiel mit unserem verhaltenstherapeutischen Rauchfrei-Programm, in persönlichen Gesprächen und/oder gegebenenfalls auch mit Nikotinersatztherapie.
Sprechen Sie bitte dazu Ihre betreuende Ärztin/Ihren betreuenden Arzt an.

Auch das Trinken oder Mitbringen von Alkohol ist im gesamten Gebäude und auf dem gesamten Klinikgelände nicht gestattet. Wenn Sie abends oder am Wochenende die Klinik verlassen, vertrauen wir auf Ihre Fähigkeit zur Selbstverantwortung. Bitte vergessen Sie jedoch nicht, dass Sie in unserem Hause sind, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun und dass wir von Ihnen erwarten, zu jedem Zeitpunkt ansprechbar und therapiefähig zu sein. Als Richtschnur kann Ihnen hier die 0,5-Promille-Grenze zur Fahrtauglichkeit dienen.
Wir möchten Sie jedoch ausdrücklich ermuntern, den Aufenthalt in unserer Klinik dafür zu nutzen, einmal auszuprobieren, wie es ist, für einige Wochen ganz ohne „Alltagsdrogen“ auszukommen. In Einzelfällen kann es vorkommen, dass wir mit Ihnen persönlich absprechen, während der gesamten Zeit des Aufenthaltes keinen Alkohol zu trinken. Gründe hierfür können zum Beispiel eine Medikamentenumstellung oder Hinweise auf ein riskantes Konsummuster von Alkohol sein. Dies würden wir mit Ihnen aber im Einzelgespräch abklären und vereinbaren.
In den allermeisten Fällen haben wir in unserem Haus in den letzten Jahren keine Probleme bei der Einhaltung dieser Regeln gehabt. **Bei Nichteinhaltung** würden wir zunächst eine **Verwarnung aussprechen** und diese auch dokumentieren. Im Wiederholungsfalle können wir auch zu einer **disziplinarischen Entlassung** gezwungen sein**.**

Noch ein Hinweis zum Schluss:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir von Ihnen erwarten, sich auf Nachfrage gegenüber dem Klinikpersonal jederzeit durch Vorzeigen des Zimmerschlüssels oder bei den ganztägig ambulanten Patienten des Schrankschlüssels als Patientin oder Patient unserer Klinik zu identifizieren. Andernfalls hätten wir keine Chance, Sie vor unbefugt im Haus befindlichen Personen, wie zum Beispiel Krankenhausdieben zu schützen.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis für diese Maßnahmen und wünschen Ihnen einen schönen und erfolgreichen Aufenthalt in unserer Klinik.

Mit freundlichen Grüßen

Die Klinikleitung

Zutritt in die Klinik

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Liebe Patientinnen und Patienten,

Die Öffnungszeit unseres Hauses ist:
von Montag bis Sonntag von 06.30 – 21.00 Uhr.

In dieser Zeit ist das Kommen und Gehen durch den Haupteingang in der Eingangshalle möglich.

Der Empfang ist besetzt:

Montag	**07.00 - 17.00 Uhr**
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag	**07.00 - 19.00 Uhr**
Freitag	**07.00 - 15.00 Uhr**

In dieser Zeit können Sie sich mit Fragen an unsere Mitarbeiterinnen am Empfang wenden.
Im Notfall können Sie auch in Abwesenheit der Empfangsassistentinnen über den Notruftaster (neben dem Zimmer der Patientenaufnahme) die Pflegekraft bzw. einen Arzt erreichen.

In der Zeit von 21.00 bis 06.30 Uhr ist der Zutritt zur Klinik von außen nur noch mit einem entsprechenden Transponder, der an Ihrem Schlüsselbund befestigt ist, möglich. Dazu müssen Sie den Transponder an das entsprechende magische Auge heranführen, so dass die Tür automatisch öffnet. Das magische Auge ist am Haupteingang an der metallfarbenen Schlüssel- und Rufsäule montiert. Von innen kann man das Haus rund um die Uhr durch den Haupteingang verlassen. Um jedoch wieder hinein zu kommen, müssen Sie darauf achten, Ihren Transponder mitzunehmen.

Abschließend möchten wir Sie bitten, mit diesem Service und den damit verbundenen Annehmlichkeiten, sorgsam und verantwortungsvoll umzugehen. Bei technischen Problemen informieren Sie bitte unter Angabe Ihrer Zimmernummer die Verwaltungsleitung.

Die Klinikleitung

Brandschutz

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Informieren Sie sich bitte bei der Ankunft über das **Verhalten im Brandfall** an dem **Ausgang** an der **Innenseite Ihrer Zimmertür**.

In den Fluren hängen **Fluchtwegpläne**, aus denen Sie den kürzesten **Fluchtweg** ersehen können. Die **Flure** gehören zum **Fluchtweg** und sind deshalb in der **vollen Breite freizuhalten**. Bitte achten Sie darauf beim Abstellen von Rollstühlen und Rollatoren. Nutzen Sie dafür die Nischen der Flure.

Der **Sammelplatz** befindet sich hinter der Schwimmhalle auf der Wiese bei der Notrufsäule am Laufpfad (siehe Lageplan).

Jeglicher Gebrauch von offenem Feuer (z. B. Kerzen, Wunderkerzen, pyrotechnische Artikel sowie das **Rauchen**) **ist verboten**.

Das Benutzen von mitgebrachten **Elektrogeräten** (z. B. Wasserkocher, Tauchsieder, Kaffeemaschinen usw.) **ist untersagt**. Ausgenommen sind Haartrockner und elektrische Rasierapparate. Diese dürfen aber nur im Bad benutzt werden.

Verhalten im Brandfall

Jeder Brand, Brandrauch, Brandgeruch oder Brandsymptome sind sofort zu melden.

am Tag	Montag Dienstag bis Donnerstag Freitag	7.00 - 17.00 Uhr 7.00 - 19.00 Uhr 7.00 - 15.00 Uhr	dem Empfang Tel. 611
in der Nacht	Montag Dienstag bis Donnerstag Freitag Sa./So./Feiertag	17.00 – 07.00 Uhr 19.00 – 07.00 Uhr Ab 15.00 Uhr ganztägig	der Pflegekraft Tel. 642

Sie können auch die roten **Feuermelder** auf den Fluren benutzen. Die Standorte sind im **Fluchtwegplan** ersichtlich.

Bei **Feueralarm** (auf- und abschwellender schriller Signalton) ist unverzüglich der **Sammelplatz** auf dem kürzesten Weg aufzusuchen.

Im Brandfall dürfen keine Aufzüge benutzt werden!!!

Bitte bewahren Sie Ruhe und vermeiden Sie jegliche Panik.
Beachten Sie bitte auch die Anweisungen des Klinikpersonals.

Telefon und WLAN

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen einige organisatorische Hinweise geben, die Sie bei der Nutzung des Zimmertelefons beachten sollten.

Ihre Telefonnummer ist 03328/345… (Zimmernummer)

Möchten Sie nach außerhalb des Hauses telefonieren, bitte immer vorher eine **Null** (für Amt) und dann die komplette Telefonnummer wählen, die Sie wünschen.

Für **Telefonate ins Festnetz** werden **keine Gebühren** erhoben.

Anrufe ins Mobilnetz sind nicht möglich!

Bitte beachten Sie, dass wir eine ISDN-Anlage haben und somit Ihre Rufnummer für den Gesprächspartner ersichtlich ist!

Im gesamten Haus steht Ihnen ein freies WLAN-Netz zur Verfügung.

Einwahl ins WLAN-Netz:

unter Einstellungen auswählen:	**Free Wifi DRV Bund**
dann Button anklicken:	**Zum Internet fortfahren**

Fernsehvermietung

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Seehof

Die Vermietung des Fernsehers auf Ihrem Zimmer erfolgt über CMS Connect-Medien-Service GmbH.

Eine Freischaltung der TV- und Radioprogramme ist zu den ausgewiesenen Zeiten am Empfang möglich.

Einen Flyer mit Beschreibung der Fernbedienung, Auswahl der angebotenen Sender und den Freischaltungsgebühren erhalten Sie auch am Empfang.

Die Freischaltung beginnt zum Zeitpunkt der Buchung und endet zeitgleich am letzten Tag des Nutzungszeitraumes.
Die jeweilige Freischaltungszeit entnehmen Sie bitte Ihrem Kassenbon.

Es gilt eine **Mindestdauer von 7 Tagen, ausgeschlossen davon sind Verlängerungen einer noch laufenden Freischaltung.**

Ist diese abgelaufen, kann nur eine neue Freischaltung mit o.g. Mindestdauer erfolgen. Das heißt: wenn Sie **bei Verlängerung Ihres Klinikaufenthaltes** Ihre Freischaltung verlängern wollen, **kommen Sie bitte vor dem Ablauf des Nutzungszeitraumes zu uns**. Eine Störung ist während der Besetztzeiten am Empfang zu melden. Außerhalb der Besetztzeiten nutzen Sie bitte die Hotline 03671 555160. Ihr Anliegen wird hier rund um die Uhr aufgenommen.

Eine Angabe der Zimmernummer, der betroffenen Programme und der Art der Störung (Bild/Ton ist unbedingt erforderlich.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zum Zeitpunkt der Buchung. Diese können am Empfang eingesehen werden.

Fahrradverleih

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir freuen uns, Ihnen ab sofort in Kooperation mit der Diakonie einen Fahrradverleih anbieten zu können.

Regelmäßige Bewegung im Sinne von Ausdauertraining ist nicht nur eine äußerst wirksame Behandlungsform bei Herz- und Kreislauferkrankungen, sondern tut auch der Seele gut. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte zum Beispiel gezeigt werden, dass regelmäßiges Ausdauertraining bei einer Depression ähnlich wirksam sein kann, wie ein antidepressiv wirkendes Medikament – und das bei weniger Nebenwirkungen und positiven Begleiteffekten wie verbesserter Fitness.

Wir möchten Sie daher herzlich einladen, diesen Service zur Verbesserung des Freizeitangebotes unserer Klinik aktiv zu nutzen und mit dem Rad unsere schöne Umgebung zu erkunden.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Die Klinikleitung

Den **Fahrradverleih**

finden Sie auf dem Gelände der Diakonie im Hofladen neben dem Kräutergarten.

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr

08.00 Uhr bis 12.30 Uhr
13.15 Uhr bis 15.00 Uhr

Kontakt:

03328 / 433 459

Preise (incl. MwSt.) pro Rad gebrauchsfertig mit Schloss

	1 Tag	1 Woche	2 Wochen	Verl. Woche
Damen-/ Herrenrad 3gang	7,00 €	28,00 €	49,00 €	23,00 €
Damen-/ Herrenrad 7gang	8,00 €	30,00 €	55,00 €	25,00 €
Helm	1,00 €	6,00 €	11,00 €	5,00 €
Korb	1,00 €	5,00 €	10,00 €	4,00 €

Speisesaal und Cafeteria

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Buffet-Zeiten im Speisesaal:

Frühstück		7.00 – 8.45 Uhr
Mittagessen	Mo - Fr	12.00 – 13.30 Uhr
	Sa / So	12.00 – 13.15 Uhr
Abendessen		17.30 – 18.45 Uhr

Unser Speisesaal bleibt für Sie täglich bis 30 Minuten nach Ende der Buffet-Zeiten geöffnet, damit Sie in Ruhe Ihre Mahlzeiten genießen können.

Ihre Essenbestellung und eventuelle Stornierungen erfolgen über das Chipsystem am Terminal in der Eingangshalle.

Bitte nehmen Sie kein Geschirr mit auf ihr Zimmer!

Cafeteria / Kiosk

Betreiber: Sabine Guillaume Telefon: 800

Wir begrüßen Sie herzlich in unserem „Lieblingscafé“!

Es befindet sich im Atrium und hält ein vielfältiges Angebot an Kuchen, Kaffee, kalten Getränken, Eis, Spezialitäten, Snacks usw. für Sie bereit.
Des Weiteren finden Sie eine große Auswahl an Post- und Glückwunschkarten, Süßigkeiten, Kosmetik u.v.m.

Kartenzahlung ist leider nicht möglich!

Bewegungsbad

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Es besteht die Möglichkeit auch außerhalb der Therapiezeit das Bewegungsbad zu nutzen.

Bitte beachten Sie dazu die entsprechenden Zeiten, die am Bewegungsbad und auf jeder Station am Brett aushängen.

Benutzung erfolgt entsprechend Bewegungsbadordnung !

Liebe Patienten,

wie Sie wissen, verfügt unser Haus über ein Bewegungsbad, das Ihnen auch außerhalb der Therapieanwendungen zur persönlichen Entspannung, zur Förderung Ihres Wohlbefindens und auch zur körperlichen Ertüchtigung zur Verfügung stehen soll.

Sie haben sicherlich dafür Verständnis, dass wir aus medizinischen, organisatorischen und auch haftungsrechtlichen Überlegungen Vorsorge treffen müssen. Wir bitten Sie daher um Beachtung und Einhaltung folgender Nutzungsregeln:

1. **Unabdingbare Voraussetzung** für die Nutzung des Bewegungsbades zum Freien Training ist die **ärztliche Erlaubnis**.
   Es gibt ein Verordnungsformular, auf dem Ihr behandelnder Arzt bzw. Ihre behandelnde Ärztin unterschreiben muss, dass in Ihrem Falle keine medizinischen Einwände gegen eine Nutzung des Bewegungsbades bestehen.

2. Aus Haftungsgründen muss eine **Mindestaufsicht** sichergestellt sein. Eine Mindestaufsicht ist dann gesichert, wenn mindestens **drei Personen** zugegen sind, so dass im Notfall einer der Anwesenden Hilfe leisten und der andere den Notrufknopf betätigen kann.

   Die Notrufeinrichtungen sind besonders gekennzeichnet durch eine rote Taste.

   Wenn Sie das Bewegungsbad außerhalb der Therapiezeiten nutzen wollen, dann müssen Sie sich mit zwei anderen Patienten verabreden.
   Vor dem Bewegungsbad liegt ein **Anwesenheitsbuch** aus, in das Sie ihre **Zimmernummer (Barcode), Datum und Uhrzeit** eintragen müssen und mit ihrer Unterschrift bestätigen, dass die Nutzung gemäß den vorgenannten Regeln erfolgt.

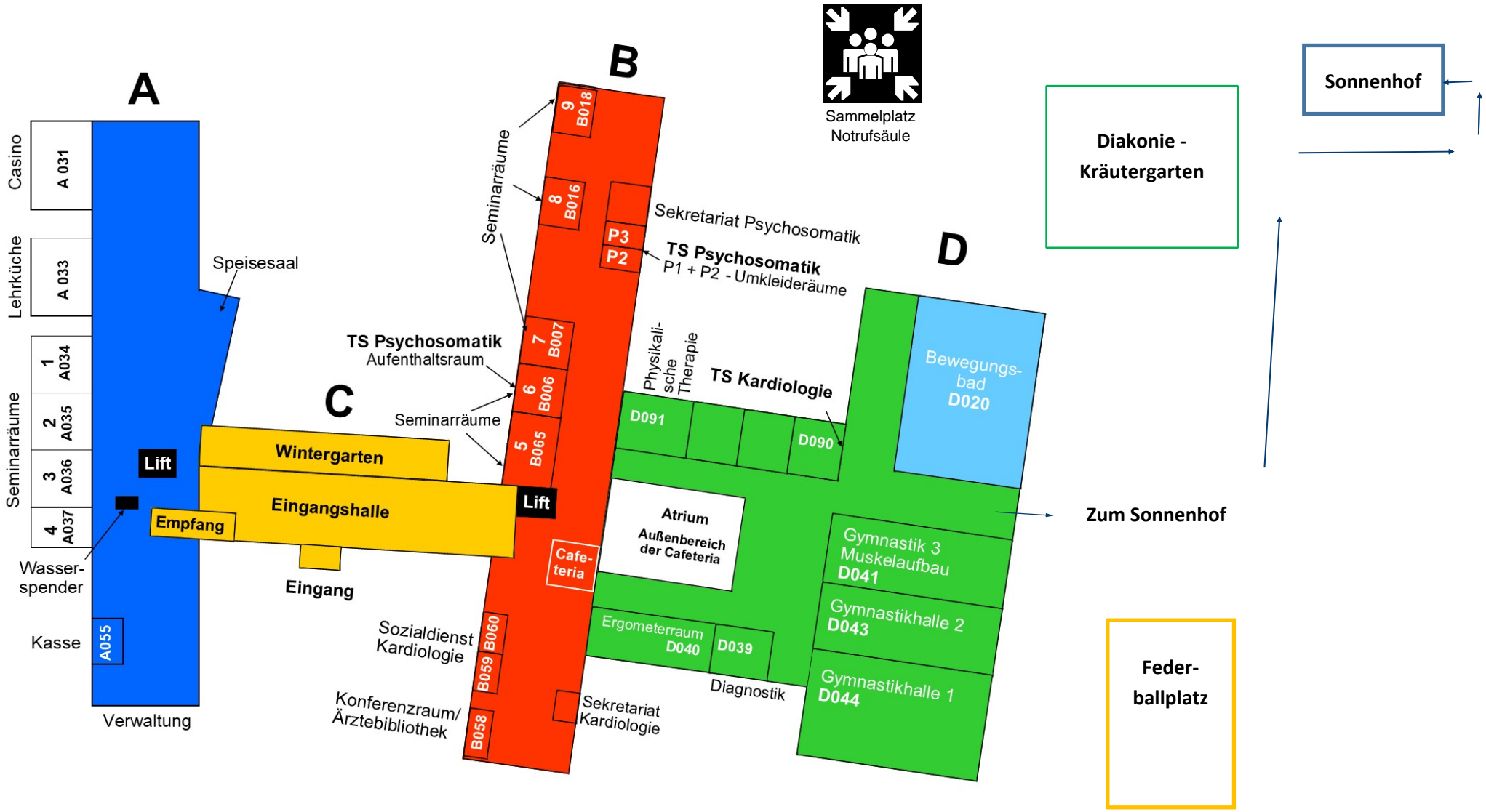
3. **Es ist nicht gestattet sich alleine im Bewegungsbad aufzuhalten.**

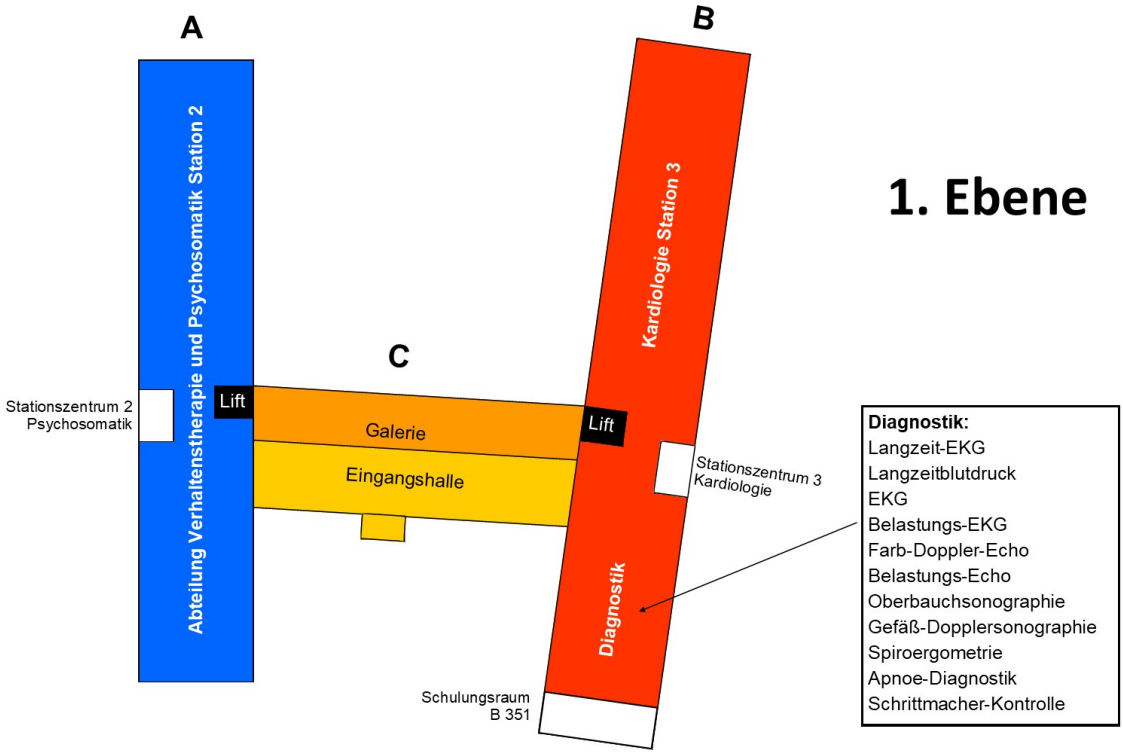
Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erholung.

Die Klinikleitung

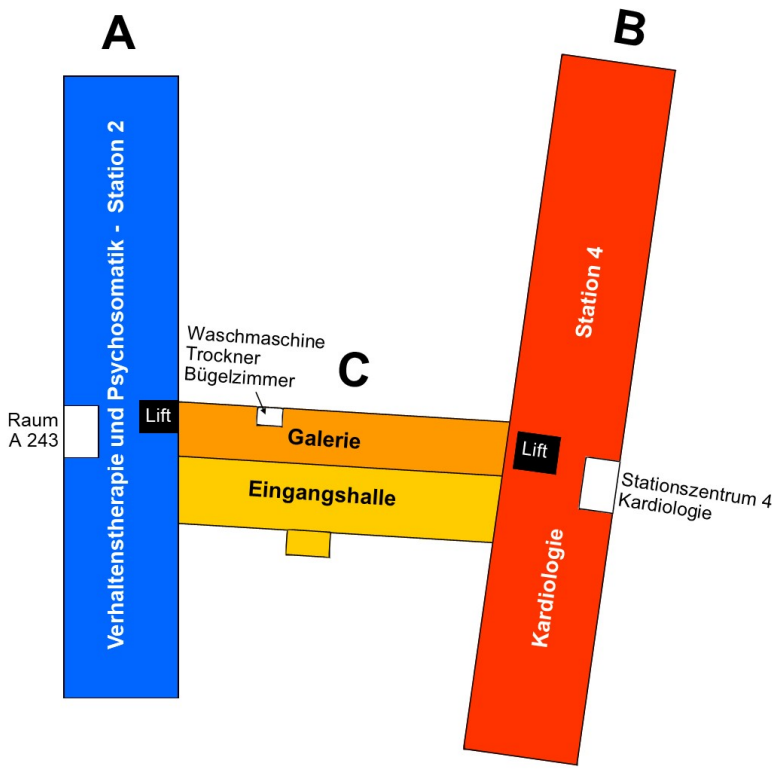
Erdgeschoß mit Übergang zum Sonnenhof

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

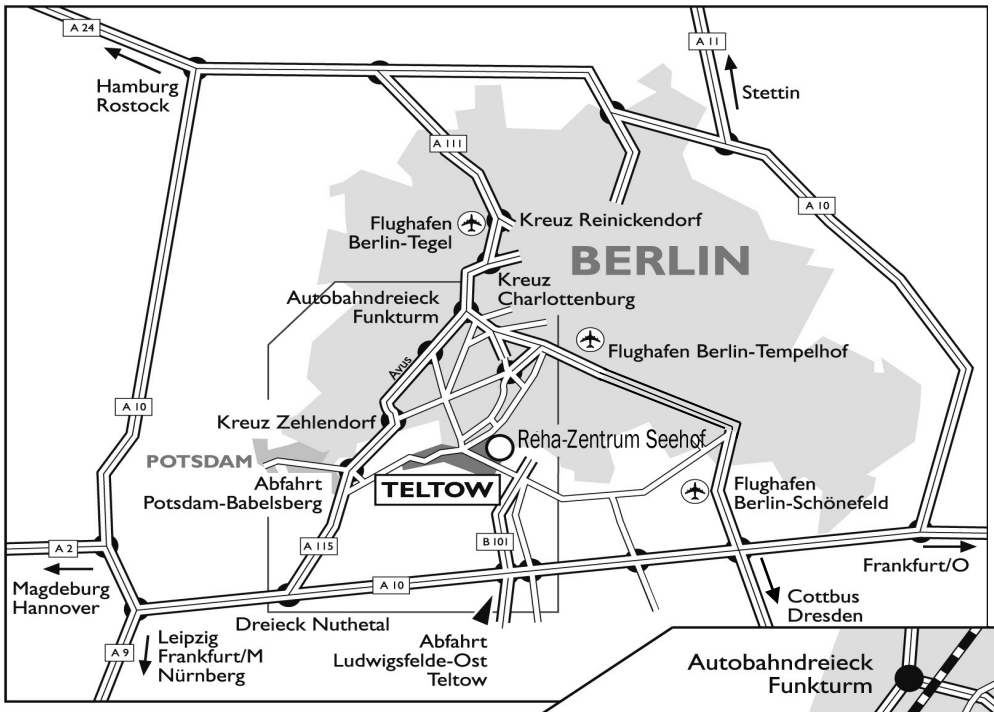




1. Ebene



2. Ebene



Verkehrsverbindungen:

S – Bahn S25/S26 Teltow Stadt

Bus 184 S-Bhf. Lichterfelde –Ost
Ev. Diakonissenhaus Teltow
Teltow

Bus 621
S-Bhf. Teltow Stadt
Bhf. Ludwigsfelde

Bus 601 Teltow-Sigridshorst
S-Bhf. Teltow Stadt
Filmpark Babelsberg, Potsdam Hbf.

Bus 620 Teltow Ruhlsdorf
S-Bhf. Teltow Stadt
Bhf. Wannsee

Bus X 1 Expressbus
S-Bhf. Teltow Stadt
Potsdam Sterncenter, Potsdam Hbf.

Bus X 10 Expressbus
S-Bhf. Teltow Stadt
Bhf. Zoologischer Garten Berlin

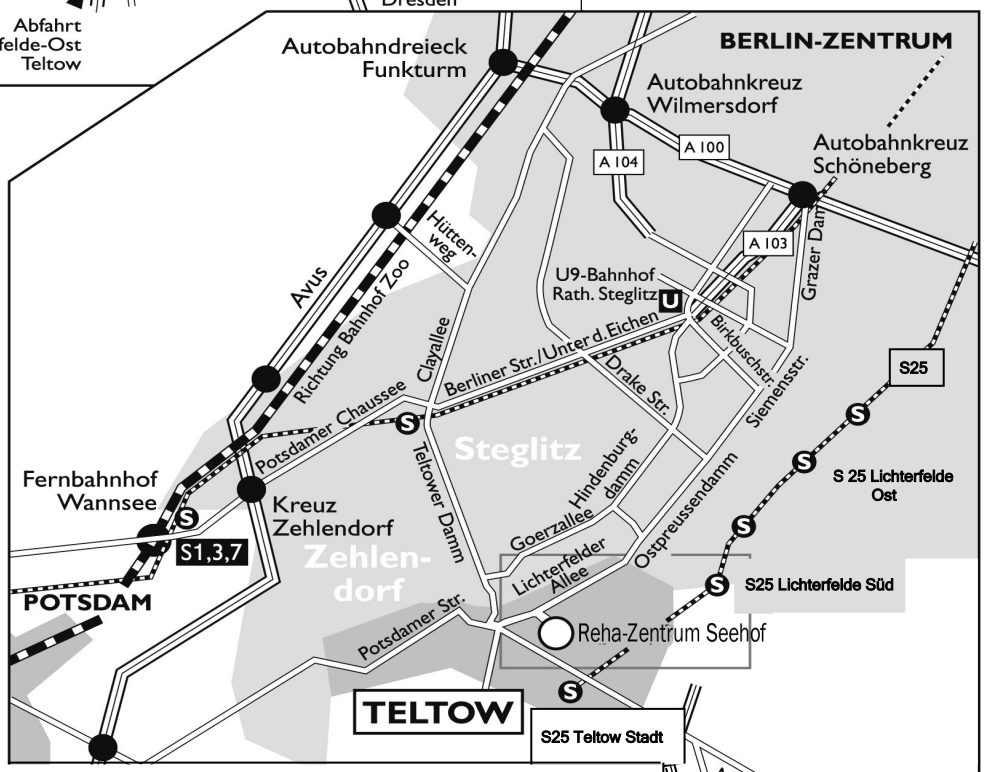
Bus BER 2 Expressbus
S-Bhf. Teltow Stadt
Potsdam Hbf. - Flughafen BER

Lage-Plan

Reha-Zentrum Seehof

Lichterfelder Allee 55
14513 Teltow

Tel.: 03328 / 345 - 0
Fax: 03328 / 345 - 777



Fußweg S Teltow Stadt – Reha-Zentrum Seehof (900m)

- am Bahnsteig Ausgang Mahlower Straße benutzen
- rechts halten und nach 100 Metern rechts in die Anton-Saefkow-Straße biegen
- der grünen Beschilderung folgend, rechts in die Martin-Niemöller-Straße biegen
- links durch die Frieda-Kröger-Zeile laufen, zu Ihrer rechten Hand befindet sich das Reha-Zentrum Seehof

Stand: 08/2022

Sozialdienst der Kardiologie

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Liebe Patientinnen, Patienten und Angehörige,

der Sozialdienst des Reha - Zentrums Seehof ergänzt mit seiner Arbeit die ärztliche, pflegerische und psychologische Betreuung während Ihres Aufenthaltes.

Unsere Beratungsthemen sind unter anderem:

- Schwerbehindertenrecht
- finanzielle Absicherung (Lohnfortzahlung, Krankengeld, Übergangsgeld, etc.)
- häusliche Versorgung nach dem Klinikaufenthalt
- berufliche Situation (Rückkehr an den Arbeitsplatz, etc.)
- Pflegeversicherung
- Alters- und Erwerbsminderungsrente - allgemein -
- Selbsthilfegruppen, Reha-Nachsorge

Der Sozialdienst informiert und berät Sie, ist bei Antragstellung behilflich oder kann Sie ggf. an weitere zuständige Ansprechpartner / Fachdienste vermitteln.

Sie wünschen einen Termin?

Am Raum B060 des Sozialdienstes liegen Terminanforderungsbögen für Sie bereit, die Sie bitte ausgefüllt in den weißen Briefkasten stecken. Sie erhalten dann einen Termin, der in Ihrem Therapieplan erscheint.

In dringenden Fällen rufen Sie uns an! Sie erreichen uns wie folgt:

Frau Merle - Raum B060, Tel. intern – App. 599

Frau Warncke - Raum B059, Tel. intern – App. 633

Ihr Sozialdienst

Petra Merle und **Claudia Warncke**
Dipl.-Sozialarbeiterinnen / Dipl.-Sozialpädagoginnen

Angebote des Psychologischen Dienstes der Kardiologie

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Während Ihres Aufenthaltes bieten wir Ihnen folgende Angebote des Psychologischen Dienstes:

Einzelgespräche

zum Beispiel:

- zur Krankheitsverarbeitung
- bei Angst
- bei Depression
- bei familiären und beruflichen Belastungssituationen
- bei Schlafstörungen
- zur Bewältigung akuter Krisen

Beratung

zum Beispiel:

- zu allgemeinen Lebensfragen
- zu Alkohol- und anderen Suchtproblemen
- von Angehörigen

Gruppenangebote

- **Erlernen der Entspannungstechnik *Progressive Muskelentspannung*:**
  zum Aufbau einer körperlichen wie geistigen Entspannungsfähigkeit, zur Steigerung der Körperwahrnehmung und zur Stressbewältigung
- ***Nichtraucherschulung:***
  Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und Entwicklung alternativer Bewältigungsstrategien
- ***Stressmanagement*:**
  Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensmustern und Vorstellen verschiedener Stressbewältigungstechniken

Ansprechpartner:

Frau Dipl. Psych. S. Scheding (Raum B 318.A, Tel. 366)
Herr Dipl. Psych. S. Körber (Raum B 056, Tel. 656)

Konzentrationstraining und Diagnostik

Frau M. Grobe - Psychologisch Technische Assistentin (Raum B 061, Tel. 637)

Angebote des Psychologischen Dienstes zum Thema Rauch-Frei-Sein

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Die Zeit Ihres Rehabilitationsaufenthaltes gezielt zur Abstinenz oder Reduzierung vom Rauchen zu nutzen ist eine hervorragende Idee!

Viele Patientinnen und Patienten nutzen ihren Aufenthalt bereits hierfür und profitieren dabei von den hier bestehenden Unterstützungsangeboten und den natürlichen Vorteilen des Auf-enthaltes.

So führt die Unterbrechung von Gewohnheiten, wie beispielsweise die Zigarette zum morgendlichen Kaffee, zur Verhinderung des Automatismus des Rauchens. Ebenso führt das Rauchverbot in der gesamten Klinik zur Erschwernis des Rauchens und ermöglicht so neue Erfahrungen, u.a. kritische Situationen ohne Zigaretten meistern zu können.

Viele Patientinnen und Patient nutzen ihre Zeit zum Nachdenken über Ihren bisherigen Umgang mit ihrer Gesundheit und entwickeln neue Vorsätze bzw. setzen sie hier gleich in die Tat um.

Viele Erleben auch den Austausch und die Unterstützung durch andere Patienten als hilfreich rauchfrei zu werden.

Bei Ihren Bemühungen abstinent zu werden oder Ihren Nikotinkonsum weiter zu reduzieren unterstützen wir Sie durch unsere 3-stündige Nichtraucher-Schulung.

Unterstützung finde ich bei:

- meinem/meiner Stationsarzt/-ärztin
- den Mitarbeitern des psychologischen Dienstes
- anderen Teilnehmern der Nichtraucherschulung

Wenn ich glaube, den Verzicht auf eine Zigarette nicht mehr aushalten zu können, dann mache ich folgendes:

- Suche ich mir Unterstützung!
- Lenke ich mich ab, mit…….!
- Nehme ich einen großen Schluck Wasser!
- ……!

Entspannungstherapie

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Die Technik, die Sie hier erlernen können heißt ***Progressive Muskelentspannung***. Dabei lernen Sie, einige wesentliche Muskelgruppen Ihres Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen, indem Sie diese einzelnen Muskelgruppen erst anspannen und dann lockern, während Sie gleichzeitig sehr konzentriert und sorgfältig auf die Empfindungen achten, die dabei an Ihren Muskeln auftreten. Mit einiger Übung werden Sie dazu kommen, Ihre Muskelentspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken, und zwar wann immer Sie es brauchen.

In der Entspannungstherapie soll gelernt werden, sich entspannen zu können. Dazu ist es nötig sich selbst und seinen Körper etwas besser beobachten und kennen zu lernen. Mit etwas Übung werden Sie feststellen, dass durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Zittern zurückgehen oder verschwinden, dass Sie sich insgesamt viel ruhiger und gelassener fühlen.

Mit der Muskelentspannung haben Sie also eine Technik zur Hand, mit der Sie körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen können.

Organisatorische Hinweise:

Jeder Patient ist herzlich eingeladen an der Entspannung teilzunehmen. Bitte wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, damit die Termine in Ihrem Plan festgelegt werden können.

Ergotherapie in der Kardiologie

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Seehof

Die Ergotherapie der kardiologischen Abteilung der Rehaklinik Seehof hat spezifische Behandlungsschwerpunkte mit entsprechenden Gruppen und Einzeltherapien. Die Therapien werden von den behandelnden Ärztinnen und Ärzten verordnet.

Auch in der Ergotherapie, wie in anderen Fachabteilung der Rehaklinik Seehof, sind Ihre Wünsche und Bedürfnisse von besonderer Bedeutung. Das Flechten eines Korbes, das Bearbeiten eines Specksteines oder das Gestalten eines Seidentuches sind unsere ersten Angebote. Auf Ihre Ideen sind wir sehr gespannt.

Wir wollen erreichen, dass sich Ihre allgemeine Fitness und Kondition, Ihre Risiko-faktoren und der Umgang mit Alltagsstress verbessern. Ergotherapie möchte Sie dabei unterstützen den Belastungen und Folgen von chronischer Krankheit etwas entgegen-zusetzen und ein gesundes Verhalten für sich selbst in den Vordergrund zu stellen.

Die Ergotherapie unterstützt Sie in Ihrer *Handlungsfähigkeit*, so dass Sie für die drei Lebensbereiche *Alltag*, *Beruf* und *Freizeit* Anregungen bekommen.

Wichtige Ziele sind die Erweiterung Ihrer Handlungsspielräume, der Erhalt Ihrer Aktivitäten und die Förderung von Selbstfürsorge. Hinzu kommen Anregungen zur Aktivierung von Sozialkontakten und zur Gestaltung Ihrer Freizeit.

Die Ergotherapie der kardiologischen Abteilung hat dafür spezifische Behandlungsschwerpunkte:

- Die Freizeitgestaltung in Bezug auf Selbstfürsorge und Entspannungsfähigkeit
- Individuelle und kompetenzbezogene Kreativerfahrungen
- Die Motorisch-funktionelle Behandlung bei Bewegungseinschränkung
- Die Sensomotorisch-perzeptive Behandlung bei Sensibilitätseinschränkungen
- Individuelle Schulung zum sicheren Umgang mit dem ventrikulären Unterstützungssystem
- Ergotherapie-Kontext Beruf; eine Analyse persönlicher und berufsspezifischer Stärken
- Das Computer unterstützte Hirnleistungstraining *Cogpack*
- Die Analyse der Freizeitaktivitäten
- Hilfsmittelberatung

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungs-fähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind.
Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen (Definition von Ergotherapie).

Ernährungskonzept des Reha-Zentrums Seehof

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

Warum essen wir eigentlich

und wie geht richtiges Essen?

Warum essen wir eigentlich und wie geht richtiges Essen?

Seit jeher geht es dem Menschen beim Essen nicht nur darum satt zu werden, sondern auch um Genuss, Kultur, Lebensstil und sogar Sozialstatus. Man isst nicht nur mit dem Mund, sondern ebenso mit den Augen und den anderen Sinnen. Zum Essen gehören daher selbstverständlich auch die Dekoration, die Tischsitten, Rituale und Tischgespräche. Die „Kochkunst" wird bestimmt von Tradition und Innovation. Das Kochen war einer der ersten kreativen Akte der Menschheit. Heute gibt es im Fernsehen zwar viele Koch-Shows, im Alltag dominieren aber Fastfood, Fertignahrung oder Kantinenessen, nicht selten verbunden mit Hektik und Schlingen. Es gibt kaum mehr feste Mahlzeiten: Sie werden abgelöst von konstanten, über den Tag verteilten „Snacks". Diese Ess-Unkultur ist ein Grund für die stetige Zunahme von übergewichtigen Menschen oder die Zunahme von Magen-Darm-Beschwerden.
„Wenn Kopf und Bauch sich widersprach, tät doch der Bauch zuletzt entscheiden. Der arme Kopf gibt immer nach, er ist der Klügere von beiden.“ Zitat von Paul Heyse (1830-1914)
Hier wollen wir Sie in ihrer Selbstreflexion und den Essentscheidungen unterstützen. Dazu bieten wir regelmäßige, abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Mahlzeiten an, sodass die Snacks sich deutlich vermindern. Es geht darum, was, wann auf den Tisch kommt. Der menschliche Körper ist ein "Gewohnheitstier". Wer immer um 13:00 Uhr Mittag isst, wird pünktlich um 12:45 hungrig.
Die Mahlzeiten sind auch wichtige Zeitmarker. Sie helfen den Tag zu strukturieren. Nebenher essen bringt daher den eigenen Biorhythmus durcheinander.
Genussvolles, achtsames und bewusstes Essen, zu festen Zeiten ist also ein zentrales Element der Lebensqualität. In unserer Klinik wollen wir daran mitarbeiten, dass Sie sich in ihrer Haut wieder wohlfühlen.
Dazu folgende Hinweise:

- Es werden täglich drei Hauptmahlzeiten innerhalb bestimmten Zeitfenster angeboten. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Der Körper soll sich wieder an einen echten Tages- und Biorhythmus gewöhnen.
  Bei Mahlzeitenabständen von mehr als 4,5 Stunden oder viel Bewegung/ Sport empfehlen wir eine Zwischenmahlzeit z.B. 1 Hand voll Obst oder ein paar Knäcke mit süßen oder herzhaften Aufstrichen.
- Zum Essen gehören Tischgespräche. Natürlich sind Krankheiten ein sehr beliebtes Thema. Versuchen Sie doch auch mal mit Gesprächen über Essen, Urlaube, Besuche in Berlin und Potsdam. Sie werden sehen, das stimmt froher als das eigene Leiden. Dabei lernt man in einer Klinik nette Menschen kennen und kann sich gleich für gemeinsame Aktivitäten verabreden.
- Mittags haben wir zwei Menülinien, zwischen denen Sie wählen können. Zur Wahl stehen ein Vollkostgericht und ein angepasstes Vollkostgericht (leichte Verdaulichkeit im Vordergrund), wobei eines der Gerichte immer vegetarisch ist. Morgens und abends können sie sich am Buffet bedienen, als Mengenorientierung kann Ihnen des Tagesplanbeispiel hilfreich sein.

- Falls Sie krankheitsbedingt eine spezielle Kostform benötigen, dann ist dies mit ihren Behandlern zu besprechen. Diese stellen dann nach medizinischer Notwendigkeit eine entsprechende Verordnung aus. Sie erhalten dann eine Sonderkost und ggf. weiterführende Beratung bei unseren Diätassistentinnen.

Was macht man, wenn es nicht schmeckt?

Falls Ihnen das Essen mal nicht schmeckt, kann das unterschiedliche Gründe haben:

- "Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann." Geschmäcker sind verschieden und auch abhängig von Ihren bisherigen Geschmackserfahrungen. Daher probieren Sie, trauen Sie sich an Neues oder Ungewohntes, wenn auch nur als kleinen „Probierlöffeln“. Ob es Ihnen schmeckt, können Sie nur so und nach mehreren Wiederholungen erfahren.
- Sie haben das Essen hastig heruntergeschlungen. Hier sind die Speisen schon geschluckt, ehe Ihr Geschmackssinn reagieren konnte.
- Ihre Geschmacksknospen sind durch salzreiche, überwürzte Fertigprodukte, viel Auswärtsessen oder sehr scharfes Essen unempfindlich geworden. Wir kochen frisch für Sie und würzen zurückhaltend, denn Sie sollen ja den Eigengeschmack der Lebensmittel wieder erspüren. Ein Tipp: Nehmen Sie doch für einen Moment mal bewusst wahr, was Sie gerade im Mund haben, bevor Sie es runterschlucken.
- Sollte keiner dieser Gründe zutreffen, sagen Sie es dem Küchenteam. Sie sind für Rückmeldungen und Anregungen sehr dankbar.

Kann man hier auch über Ernährung etwas lernen?

Zu Beginn Ihres Aufenthaltes haben Sie die Möglichkeit einen Vortrag über allgemein gesunde Ernährung zu hören. Diätassistentinnen informieren zum Mahlzeitenrhythmus, Esstempo und über das Angebot von frischen und abwechslungsreichen Lebensmitteln, deren bedarfsgerechte auch energetisch ausgewogene Menge und die Wahlmöglichkeiten am Buffet. Auch die Beschilderung kann bei der Entscheidungsfindung helfen.

Je nach Indikation, Absprachen mit Ihren Behandlern und entsprechender Verordnung gibt es verschiedene ernährungstherapeutische Gruppen: Gewichtsreduktion, Fettstoffwechselstörungen, „Lebensart" (Genusstraining) oder individuelle Einzelernährungsberatung oder -therapie.
Bei Bedarf sprechen Sie Ihre Behandler oder die Ernährungstherapeuten an.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

A

Apotheke

Die nächstgelegene Apotheke finden Sie am Kreisverkehr Lichterfelder Allee – Schönower Straße in Richtung Teltower Innenstadt.

Arztbesuche

Besprechen Sie Arztbesuche außerhalb der Klinik (z.B. Zahnarzt, Hautarzt, Orthopäde) bitte unbedingt vorher mit Ihrem behandelnden Arzt. Bitte legen Sie die Termine in die therapiefreien Zeiten. Bei Abfahrt und Rückkehr melden Sie sich bitte beim diensthabenen Pflegepersonal zurück. Soweit es von uns nicht eigens anders veranlasst wurde, benötigen Sie für solche Arztbesuche Ihre Krankenkassen-Chipkarte.

B

Behandlungen

Behandlungen und Therapieanwendungen werden von den Ärzten/Ärztinnen mit Ihnen besprochen und geplant. Sie erhalten einen wöchentlichen Therapieplan mit den stattfindenden Terminen.

Bereitschaftsdienst

Nachts befinden sich ein Arzt/Ärztin und eine Pflegekraft in der Klinik im Bereitschaftsdienst. Wenn Sie Hilfe brauchen, drücken Sie bitte den roten Rufknopf in Ihrem Zimmer oder wählen Sie 642.

Bescheinigungen über Aufenthalt

Zum Ende des Rehaaufenthaltes erhalten Sie die Aufenthaltsbescheinigungen für Ihre Krankenversicherung oder Ihren Arbeitgeber auf ihrem Stationszimmer.

Sollten Sie zwischenzeitlich Bescheinigungen benötigen, wenden Sie sich bitte an unsere Patientensachbearbeiterin in der Aufnahme (Raum A 051).

Besuche

Es gibt keine festen Besuchszeiten. Nach 22.00 Uhr sollten externe Besucher aber die Klinik wieder verlassen. Wir bitten Sie, darauf zu achten, dass Ihre Teilnahme an den für Sie vorgesehenen Therapien durch Besuche nicht beeinträchtigt wird.

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Beurlaubung

Beurlaubungen sind nur in dringenden Fällen möglich und bedürfen immer der vorherigen Zustimmung Ihrer Stationsärztin bzw. Ihres Stationsarztes.

Bewegungstherapie

Die Bewegungstherapie besteht aus Einzel- oder Gruppengymnastik, Gehen im Gelände, Ergometertraining, Schwimmen im Bewegungsbad, Laufband und Gerätetraining. Sie wird individuell verordnet, dosiert und kontrolliert.

Bücher

Sie finden eine Auswahl von Büchern in der Eingangshalle in einem Regal vor dem Seminarraum 5 und weitere Bücher im Raum A036 (Seminarraum 3).

Bügelzimmer

Der Raum C 212 steht Ihnen als Wasch- und Bügelzimmer zur Verfügung.

D

Diätberatung

Von den Diätassistentinnen erhalten Sie im Rahmen einer Einführungsveranstaltung allgemeine Hinweise zur gesunden Ernährung. In der speziellen Ernährungsberatung werden Sie in Gruppenveranstaltungen zu den Themen Fettstoffwechsel, Übergewicht, Herzinsuffizienz und Ernährung nach Transplantation unterrichtet. Dabei ist die Teilnahme Ihrer Angehörigen ausdrücklich erwünscht.

E

Einkaufen

Die nächste Einkaufsmöglichkeit finden Sie am Kreisverkehr Lichterfelder Allee – Schönower Straße in Richtung Teltower Innenstadt. Dort finden Sie „Penny“, „Rewe“, „Getränke-Hoffmann“ und eine Apotheke.

Ein größeres Einkaufzentrum befindet sich in der Oderstraße, ca. 2-3km entfernt.

Große Kaufhäuser und ein differenziertes Angebot an Geschäften jeder Art finden Sie z.B. in der Schlossstraße in Berlin-Steglitz oder am Potsdamer Platz in Berlin-Mitte, welcher gut mit der S-Bahn zu erreichen ist.

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Entlassung

Am Entlassungstag bitten wir Sie Ihr Zimmer bis 7.30 Uhr zu räumen. Von der Pflegekraft erhalten Sie einen Arztbericht und einen Entlassungsschein. Am Empfang geben Sie bitte Ihren Schlüssel ab. Bitte schließen Sie den Schrank nicht ab, wenn Sie Ihr Zimmer verlassen. Hinterlassen Sie bitte kein Geschirr und keine Flaschen im Zimmer.

Teilstationär aufgenommene Patienten haben noch einen vollen Therapietag!

F

Fahrgelderstattung

Fahrgeld wird Ihnen bei gegebenen Rückzahlungsvoraussetzung entsprechend der Vorgaben der Deutschen Rentenversicherung von der Verwaltung, Zimmer A 055, Dienstag bis Donnerstag von 8.00-10.00 Uhr erstattet.

Freizeit

Sie können die Freizeitmöglichkeiten in der Umgebung erkunden und genießen.

Die Besonderheit unseres Hauses ist die Nähe zu Berlin und Potsdam, den kulturellen Zentren Deutschlands, wie auch zum Fläming, einer landschaftlich reizvollen Region. Daneben bieten wir Ihnen zu Freizeitgestaltung hier im Hause künstlerische Veranstaltungen, eine Bücherei, Billard, Tischfußball, Boccia, Minigolf, Tischtennis, Federball, Volleyball, Schwimmen, Brett- und Kartenspiele. Die Spielgeräte für Minigolf, Boccia, Tischtennis, Federball, Volleyball und Kartenspiele erhalten Sie am Empfang.

Weitere Spiele finden Sie frei zugänglich im Spiele-Schrank im Seminarraum 3. Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungstafel im Eingangsbereich.

Friseur / Fußpflege

Sie finden einen Friseur fußläufig erreichbar auf dem Gelände der Diakonie oder in der Erich-Steinfurth-Str. (Nähe S-Bahnhof Teltow-Stadt.

Einen Fußpflegetermin können Sie nach telefonischer Rücksprache ausmachen. Ein Info-Zettel mit Telefonnummer hängt in der Eingangshalle an der Infowand.

Fundsachen

Fundsachen bitten wir beim Empfang abzugeben.

G

Gartenanlagen

Die Gartenanlagen stehen zu Ihrer Erholung zur Verfügung. So finden Sie Anlagen verschiedenster Blumenrabatten, Baumgruppen und Sträucher spezieller Arten (z. B. Gingko-Biloba im Innenbereich), Liegewiesen mit Sonnenstühlen im Sommer, Parkbänke zum Ausruhen und Verweilen, sowie aber auch zur körperlichen Betätigung eine Minigolf-Anlage, Tischtennisplatten, einen speziell angelegten Laufpfad um die Klinik oder auch einen Trainingsplatz für Ball- bzw. Federballspiele.

Bitte helfen Sie mit, dass alles ansehnlich und sauber bleibt.

Gärtner und behinderte Mitarbeiter

Die Gartenanlagen und Außenflächen der Klinik werden von Mitarbeitern der Behinderten-Werkstätten der benachbarten Diakonie gepflegt.

Wir sind mit deren Tätigkeit sehr zufrieden und freuen uns, dass wir diesen Menschen eine Arbeit anbieten können.

Es kann vorkommen, dass sich einer dieser Behinderten auch einmal an Sie wendet und Sie anspricht. Bitte seien Sie dann nicht irritiert. Diese Menschen sind äußerst freundlich und dankbar für jede nette Geste.

Gepäcktransport

Für die Abreise benutzen Sie bitte die in der Eingangshalle bereitstehenden Gepäcktransportwagen. Sollten Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an das Stationszentrum.

Bitte holen Sie sich diesen erst bei Bedarf. Die Trolleys sollten nicht schon am Abend vor der Abreise auf das Zimmer genommen werden, weil sie sonst niemanden mehr zur Verfügung stehen.

Getränke

Neben der Cafeteria steht ein Getränkeautomat zur Verfügung.

In der Eingangshalle, im Bereich vor dem Seminarraum 3 steht ein Wasserspender zur Verfügung. Dort erhalten Sie heißes Wasser für Tee, kaltes Wasser mit und ohne Sprudel.
In der Cafeteria können Sie dazu eine Mehrwegflasche käuflich erwerben.

Einen zweiten Wasserspender für kaltes Wasser mit und ohne Sprudel finden Sie neben dem Raum D090 schräg gegenüber der Schwimmhalle.

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Gottesdienst

Bezüglich der Gottesdienstzeiten beachten Sie bitte die Informationstafeln.
Die nächste evang. Kirche (Andreaskirche) finden Sie in Teltow, Breite Straße.
Die nächste kathol. Kirche (St. Eucharistia) finden Sie in Teltow, Ruhlsdorfer Str. 28.

Die nächste Synagoge finden Sie in 10625 Berlin, Pestalozzistr. 14.
Die nächste neuapostolische Kirche finden Sie in Teltow, Beethovenstr. 14a.
Die nächste Moschee (Bedir Karahan Dergäh) finden Sie in 10435 Berlin (Mitte), Rheinsberger Str. 12.

H

Handy

Das Gefühl, überall erreichbar sein zu müssen, ist einer der größten Stressfaktoren in unserer modernen Gesellschaft. Sehr zu recht kämpfen die Gewerkschaften dafür, dass der Feierabend, das Wochenende und der Urlaub frei von beruflichen E-Mails oder SMS werden. Für den Stress in unserer Freizeit sind wir aber selbst verantwortlich. In diesem Sinne möchten wir Sie ermuntern, sich in der Zeit bei uns Freiräume von der ständigen Erreichbarkeit zu schaffen. Lassen Sie ihr Handy so oft wie möglich auf dem Zimmer und probieren Sie einmal aus, ob sich mit dem guten alten Brief nicht viel mehr sagen lässt als mit zwei Dutzend SMS. Um eine Störung der Mitpatienten zu vermeiden darf das Handy nicht zu therapeutischen Anwendungen und auch nicht in den Speiseraum mitgenommen werden.
Um eine Störung der Mitpatienten zu vermeiden, ist das Handy während therapeutischer Anwendungen und auch im Speiseraum auszuschalten.

Hotel

Eine Liste der Hotels für Ihre Besucher finden Sie am Empfang.

Hygiene

Bitte nutzen Sie nach Betreten der Klinik den Händedesinfektionsspender neben dem Haupteingang.

I

Informationstafeln

Hinweistafeln zu therapeutischen Maßnahmen befindensich vor dem Stationszimmer. Die Informationstafel in der Eingangshalle weist auf allgemeine Veranstaltungen hin.

K

Kasse

Die Kasse befindet sich im Verwaltungsbereich der Klinik (Raum A 055).

Bitte melden Sie sich dort

- zur Abrechnung der Telefon- und Fahrkosten
- zur Zuzahlung zum Klinikaufenthalt
- bei eventuellen Verpflegungskosten

Kassenzeiten: Dienstag bis Donnerstag 8.00-10.00 Uhr

KFZ / Parkmöglichkeiten

Es steht eine begrenzte Zahl von Abstellplätzen auf dem Parkplatz vor der Klinik zur Verfügung.
Sie bekommen am Empfang einen Parkausweis, den Sie gut sichtbar in Ihr Auto legen. Bitte parken Sie nur auf den ausgewiesenen Parkflächen des Klinikgeländes. Die Nutzung der Parkplätze erfolgt auf eigene Gefahr.
Ein längerfristiges Parken vor dem Haupteingang ist grundsätzlich nicht möglich.

Kultur

Wir laden Sie regelmäßig zu Abendveranstaltungen in unserem Wintergarten ein. Informationen dazu erhalten Sie am Empfang oder auf der Veranstaltungstafel im Eingangsbereich.

Kunstausstellung

In unserem Hause finden regelmäßig Kunstausstellungen statt.
Die Ausstellungen werden im Atrium gezeigt.

M

Medikamente

Die Einnahme von Medikamenten darf nur nach Verordnung durch Ihre/Ihren Ärztin/Arzt erfolgen.

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Mülltrennnung

Bitte trennen Sie Ihren Abfall nach Verpackungsmüll (gelber Sack) und Papiermüll und nutzen Sie die dafür vorgesehenen Sammelcontainer. Diese befinden sich in den Nischen auf allen Stationen, in der Nähe des Schwimmbads und in der Eingangshalle unter der Wendeltreppe. Dort können Sie auch Ihren Glasmüll entsorgen.

Für Ihren Restmüll nutzen Sie bitte den Abfalleimer auf Ihrem Zimmer.

N

Nachteinlass

In der Zeit von 21.00 bis 06.00 Uhr ist der Zutritt zur Klinik von außen nur noch möglich mit einem Transponder, der an Ihrem Schlüsselbund befestigt ist. Dazu müssen Sie den Transponder an das magische Auge heranführen, das am Haupteingang an der metallfarbenen Schlüssel- und Rufsäule montiert ist. Die Tür öffnet sich dann automatisch.
Wenn Sie nach 22.00 Uhr zurückkommen, bitten wir Sie dringend darum, sehr leise zu sein, um die Patienten, die ihre Zimmer zum Eingang hin haben, nicht zu stören. Bitte bedenken Sie, dass wir in der Klinik auch schwerstkranke Menschen behandeln.

Nachtruhe

Nachtruhe besteht von 22.30 Uhr bis 7.00 Uhr. Sie ist unbedingt einzuhalten. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Teil der Patienten in der Klinik dringend eine ungestörte Nachtruhe benötigt. Sollten Sie erst nach 22.00 Uhr von außen in die Klinik zurückkehren, verhalten Sie sich bitte äußerst ruhig. Lassen Sie sich nicht mit einem PKW bis zum Klinikeingang bringen. Auf den Balkonen sind ab 22.00 Uhr lautes Sprechen sowie jeglicher Lärm zu vermeiden.

Notfall / Notruf

hr Zimmer ist mit einem Notruf ausgestattet, den Sie im Notfall benutzen können. Es befindet sich je ein roter Klingelknopf am Bett und am Waschbecken und ein roter Klingelzug in der Dusche. Sollten Sie die Klingel in Ihrem Zimmer einmal aus Versehen ausgelöst haben, so können Sie diese wieder löschen, indem Sie den grünen Knopf an der Tür 2x drücken.

Des Weiteren finden Sie einen Notrufknopf in der Eingangshalle direkt neben dem Empfang. Dieser ist gekennzeichnet mit einem dicken roten Pfeil.
In unserem Garten befindet sich ebenfalls eine Notfallsäule. Sie befindet sich im hinteren Teil des Gartens.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Seehof

P

Pflanzen

Wir möchten Sie bitten auf Topfpflanzen mit Blumenerde wegen des erhöhten Infektionsrisikos für einige unserer Patienten zu verzichten.

Post

Ihre tägliche Post finden Sie im Briefkasten vor den Seminarräumen 1 und 2.
Ihr Fach trägt die Nummer Ihres Zimmers. Am Empfang können Sie außerdem Ihre Post aufgeben. Die Abholung erfolgt täglich außer am Wochenende.

S

Safe

Ein abschließbares Wertsachenfach finden Sie in Ihrem Kleiderschrank. Der Schlüssel dazu befindet sich an Ihrem Schlüsselbund.

Schuhe putzen

Bedienen Sie sich bitte der Schuhputzautomaten in der Eingangshalle und vor dem Schwimmbad.

T

Taxi

Die Vermittlung wird durch unsere Empfangsassistenten vorgenommen.

Oder – Ihr nächster Taxi-Ruf: 0331 29 29 29

Therapieplan

Bei Therapieplanänderungen werden nach 17.00 Uhr die neuen Pläne ausgedruckt und in den Patientenfächern verteilt. Bitte schauen Sie deshalb regelmäßig in Ihr Postfach (gegenüber den Seminarräumen 1 und 2).

V

Vasen

Vasen erhalten Sie im Stationszimmer.

Weitere Informationen

Deutsche Rentenversicherung Reha-Zentrum Seehof

Verkehrsverbindungen

Aktuelle Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel sind an der Rezeption einsehbar.

Visite

Die Visitenzeiten finden Sie auf Ihrem Therapieplan; außerhalb dieser Zeiten können Sie jederzeit über die Pflegekraft Ihre/n Ärztin/Arzt sprechen.

W

Waschmaschinen/ Wäschetrockner

Waschmaschinen und Wäschetrockner befinden sich im Bauteil C, Raum C 212 im Verbindungsgang über der Eingangshalle.
Die Benutzungsgebühr der Geräte beträgt jeweils 2 x 0,50 Euro.
Bei Nichtbenutzung der Wäschetrockner stellen Sie bitte diese wieder in den Raum C 212 zurück.

Wasserspender

In der Eingangshalle, im Bereich vor dem Seminarraum 3 steht ein Wasserspender zur Verfügung. Dort erhalten Sie heißes Wasser für Tee, kaltes Wasser mit und ohne Sprudel.
In der Cafeteria können Sie dazu eine Mehrwegflasche käuflich erwerben.

Einen zweiten Wasserspender für kaltes Wasser mit und ohne Sprudel finden Sie neben dem Raum D090 schräg gegenüber der Schwimmhalle.

Wertsachen

Wertgegenstände und Geldbeträge sollten in Ihrem eigenen Interesse bei einer Bank oder Sparkasse hinterlegt werden.
Versicherungsschutz bei der Deutschen Rentenversicherung Bund besteht nur für die unter Verschluss (Wertfach im Schrank aufbewahrten Vermögenswerte bis zu 500,00 EUR.

Z

Zimmer

Schließen Sie bitte Ihr Zimmer beim Verlassen ab.
Den Verlust des Zimmerschlüssels müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.
Beachten Sie bitte, dass von uns befugte Personen auch in Ihrer Abwesenheit Ihr Zimmer betreten dürfen. Wir möchten Sie bitten, wenn möglich, Ihr Bett selbst in Ordnung zu halten. Alle Schäden in Ihrem Zimmer bitten wir umgehend zu melden, damit zeitnah die Reparatur erfolgen kann.