

In besten Händen.

**Ihr Leitfaden für Ihren Aufenthalt im
Rheumazentrum Mittelhessen.**

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.



**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,**

wir freuen uns, Sie an diesem Ort der Genesung und Erholung begrüßen zu dürfen. Ihren Aufenthalt im Rheumazentrum Mittelhessen möchten wir Ihnen so angenehm wie möglich gestalten und versichern Ihnen: Bei uns sind Sie medizinisch und auch menschlich in besten Händen!

Als eine der führenden Kliniken für Rheumatologie und interdisziplinäres Kompetenzzentrum in Hessen bieten wir Ihnen nicht nur eine individuell für Sie ausgestaltete, ganzheitliche Therapie nach modernsten Standards. Wir schaffen darüber hinaus eine angenehme Behandlungsatmosphäre, in der Sie mit viel Zuwendung betreut und von unserem gesamten Team unterstützt werden.

Die Aufnahme in eine Klinik und die anstehenden Untersuchungen sind immer mit Aufregung verbunden. Diese Broschüre dient als kleiner Wegweiser mit vielen wertvollen Tipps und hilfreichen Informationen von A bis Z, sodass Sie nach dem Durchlesen genau wissen, was der Aufenthalt im Rheumazentrum Mittelhessen für Sie bereithält.

Falls Sie trotzdem noch Fragen oder Anregungen haben sollten: Wir sind immer für Sie da, also zögern Sie bitte nicht, uns direkt anzusprechen. Wenden Sie sich einfach an Ihren behandelten Arzt oder an das Pflegepersonal – unser gesamtes Team hilft Ihnen jederzeit gerne weiter!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Aufenthalt und eine rasche Genesung.
Herzliche Grüße,**



Katrin Storck-Müller · Ärztliche Direktorin



Hannah Trenk · Geschäftsleitung

Unser Top-Tipp für Ihren ersten Tag:
Broschüre durchlesen –
und tief durchatmen.
Sie schaffen das!



6 Ihr Anreisetag

Das erwartet Sie an Ihrem Anreisetag – alle wichtigen Infos auf einen Blick.



7 Das Rheumazentrum Mittelhessen

Eine der führenden Kliniken Deutschlands mit erfahrenen Rheumatologie-Expert*innen.



8 Unser 4-Wege-Konzept



10 Diagnostik

Mit modernsten Methoden gehen wir der Ursache Ihrer Erkrankung auf den Grund.

12 Therapie



16 Psychologische Betreuung & Sozialberatung



18 Ernährungskonzept & Ernährungsberatung



20 Cafeteria & Küche

Bestens versorgt:
So lecker schmeckt
gesunde, entzündungs-
hemmende Kost.



22 Ihr Aufenthalt in unserer Klinik

Praktische Hinweise und
Tipps, damit Sie sich
schnell bei uns einleben
und erholen können.



Weitere Infos für Ihren Aufenthalt – und darüber hinaus

Tipps & Informationen	23
Patient*innen-ABC	24
Ihre Ansprechpartner	26
Bad Endbach und Umgebung	27
Wie geht es nach Ihrem Aufenthalt für Sie weiter?	28
Ihre Entlassung aus unserer Klinik	29
Lob und Feedback	29
Wichtige Telefonnummern	30
Aufenthalts-Checkliste für zukünftige Aufenthalte	31

Nichts mehr verpassen!
Folgen Sie uns auf Instagram für
spannende Themen, Beiträge und
Veranstaltungen.

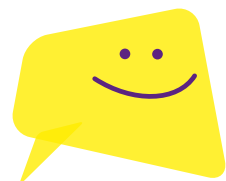




Ihr Anreisetag

Alle wichtigen Infos auf einen Blick

Der Anreisetag ist der Beginn Ihrer Genesung. Wir möchten sicherstellen, dass Sie gut informiert in Ihren ersten Tag bei uns starten – und dass Sie sich bei uns von Anfang an gut aufgehoben fühlen. Hier finden Sie eine Übersicht der Schritte und Stationen, die Sie heute durchlaufen werden.



Das erwartet Sie an Ihrem Anreisetag:

- 1. Aufnahme an unserer Rezeption:** Ankommen im RZMH
- 2. Administrative Aufnahme:** Entdecken Sie Ihr Zimmer
- 3. Ärztliches Erstgespräch:** Lernen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin kennen
- 4. Erste Diagnostik in unserem Labor:** Wir führen die ersten Untersuchungen durch
- 5. Ernährungskonzept und erstes Mittagessen** in unserer Speisesaal
- 6. Erhalt Ihres Behandlungsplans:** Das »gelbe Büchlein« erhalten Sie in Ihrem Zimmer

Ihr Behandlungsplan

Das kleine gelbe Büchlein wird Ihr treuer Begleiter während Ihres Aufenthalts. Hier halten wir Ihren individuellen Behandlungsablauf fest, damit Sie alle Termine, Therapien und sonstige Anmerkungen immer griffbereit haben. Bitte bringen Sie den Behandlungsplan immer mit zu Ihren therapeutischen Anwendungen und Arztgesprächen.



Sie erhalten Ihren Behandlungsplan direkt an Ihrem Anreisetag. Sobald dieser erstellt wurde, legen wir Ihnen das gelbe Büchlein in Ihr Zimmer!



★★★★★

»Ich war eine Woche in der Akutklinik für die Diagnoseerstellung, mir wurde endlich geholfen – nach 5 Jahren Suche nach meiner Krankheit! Jetzt weiß ich endlich, wie ich vorgehen muss. Tolle Ärzte, tolle Therapeuten, tolles Pflegeteam.«

(Frank S.)

Das Rheumazentrum Mittelhessen

Führende Experten in der Rheumatologie

Im Rheumazentrum Mittelhessen diagnostizieren und behandeln wir seit über 70 Jahren erfolgreich Rheumaerkrankungen. Wir verbinden moderne Hochleistungsmedizin mit alternativen Heilmethoden für den bestmöglichen Behandlungserfolg.

Dank unseres versorgungsübergreifenden Konzepts und umfassenden Kooperationen mit weiteren Fachärzten und Kliniken sind unsere Patientinnen und Patienten in allen Phasen ihrer Erkrankung bestens bei uns aufgehoben, medizinisch wie auch menschlich. Denn wir agieren als zugewandter Wegbegleiter für Betroffene – gemäß unserem Anspruch »Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.«.

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.



Ergründen.

Rheumatische Erkrankungen sind enorm vielfältig und machen sich teilweise auf sehr unterschiedliche Art und Weise bemerkbar. Unsere erfahrenen Rheumatologie-Expert*innen suchen detektivisch nach der Ursache Ihrer Erkrankung und verschaffen Ihnen mit einer präzisen Diagnose endlich Klarheit über Ihre Symptome.

Ermutigen.

Die persönliche Betreuung unserer Patient*innen liegt uns sehr am Herzen. Wir nehmen uns Zeit für Sie, liebe Patientin, lieber Patient, und begleiten Sie durch alle Phasen Ihrer Erkrankung. Wir verstehen uns als vertrauensvoller Ansprechpartner, der für alle Belange zur Verfügung und Ihnen mit viel Zuwendung zur Seite steht.

Ermöglichen.

Unser gemeinsames Ziel: Dass Sie mit weniger Beschwerden, weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität wieder nach Hause gehen können. Unsere Rheumatolog*innen greifen auf ein umfangreiches Portfolio an hochmoderner Spitzenmedizin und alternativen Heilverfahren zurück, um den bestmöglichen Therapieerfolg zu gewährleisten und Sie möglichst fit in Ihren Alltag zu entlassen.

Unser 4-Wege-Konzept

4 Versorgungszentren unter einem Dach

Weg 1: Akutklinik

Sie haben akute, starke Beschwerden, sich verschlimmernde Symptome oder gar Komplikationen, die im Zusammenhang mit ihrer rheumatischen oder orthopädischen Erkrankung stehen, und benötigen intensive Therapie, Pflege oder Überwachung? In unserer stationären Akutklinik erhalten Sie intensive medizinische und pflegerische Betreuung.

Sie benötigen die tagesaktuelle Krankenhauseinweisung eines Facharztes (z.B. eines Orthopäden oder Rheumatologen) oder Ihres Hausarztes und können sich damit telefonisch in unserer Akutklinik vorstellen. Nach einer Mini-Anamnese erhalten Sie von uns einen Termin und eine Einladung für Ihren Aufenthalt.

Weg 2: Rehabilitationsklinik & Anschlussheilbehandlung (AHB)

Sie sind körperlich, beruflich oder sozial durch Ihre rheumatische oder orthopädische Erkrankung eingeschränkt und möchten Ihren Gesundheitszustand so weit wie möglich wieder verbessern? Dann sind Sie die richtige Kandidatin oder der richtige Kandidat für unsere stationäre oder ambulante **Rehabilitationsklinik**. Hierfür benötigen Sie eine Empfehlung von Ihrem Hausarzt, Rheumatologen oder behandelnden Arzt im Krankenhaus und einige Anträge von unterschiedlichen Kostenträgern.

Sie benötigen eine sofortige Nachsorge nach einer akuten Krankenhausbehandlung oder Operation, die im Zusammenhang mit Ihrer rheumatischen oder orthopädischen Erkrankung erforderlich war? In unserer **Anschlussheilbehandlung** können Sie sich vollständig erholen. Bitte beachten Sie die Frist für den Antrag Ihrer AHB: Sie haben nur wenige Tage nach Ihrem Krankenhausaufenthalt Zeit! Unser Sozialdienst unterstützt Sie gern und leistet Ihnen Auskunft (weitere Infos auf Seite 19).

Weg 3: Ambulantes Therapie-Zentrum

Sie haben bereits Ihre Diagnose erhalten, führen Ihren Therapieplan fort und wollen eine unterstützende Behandlung wahrnehmen? Dann ist unser ambulant Therapie-Zentrum Ihre richtige Anlaufstelle.

Unser umfassendes Therapie-Angebot steht Ihnen mit einer Verschreibung bzw. Heilmittelverordnung von einem Haus- oder Facharzt zur Verfügung. Bitte beachten Sie: Die Heilmittelverordnung darf nicht älter als 28 Tage sein und nicht alle Leistungen werden von den Krankenkassen übernommen.

Weg 4: Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)

Sie suchen eine ambulante Anlaufstelle für eine fachärztliche Grundversorgung oder für Ihre laufende Therapie? In unserem Medizinischen Versorgungszentrum bieten wir Ihnen eine ganzheitliche ärztliche Versorgung für Ihre rheumatische oder orthopädische Erkrankung auf höchstem medizinischem Niveau.

Sie benötigen lediglich eine Überweisung Ihres Haus- oder Facharztes und können dann einen Termin im MVZ vereinbaren. Dort erhalten Sie eine umfassende, patientennahe Betreuung für Ihr langfristiges Wohlergehen.



»Ein wirklich sehr gut organisiertes Krankenhaus, alle Mitarbeiter*innen sind sehr freundlich, kompetent und hilfsbereit. Meine Ärztin hat sich viel Zeit genommen, das Haus ist zum Wohlfühlen und die Bandbreite der Therapien sind der Hammer! Das Essen ist das beste und leckerste, was ich je in einem Krankenhaus bekommen habe. Top Klinik!«

(Honey B.)

Diagnostik

Der Ursache auf den Grund gehen



Hinter »Rheuma« verbergen sich etwa 450 verschiedene Krankheitsbilder und Symptome. Das macht die Diagnose sehr komplex, weshalb viele unserer Patient*innen oft einen langen Leidensweg mit viel Ungewissheit über Ihre Erkrankung hinter sich haben. Doch keine Sorge: Unsere Spezialist*innen greifen auf einen großen Erfahrungsschatz und modernste Diagnostik-Verfahren zurück. Sie finden detektivisch heraus, was hinter Ihren Beschwerden steckt und verschaffen Ihnen endlich Klarheit über Ihren Krankheitszustand.



Diagnostische Verfahren

Röntgen

Das bildgebende Verfahren macht Knochen, Gelenke und andere Strukturen Ihres Körpers sichtbar.



Elektrokardiogramm (EKG)

Mit dem EKG prüfen wir, ob Ihr Herz im richtigen Rhythmus schlägt und optimal arbeitet.

Kapillarmikroskopie

Kleinste Blutgefäße oder »Kapillaren« unter ihrem Nagelfalz zeigen uns, ob Gefäßerkrankungen und Durchblutungsstörungen vorliegen.



Sonographie (Ultraschall)

Entzündungen in Gelenken, Muskeln, Sehnen, Bändern, Schleimbeuteln und Veränderungen an den inneren Organen werden dank Ultraschall sichtbar.

Gelenkpunktionen

Durch diese Maßnahme können wir Flüssigkeit aus einem Gelenk entnehmen und die Krankheitsaktivität untersuchen.



Knochendichtemessung (DXA-Verfahren)

Mit Hilfe dieser Untersuchung können wir die Mineralstoffdichte in Ihren Knochen unter die Lupe nehmen und Osteoporose erkennen.

Therapie

Symptome lindern und Aktivität steigern



Wir entwickeln einen ganzheitlichen Therapieplan, der individuell auf Sie und Ihre Erkrankung abgestimmt ist. Ziel ist es, Ihre akuten und anhaltenden Symptome effektiv zu lindern und den Krankheitsverlauf abzuschwächen oder nach einer Operation die Alltagsfunktion wiederherzustellen. Mit unseren multimodalen und interdisziplinären Therapiemethoden möchten wir Ihnen ein Stück Lebensqualität zurückgeben und Ihnen damit eine optimistischere Perspektive auf Ihre Erkrankung ermöglichen.

Therapeutische Anwendungen



Physiotherapie

Ob physiotherapeutische Einzel- oder Gruppenbehandlung, medizinische Trainingstherapie (MTT), Rücken- und Gelenkschule oder Nordic Walking: Hier mobilisieren wir Ihre Gelenke, steigern Ihre Muskelkraft und verbessern Ihre Ausdauer und Koordination. Bitte bringen Sie Ihr Vliestuch zu jeder Physiotherapie-Einheit mit.

Ergotherapie

Mit handwerklichen, gestalterischen und spielerischen Übungen in Einzel- oder Gruppenbehandlungen erlernen Sie mehr Geschicklichkeit und belastungssparende Bewegungsabläufe, mit denen die kleinen und größeren Dinge im Alltag wieder besser von der Hand gehen. Dabei gehen wir auf Ihre individuelle Situation ein: Welche Bewegungen sind Ihnen wichtig? Was möchten Sie wieder tun und schaffen können?



Massagen

Durch verschiedene Massagen – von der klassischen Massage über Bindegewebsmassage / Reflexzonenbehandlung oder Lymphdrainage – verbessern wir die Durchblutung in Ihrem Gewebe und aktivieren die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers. Bitte bringen Sie Ihr Vliestuch zu jeder Massage-Einheit mit.



★★★★★

»Die Therapeut*innen haben alle einen super Job gemacht und genau erklärt, was mit der jeweiligen Behandlung bezweckt wird. Das Pflegepersonal war auch super lieb, nett und hilfsbereit. Dank dem Aufenthalt geht es mir seelisch und körperlich viel besser!«

(Petra D.)

Hydrotherapie

In Bädern, Güssen und Wickeln setzen wir Wasser in jedem erdenklichen Aggregatzustand zu therapeutischen Zwecken ein. Dabei werden Ihre Schmerzen gelindert, der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung gefördert. Bitte bringen Sie immer Ihre Badebekleidung (Badehose / Badeanzug, Badeschuhe, Badetuch) mit zur Hydrotherapie!



Bewegungsbad

Das Bewegungsbad kombiniert Physio- und Hydrotherapie in einem: Bei leichtgängigen Übungen im warmen Wasser werden Ihre Gelenke entlastet, Ihre Muskulatur entspannt und Ihre Beweglichkeit verbessert. Bitte bringen Sie immer Ihre Badebekleidung (Badehose / Badeanzug, Badeschuhe, Badetuch) mit zum Bewegungsbad!

Elektrotherapie

Mit elektrischen Stimulationen können wir Ihre Schmerzen und Durchblutungsstörungen lindern sowie geschwächte Gewebe und Muskeln zielgenau lockern und aktivieren. Keine Sorge: Es wird hier von unseren Patient*innen nur ein leichtes Kribbeln empfunden!



Naturheilkundliche Behandlungen

Unsere naturheilkundlichen Heilverfahren sind ein wichtiger Bestandteil unserer ganzheitlichen Therapie und eine optimale Ergänzung Ihres Behandlungsplans. Die traditionellen Behandlungen sind seit vielen Jahrhunderten, teilweise Jahrtausenden erfolgreich im Einsatz und wirken beruhigend, ordnend, ableitend oder anregend auf Ihren Körper.



Lehm

Natürlich und entzündungshemmend: Mit mild-kalten, wärme-entziehenden Lehmwickeln, die auf Ihre Haut gelegt werden, reduzieren wir die lokalen Entzündungen an Ihren Gelenken. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch und Vliestuch mit zu jeder Lehm-Behandlung.

Blutegel

Unsere tierischen Helfer verbessern Ihre Durchblutung dort, wo sie angesetzt werden und lockern entzündungsbedingte Verhärtungen an Ihrem Körper. Spürbar gelinderte Schmerzen sind das Ergebnis einer solchen Blutegel-Behandlung. Der »Biss« der kleinen Blutsauger ist übrigens nicht schmerzhaft und wird häufig mit einem feinen Ziehen verglichen.



Fango

Bei den warmen Parafangopackungen wird der heilende Wärme-Effekt zur Verbesserung Ihrer Durchblutung und für Ihre Entspannung eingesetzt. Schmerzen lassen sich damit spürbar abmildern. Bitte bringen Sie immer ein Handtuch und Ihr Vliestuch mit zur Fango-Behandlung.



Notwendige Unterlagen und Bekleidung für Ihre Therapien

- > Bringen Sie immer Ihren **Behandlungsplan** mit – zu jeder therapeutischen Anwendung.
- > Erscheinen Sie immer **ohne Schmuck** und in **lockerer Bekleidung**.
- > Für die Wasseranwendungen Hydrotherapie und Bewegungsbad benötigen Sie **Badebekleidung** und ein **Handtuch**.
- > Ein **Handtuch** ist zusätzlich notwendig für Lehm- und Fango-Behandlungen.
- > Ihr **Vliestuch** erhalten Sie bei Ihrer ersten Massage-, Lehm- oder Fangobehandlung. Bringen Sie das Vliestuch zu allen Anwendungen ohne Wasser mit – auch zur Physiotherapie, Ergotherapie, Massagen und weiteren Behandlungen!

Psychologische Betreuung & Sozialberatung

Auch mental bestens versorgt

Eine chronische Erkrankung bringt häufig Sorgen, Ängste und Unsicherheiten mit sich. Die Krankheitsbewältigung ist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und mental eine große Herausforderung für viele Betroffene. Wir sind für Sie da! Während Ihres Aufenthalts kümmern wir uns nicht nur um Ihr körperliches Wohl, sondern auch um die psychosozialen Dimensionen Ihrer Erkrankung.

Psychologische Betreuung

Mit Schmerzen, Stress und Einschränkungen umgehen lernen

Während Ihres Aufenthaltes bieten unsere psychologischen Psychotherapeut*innen Einzel- und Gruppentermine an. Im Fokus steht dabei die ganzheitliche Bewältigung Ihrer Erkrankung. Hier lernen Sie, Ihre (neue) Diagnose anzunehmen und trotz der Herausforderungen, die mit einer akuten oder chronischen Erkrankung einhergehen, eine optimistische und positive Haltung für Ihren weiteren Weg zu entwickeln. Individuelle Anliegen können auch in Einzelgesprächen vertieft werden.

Besonders Strategien zur Bewältigung von Schmerz und Stress möchten wir Ihnen mit den auf den Weg geben. Mit gezielten Entspannungsübungen zeigen wir Ihnen, wie Sie auch zuhause trotz schmerzenden Schüben innere Ruhe finden und den Stress hinter sich lassen können.



Tipp für sofortige Entspannung:

Atmen Sie tief und langsam in Ihren Bauch. Atmen Sie etwa 4 Takte ein und 8 Takte aus, gerne auch mit kurzen Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen. Nach wenigen Minuten entspannt sich Ihr Körper und auch Ihr Geist spürbar!



»Super Klinik, sehr freundliches und kompetentes Team in allen Bereichen, echte Profis im Bereich der Rheumatologie.«

(Wolfgang L.)

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen leiden Körper und Psyche häufig gleichermaßen. Neben starker Erschöpfung treten bei Betroffenen oft auch psychische Erkrankungen, etwa Depressionen oder Angststörungen auf. Wir stehen Ihnen beratend zur Seite.

Sozialberatung

Psychosoziale und sozialrechtliche Beratung von Patienten und Angehörigen

Im Zusammenhang mit einer Erkrankung oder anderen Belastungen ergeben sich oftmals auch persönliche oder soziale Probleme. Aus diesem Grund steht Ihnen unser Sozialdienst im Haus gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Unser Ziel ist es, Sie zu unterstützen und gemeinsam mit Ihnen für Ihre persönliche Situation angemessene Hilfen zu entwickeln.

Sich wünschen eine persönliche Beratung mit unserem Sozialdienst? Sprechen Sie einfach das Pflegepersonal auf Ihrer Station an – wir kümmern uns um einen Termin für Sie!



Bei diesen Themen kann Ihnen unser Sozialdienst weiterhelfen:

- > **Sozialrechtliche Ansprüche:** Kranken- und Übergangsgeld, Beratung zu Rentenfragen, Schwerbehindertenrecht, Wohngeld
- > **Häusliche Versorgung nach der Entlassung:** Beantragung von Hilfsmitteln, hauswirtschaftlichen Hilfen, Unterstützung bei Anträgen zu Leistungen der Pflegeversicherung
- > **Stationäre Versorgungsmöglichkeiten:** Beratung zur Kurz- und Dauerpflege
- > **Medizinische Nachsorge und Rehabilitation:** Beantragung von Rehabilitationsmaßnahmen und Vermittlung von Nachsorgeprogrammen
- > **Berufliche Perspektiven:** Beratung zur stufenweisen Wiedereingliederung an den bestehenden Arbeitsplatz oder Beantragung von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsplatz
- > **Kontaktvermittlung zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Region**
- > **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung**

Ernährungskonzept & Ernährungsberatung

Mit den richtigen Lebensmitteln viel bewirken

Die Ernährung spielt bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eine entscheidende Rolle, denn einige Lebensmittel feuern die Entzündungen im Körper regelrecht an, während andere Lebensmittel dazu beitragen, die Entzündungen – und damit auch rheumatische Symptome wie Schmerzen und Schwellungen – spürbar abzumildern.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Rheuma-Betroffenen, auf eine vollwertige Ernährung zu achten. Besonders wichtig ist es, nicht zu viele tierische Lebensmittel zu verzehren, denn: Die in Fleisch, Wurst, Milch und ähnlichen Produkten enthaltene Arachidonsäure kann entzündungsfördernde Botenstoffe bilden, die die Gelenkentzündungen verstärken können.



Ernährungstipp:
Steigen Sie um auf Vollkorn!
Essen Sie statt Weißbrot, Toastbrot,
oder Weizennudeln einfach Vollkornbrot,
Haferbrötchen, Vollkornnudeln oder
Vollkornreis.

Schon gewusst?
Eine mediterrane Ernährung mit viel
Obst, Gemüse, Fisch und Rapsöl
kann helfen, die Entzündungen bei
Rheuma zu reduzieren.

Mit einem auf Sie zugeschnittenen Ernährungskonzept und der optimalen Menü-Linie (mehr dazu auf Seite 21) unterstützen wir Ihre ganzheitliche Behandlung und Ihren Therapieerfolg während Ihres Aufenthalts. Zusätzlich möchten wir Ihr Bewusstsein für das Thema »entzündungshemmendes Essen« schärfen, damit Sie diesen Baustein Ihrer Therapie auch nach der Behandlung im Rheumazentrum Mittelhessen fortsetzen können.

Unsere Wochen-Empfehlung für eine entzündungshemmende Kost

- > Essen Sie maximal 2 Fleischmahlzeiten pro Woche. Versuchen Sie, fettiges Fleisch sowie Wurstwaren und Innereien zu vermeiden.
- > Greifen Sie häufiger zu Fisch, auch fettreiche Sorten sind ideal, da sie reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen oder Sojaprodukte sind ebenfalls eine hervorragende Wahl!
- > Verwenden Sie höchstens 1-2 Eigelb pro Woche, auch wenn diese als Zutat in Speisen enthalten sind.
- > Verzichten Sie auf tierische Fette und bevorzugen Sie stattdessen Pflanzenfette, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Soja- oder Walnussöl.
- > Täglich frisches Gemüse, Salate, Obst, Vollkornprodukte und Kartoffeln sind besonders empfehlenswert und sollten reichlich auf Ihrem Speiseplan stehen.
- > Genießen Sie täglich mindestens 250 ml fettarme Milchprodukte und 2 Portionen fettarmen Käse
- > Achten Sie darauf, täglich mindestens 2 Liter zu trinken. Calciumreiches Mineralwasser, ungesüßte Tees und gelegentlich verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte sind dabei besonders günstig.

Ernährungsberatung

Wertvolles Wissen für Ihren Alltag

Wir bieten Ihnen individuelle Gespräche mit unserer Ernährungsberatung an, in denen wir Sie über entzündungshemmende Ernährung informieren und Ihnen das nötige Wissen mitgeben, damit Sie zuhause und in Eigenregie Gutes für Ihre Gesundheit tun können.

In Gruppenschulungen sprechen wir mit Ihnen ebenfalls über vollwertiges Essen und über spezifische Themen, wie etwa Ernährung bei erhöhter Harnsäure, bei Osteoporose oder zur Gewichtsreduktion.



Kleiner Tee-Tipp: Wie wär's mit ein bisschen mehr Würze in Ihren Kräuter- oder Früchtetees? Ingwer, Kurkuma oder Kardamom wirken sich wohltuend auf den Körper aus und bringen leckere Abwechslung ins verstaubte Tee-Regal.

Lehrküche

Entzündungshemmendes Essen lecker zubereiten

In unserer hauseigenen Lehrküche vermitteln wir Ihnen in Kleingruppen ganz praktisch, wie Sie die richtigen Lebensmittel lecker zubereiten können. Ganz nach dem Motto »gesunder Genuss« zeigen wir Ihnen, worauf es bei entzündungshemmender Ernährung ankommt – und wie schmackhaft diese sein kann!



Auf der Suche nach leckeren Rezepten?

Auf unserer Website veröffentlichen wir regelmäßig super schmackhafte und entzündungshemmende Rezept-Ideen – schauen Sie doch mal vorbei!





★★★★★
 »Die Klinik hat eine hervorragende Küche!
 Hier wird tatsächlich noch selbst gekocht und
 das spiegelt sich in der Qualität der Speisen
 wider. Vielen Dank, dass ich hier Patient sein
 durfte.«
 (Manoun M.)

Cafeteria & Küche

Beste Verpflegung – jeden Tag

Leckeres und gesundes Essen finden Sie in unserer Cafeteria im Erdgeschoss. Unsere hauseigene Küche zaubert hier täglich abwechslungsreiche Speisen, die nicht nur super schmackhaft sind, sondern auch noch Ihre Genesung unterstützen.

Öffnungszeiten Cafeteria:

Frühstück: 07:30 bis 09:00 Uhr
Mittagessen: 11:50 bis 13:00 Uhr
Abendessen: 17:30 bis 18:30 Uhr

Die Öffnungszeiten können variieren – bitte achten Sie auf die Aushänge!

Menü-Linien in unserer Cafeteria

Gesund, lecker, abwechslungsreich

Damit Ihre Genesung optimal unterstützt wird, stehen Ihnen für Ihr warmes Mittagessen vier Menü-Linien zur Verfügung. An Ihrem Anreisetag erhalten Sie in unserer Cafeteria im Erdgeschoss das Vollkost-Menü, am darauffolgenden Tag geht es dann mit der auf Sie abgestimmten Menü-Linie weiter. Bitte teilen Sie uns Ihre Unverträglichkeiten und Allergien mit, damit wir diese berücksichtigen können!



Tipp für Ihren Anreisetag:

Bitte kommen Sie an Ihrem ersten Tag schon vor dem Mittagessen kurz in unsere Cafeteria im Erdgeschoss, damit wir Ihnen einen Tisch zuweisen können!

Jede Menü-Linie und alle Speisen an unserem Buffet werden mit frischen Zutaten und viel Liebe in unserer hauseigenen Küche für Sie zubereitet. Wir achten auf höchste Qualitätsstandards in der Verpflegung und stellen sicher, dass Sie täglich ein gesundes, leckeres und vielseitiges Speisen-Angebot von uns erhalten.

Die Codierung der Speisen am Buffet

An unserem Buffet bieten wir Ihnen täglich Frühstück, Abendessen und kalte Speisen am Mittag an. Jede Speise am Buffet ist mit einer speziellen Codierung versehen, der Sie Nährstoffhinweise entnehmen können.

Wir nutzen ein Punktesystem, um Ihnen das Kalorienzählen zu ersparen. Möchten Sie z.B. nur 1200 kcal pro Tag

zu sich nehmen, stehen Ihnen 7 Punkte pro Mahlzeit zur Verfügung, möchten Sie 1500 kcal zu sich nehmen, entspricht das 9 Punkten pro Mahlzeit. Unsere Ernährungsfachkräfte und unsere Mitarbeiter*innen im Service stehen Ihnen gern für Rückfragen zu unserem Punktesystem zur Verfügung!

Beispiel Codierung:

Rote Bete Carpaccio				
		0		
	Rheumakost			
	Kalorienreduzierte Kost			
0	Kalorienpunkt			
	Purinarme und calciumreiche Kost			

Ein Punkt steht für ca. 50 kcal.
 Je nach Kalorienbedarf sind 7 bis 9 Punkte pro Mahlzeit völlig ausreichend für eine optimale Nährstoffzufuhr!



Ihr Aufenthalt in unserer Klinik

Alle wichtigen Infos auf einen Blick

Neben der präzisen Diagnose und einer ganzheitlichen Therapie steht noch etwas im Fokus Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik: Ihre Erholung. Wir geben Ihnen alle nötigen Infos zu Ihrem Aufenthalt an die Hand, damit Sie schnell bei uns ankommen und sich danach ganz auf Ihre Genesung konzentrieren können.



Ihr Zimmer

Ankommen, Kraft tanken, wohlfühlen

Damit Sie sich zurückziehen und zwischen den Behandlungen zur Ruhe kommen können, haben wir Ihr Zimmer mit allem ausgestattet, was zum Entspannen nötig ist: Ein gemütliches Bett, Media-Entertainment und ein eigenes Badezimmer. Alle Räume sind mit frischen, hellen Farben, klarem Design und optimalem Licht gestaltet, um eine gute Umgebung zu schaffen, die Ihre Genesung zusätzlich unterstützt.



Die Ausstattung



Multimedia-Gerät: TV, Radio, Internet

In jedem Zimmer befindet sich ein kleiner Alleskönner mit zahlreichen Funktionen: Mit dem Multimedia-Gerät an Ihrem Bett können Sie fernsehen, Radio hören, ins Internet gehen oder das Pflegepersonal per Knopfdruck benachrichtigen. Für die Nutzung von TV und Radio benötigen Sie einen kabelgebundenen Kopfhörer; falls Sie nicht das passende Modell dabei haben, können Sie eines bei uns erwerben.



WLAN für Ihr Smartphone, Tablet oder Notebook

Für Ihre mobilen Endgeräte steht Ihnen unser kostenloses WLAN-Netz

zur Verfügung. Einfach klicken und verbinden. Falls Sie Hilfe benötigen, können Sie das Pflegepersonal informieren und unser IT-Administrator wird sich um Ihr Anliegen kümmern!



Telefon

Für Telefonate können Sie das kostenlose Telefon nutzen um ins deutsche Festnetz zu telefonieren. Das Telefon ist im Multimedia-Gerät Ihres Zimmers integriert.



Reparaturen

Falls Sie Probleme oder sonstige Schäden in Ihrem Zimmer feststellen sollten, melden Sie sich bitte umgehend beim Pflegepersonal, damit ein Haustechniker verständigt werden kann!



Notfälle

An Ihrem Multimedia-Gerät finden Sie eine Ruftaste, mit der Sie bei einem Notfall das Pflegepersonal verständigen können. Zögern Sie nicht, die Taste bei Problemen zu betätigen! Im Badezimmer können Sie den Notruf mittels der dort angebrachten Zug-/Drucktaste auslösen.



Tipps für Ihre Besucher*innen

Für einen entspannten Besuch im RZMH

Besucher*innen sind bei uns gern gesehene Gäste. Wir freuen uns, wenn Sie während Ihres Aufenthalts in unserer Klinik mit Ihrer Familie sowie mit Freunden und Bekannten in Verbindung bleiben! Bitte nehmen Sie bei jedem Besuch Rücksicht auf Ihre Mitpatient*innen, die sich im Rheumazentrum Mittelhessen erholen und gesund werden möchten.

Besuchszeiten

Die Klinik steht grundsätzlich im Zeitraum von 14:00 bis 18:00 Uhr für Besucher*innen zur Verfügung. Bitte achten Sie darauf, dass sich Ihre Besuchstermine nicht mit Ihren Therapien überschneiden. Ihr Wochen-therapieplan zeigt Ihnen genau, an welchem Tag und zu welcher Zeit es am besten passt. An den Wochenenden sind Besuche bis 18:00 Uhr ganztägig möglich.

Parkplätze

Direkt vor der Klinik stehen Ihnen und Ihren Besucher*innen Parkplätze zur Verfügung, die für alle kostenfrei nutzbar sind.



Weitere Indoor- und Outdoor-Highlights

Für Sportliche, Verspielte und Entspannte



Weitere Freizeit-Möglichkeiten in Bad Endbach finden Sie auf Seite 27.

Fahrrad-Ergometer für Ihre Fitness

Falls Sie Lust auf ein bisschen Kardiotraining bekommen: Auf Flur 2 steht ein Ergometer zur freien Verfügung. Nur wenige Minuten am Tag reichen aus, um Ausdauer und Kraft zu trainieren und dazu noch ein paar Glückshormone auszuschütten. Also auf die Pedale, fertig, los!

Cafeteria mit vielfältigem Angebot

Snacks, Süßigkeiten, Getränke, Magazine, Hygieneartikel und vieles mehr können Sie in unserer Cafeteria im Erdgeschoss erwerben. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang vor dem Speisesaal. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es außerdem einen Snackautomat, der Ihnen 24/7 zur Verfügung steht.

Entschleunigender Außenrundgang

Genießen Sie die schöne Umgebung und die malerische Natur um unsere Klinik bei einem kleinen Spaziergang entlang des Außenrundgangs (inkl. Außenfitnessgeräte). Einfach den gepflasterten Wegen folgen und die Ruhe auf sich wirken lassen!

Boule- und Boccia-Platz

Für alle, die zwischendurch eine ruhige Kugel schieben wollen: Draußen steht Ihnen ein Boule- und Boccia-Platz zur freien Verfügung! Die jeweiligen Stahlkugeln werden wetterfest im Klinik-Gebäude aufbewahrt, Sie können diese einfach im Erdgeschoss an der Zentrale anfragen.

Weitere Hinweise für Ihren Aufenthalt

Ärztliche Visiten

Regelmäßig finden ärztliche Visiten statt, bei der Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin nach Ihrem Befinden schaut und Ihren Gesundheitszustand kontrolliert. Bei Bedarf wird hier auch Ihr persönlicher Therapieplan angepasst. Die ärztlichen Visiten haben immer Priorität – auch vor Therapie-Terminen. Sollte es zu Überschneidungen kommen, können einige Therapien wie Physiotherapie und Massage auch auf Ihrem Zimmer durchgeführt werden. Bei Fragen hilft Ihnen die Terminvergabe gerne weiter.

Beschwerdemanagement

Es ist uns ein großes Anliegen, dass Sie sich bei uns fachlich und persönlich gut behandelt und aufgehoben fühlen. Falls Sie, Ihre Angehörigen oder Ihre Besucher*innen Anregungen oder gar Grund zur Beschwerde haben, zögern Sie bitte nicht, auf uns zuzukommen! Sie können sich persönlich an jeden Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin wenden, unseren Patientenführsprecher informieren – oder uns Ihr Feedback schriftlich mitteilen: Schreiben Sie uns eine Notiz und werfen diese in die dafür vorgesehenen Briefkästen gegenüber vom Pflegestützpunkt Ihrer Station. Oder scannen Sie den QR-Code am Briefkasten und nutzen Sie den digitalen Patientenfragebogen für Ihr Feedback (weitere Infos auf Seite 29).

Beurlaubung

Ihre Genesung steht im Vordergrund Ihres Krankenhausaufenthaltes. Daher bitten wir Sie um Verständnis, dass wir Beurlaubungen und damit eine Unterbrechung Ihrer Behandlung nur aus zwingenden Gründen gewähren können. Für eine Beurlaubung sind zusätzlich die Genehmigungen Ihres behandelnden Arztes oder Ärztin und Ihres Kostenträgers erforderlich.

Brandschutz

Aus Sicherheitsgründen sind in Ihrem Zimmer offene Feuerquellen (z.B. brennende Kerzen oder Zigaretten) strikt verboten! Es dürfen nur elektronische Kleingeräte (Föhn, Handy) verwendet werden – keine Toaster und Wasserkocher. Bitte trennen Sie auch Elektrogeräte nach ihrer Nutzung durch Ziehen des Netzsteckers vom Stromnetz, ganz nach dem Motto: »Safety first.« Die Verhaltensmaßnahmen im Brandfall können Sie den Aushängen in den Fluren entnehmen.

Datenverarbeitung

Am Tag Ihrer Aufnahme erfassen wir Ihre persönlichen Daten; diese werden von uns selbstverständlich absolut vertraulich behandelt und nur zu Zwecken der Behandlung und der Abrechnung verwendet. Ausführliche Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie auf unserer Website.

Diebstahl

Bitte denken Sie immer daran, Ihr Eigentum zu schützen und nutzen Sie dafür auch den Safe in Ihrem Patientenzimmer. Lassen Sie Ihre persönlichen Dinge nie unbeaufsichtigt im Krankenzimmer zurück und geben Sie bitte alle Wertsachen, die Sie während Ihres Aufenthalts bei uns nicht benötigen zur Bewahrung an Ihre Angehörigen. Das Rheumazentrum Mittelhessen haftet nicht für abhandengekommene Gegenstände.

Gesetzliche Zuzahlungen

Laut Gesetzgeber ist fast jede Person, die in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert ist, bei einem Krankenhausaufenthalt zu einer Zuzahlung in Höhe von 10,- € pro Kalendertag (höchstens für 28 Tage im Jahr) verpflichtet. Sie können diese Zahlung entweder während Ihres Klinikaufenthaltes vornehmen oder die Zahlung auch später ganz bequem per Überweisung tätigen.

Getränke

Zu den Mahlzeiten stellen wir Ihnen kostenfrei Getränke bereit. In den Aufenthaltsräumen (Akutklinik) und in der Teeküche (Rehaklinik) steht Ihnen jederzeit Mineralwasser zur Verfügung. Darüber hinaus verfügen unsere Cafeteria und unser Kiosk über ein kleines Angebot an Getränken.

Krankenhausleistungen

Die Krankenhausleistungen während Ihres Aufenthaltes verrechnen wir i.d.R. direkt mit Ihrer Krankenkasse. Bei einigen privaten Krankenkassen kann es zu Ausnahmen kommen, in diesen Fällen erhalten Sie eine Rechnung.

Medikamente

Eventuell haben Sie schon vor Ihrer Aufnahme in unserer Klinik Medikamente eingenommen. Bitte informieren Sie uns unbedingt über alle Präparate, die Sie zu sich nehmen – wir müssen diese zwingend für Ihre Therapie und Ihre Gesundheit berücksichtigen! Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihnen die verordneten Arzneien nicht bekommen, benachrichtigen Sie bitte unverzüglich Ihren behandelnden Arzt / Ihre behandelnde Ärztin oder das Pflegepersonal.

Nachtruhe

Aus Sicherheitsgründen werden bei uns im Klinikum um 22:00 Uhr alle Eingangstüren abgeschlossen – damit wir hier alle gut und selig schlafen können. Die Nachtruhe beginnt spätestens um 22:30 Uhr.

Patientenführsprecher

Patientenführsprecher werden vom Landkreis eingesetzt und arbeiten ehrenamtlich und unabhängig für unsere Klinik. Sie sind dafür da, unsere

Patient*innen bei unüberwindbaren Problemen mit dem behandelnden Krankenhaus zu unterstützen und fungieren als Kommunikationschnittstelle zwischen Patient*in und Klinik. Wenn Sie also ein Problem oder Anliegen haben und Hilfe benötigen, ist unser Patientenführsprecher Ihr Ansprechpartner! In den Informationskästen auf Ihrer Station finden Sie weitere Informationen und Möglichkeiten zur Terminvergabe. Gern können Sie auch unsere Verwaltung oder unser Pflegepersonal informieren, wir werden dann einen Termin in die Wege leiten.

Postversand

Wenn Sie Post verschicken möchten, können Sie diese einfach an der Rezeption am Haupteingang abgeben – unsere Mitarbeiter*innen geben sie gerne für Sie auf! Briefmarken sind ebenfalls dort erhältlich.

Rauchen & Alkoholkonsum

Das Rauchen ist nur in eigens gekennzeichneten Bereichen außerhalb des Gebäudes gestattet. Cannabis und Alkohol können Ihren Heilungserfolg empfindlich stören. Der Konsum sowie das Mitführen dieser Substanzen ist während Ihres Aufenthaltes strikt untersagt. Dieses Verbot gilt für Patient*innen und deren Besucher. Bei Nichtbeachtung behalten wir uns vor, Patient*innen vorzeitig zu entlassen

und Besuchern Hausverbot zu erteilen.

Reinigung

Um Ihnen während Ihres Aufenthaltes nicht nur ein sauberes sondern auch ein hygienisch sicheres Umfeld zu schaffen, haben wir ein standardisiertes Reinigungskonzept entwickelt.

Unser kompetentes und regelmäßig geschultes Personal führt mittels eines Farbkennungssystems eine zielgerichtete, desinfizierende Reinigung der Oberflächen durch.

Seelsorge

Zeiten von Krankheit können besonders herausfordernd für Betroffene sein. Unsere Seelsorge nimmt sich gerne Zeit für Sie – unabhängig von Ihrem Glauben und Ihrer Weltanschauung. Wenn Sie Interesse an einem persönlichen Gespräch mit einem Geistlichen haben, melden Sie sich gerne bei unserem Pflegepersonal.

Übernachtung

In unserer AHB- und Rehaklinik heißen wir Begleitpersonen jederzeit herzlich willkommen. In der Akutklinik können wir Begleitpersonen nur in den Einzelzimmern unterbringen. Bitte teilen Sie uns vor Ihrem Aufenthalt mit, ob Sie eine Begleitperson mitbringen und wie lange diese blei-



ben wird. Der Beitrag für Unterkunft und Verpflegung der Begleitperson beträgt etwa 60 € pro Nacht. Weitere Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie auf der Webseite der Gemeinde Bad Endbach.

☎ **Unfälle**

Gehen Sie bei Stürzen, Verletzungen und sonstigen großen wie auch kleinen Unfällen immer auf Nummer

Sicher und melden diese sofort dem Pflegepersonal! Egal, ob Sie selbst, ein*e Mitpatient*in oder Besucher*innen betroffen sind.

★★★★★

»Eine tolle Klinik mit freundlichem Personal, ob Ärzte, Schwestern, Therapeuten – jeder kümmert sich liebevoll! Ich fühlte mich vom ersten Tag an wirklich gut aufgehoben.«

(Birgit S.)



Ihre Ansprechpartner Wir sind persönlich für Sie da – sprechen Sie uns einfach an!

Während Ihres Aufenthalts steht Ihnen das gesamte Team unserer Klinik für Fragen und Anregungen zur Verfügung: Sprechen Sie einfach das Pflegepersonal Ihrer Station an oder wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter*innen bei der Rezeption im Erdgeschoss.

Für Notfälle finden Sie an Ihrem Multimedia-Gerät im Zimmer eine Ruftaste, mit der Sie das Pflegepersonal verständigen können (mehr Infos auf Seite 22).

Bad Endbach und Umgebung

Ein Ort der Ruhe und Entschleunigung

Eingebettet in die Ausläufer des Rothaargebirges und des Westerwaldes liegt die Gemeinde Bad Endbach idyllisch im so genannten Hessischen Hinterland auf einer Höhe zwischen 300 und 500 Metern. Bewaldete Hügellandschaften und sanftgewellte Hochflächen geben der Umgebung ihren Charakter.

Die Gemeinde ist tief im traditionellen Heilwesen verwurzelt und hat sich im 20. Jahrhundert zu einem als Kneipp-Heilbad anerkannten Thermalort entwickelt. Das Rheumazentrum Mittelhessen ist ein wesentlicher Bestandteil von Bad Endbach und rundet das Gesundheitsangebot des Kurortes ab.

Vielfältige Möglichkeiten – nur wenige Minuten entfernt

Während Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik können Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Bad Endbach erkunden und nutzen. Wir empfehlen unseren Patientinnen und Patienten folgende Touristenpunkte, die zu jeder Saison und nur wenige Gehminuten vom Rheumazentrum Mittelhessen zur Verfügung stehen:

- **Kneipp-Kurpark am Teich mit Barfuß-Erlebnispfad** (5 Minuten Fußweg)
- **Lahn-Dill-Bergland-Therme** (15 Minuten Fußweg)
- **Bad Endbacher Nordic-Walking-Park** (10 Minuten Fußweg)
- **Naturpark Lahn-Dill-Bergland** (9 Minuten Fußweg)
- **Aussichtsturm Bad Endbacher Wade** (für Sportliche: 22 Minuten Fußweg)

Alle näheren Informationen erhalten Sie auf der Tourist-Infoseite der Gemeinde Bad Endbach: www.bad-endbach.de

Wie geht es nach Ihrem Aufenthalt für Sie weiter?

Damit Sie auch nach Ihrer Zeit in unserer Klinik bestens versorgt werden, sollten Sie einige Themen im Blick haben. Wir haben die wichtigsten Punkte für Sie zusammengestellt.



Vereinbaren Sie einen Termin mit einem Rheumatologen.

Bei chronischen Erkrankungen ist es besonders wichtig, dass Sie fachärztlich begleitet werden. Denken Sie daran, dass Termine bei Fachärzten oft mit langen Wartezeiten einhergehen – am besten vereinbaren Sie noch während Ihrer Zeit in unserer Klinik einen Termin mit einem niedergelassenen Rheumatologen oder anderen Facharzt.

Nehmen Sie bei Bedarf Reha-Angebote wahr.

Nach einem besonders schweren, akuten Krankheitsschub, der für Ihren Aufenthalt in unserer Klinik gesorgt hat, ist eine medizinische Nachsorge und Rehabilitation womöglich genau das Richtige für Sie. Unser Sozialdienst unterstützt Sie gern bei der Beantragung von Rehabilitationsmaßnahmen und der Vermittlung passender Nachsorgeprogramme.

Stellen Sie bei Bedarf Anträge für finanzielle Leistungen.

Generell stehen Ihnen verschiedene Hilfen zur Verfügung – womöglich kommen einige davon auch für Sie infrage. Unser Sozialdienst berät Sie gern zu Ihren finanziellen Ansprüchen, zu Rentenfragen, Schwerbehindertenrecht sowie bei Problemen am Arbeitsplatz. (Mehr Infos auf Seite 17.)

Kümmern Sie sich bei Bedarf um Hilfsmittel für Ihr Zuhause.

Damit die häusliche Versorgung nach Ihrer Entlassung sichergestellt ist, können Sie auf verschiedene Unterstützungen zurückgreifen: Spezielle Hilfsmittel, Mahlzeitendienste oder Leistungen der Pflegeversicherungen unterstützen Sie in Ihrem Alltag. Auch hier steht Ihnen unser Sozialdienst beratend und unterstützend zur Seite! (Mehr Infos auf Seite 17.)



Ihre Entlassung aus unserer Klinik

Folgendes ist zu beachten

Ihre Zeit im Rheumazentrum Mittelhessen neigt sich dem Ende zu. Wir hoffen, dass Sie gestärkt, ermutigt und vor allem mit weniger Beschwerden nach Hause gehen können und wünschen Ihnen für Ihre Zukunft alles erdenklich Gute! Bei Bedarf steht Ihnen unser ambulantes Therapie-Zentrum, unsere Rehabilitationsklinik, unsere Anschlussheilbehandlung, unsere Akutklinik und unser MVZ sehr gern weiterhin zur Verfügung (alle Infos auf den Seiten 8-9).

Bevor Sie sich auf den Weg in Ihren Alltag machen, gibt es noch ein paar letzte To-Dos in unserer Klinik:

- 1. Fragen Sie bei Bedarf nach einer Aufenthalts- oder Fahrbescheinigung im Ärztesekretariat.**
- 2. Geben Sie Stützen, Eispackungen und andere Hilfsmittel beim Pflegepersonal ab.**
- 3. Schauen Sie noch mal in Ihrem Zimmer, ob Sie an alles gedacht haben.
Bitte geben Sie danach Ihren Schlüssel beim Pflegepersonal ab (AHB- und Reha-Patient*innen).**
- 4. Bitte denken Sie an die Begleichung der Zuzahlung für die Krankenkasse und ggf. Bezahlung des Einzelzimmers oder anderer nicht-therapeutischer Anwendungen.**
- 5. Die Entlassungspapiere für Ihre Unterlagen erhalten Sie von Pflegepersonal**

Lob und Feedback

Nutzen Sie unseren digitalen Patientenfragebogen

Mit Ihren Anregungen und gerne auch Ihrem Lob können wir uns stetig verbessern. Teilen Sie uns gerne mit, ob wir Ihre Wünsche und Erwartungen bezüglich Ihrer Behandlung, Betreuung und Services erfüllt haben und woran wir Ihrer Meinung nach noch arbeiten können.

Wir haben einen digitalen Patientenfragebogen für Sie vorbereitet und würden uns sehr über Ihre ehrliche Einschätzung freuen! Sie können den Fragebogen bequem über den TV-Terminal am Bett oder mit Hilfe des QR-Codes ausfüllen:



Einfach scannen und Patientenfragebogen ausfüllen.

Was können wir verbessern?

Werfen Sie uns Ihr Feedback und Ihre Anmerkungen auch gern in den Briefkasten des Stationszimmers.

Schreiben Sie uns gern eine Google-Bewertung – wir würden uns freuen!

Mit Ihrer Erfahrung helfen Sie, uns weiter zu verbessern und unterstützen gleichzeitig auch andere Betroffene bei ihrer Suche nach einer passenden Klinik. Ihre Unterstützung bedeutet uns viel!



Einfach scannen und Google-Bewertung abgeben.



Wichtige Telefonnummern

So erreichen Sie uns telefonisch

Bettenbelegung / Anmeldung

02776 / 919 - 111
Ebene +3

Verwaltung

Georg Schuckart
02776 / 919 - 111
Ebene +3

Ärztliche Direktorin

Katrin Storck-Müller
02776 / 919 - 117
Ebene 0

Ärztliche Leitung

Dr. Susanne Amann
02776 / 919 - 117
Ebene 0

Pflegedienstleitung

02776 / 919 - 140
Ebene +3

Patientenaufnahme

02776 / 919 - 114 oder
02776 / 919 - 115
Ebene 0

Terminvergabe Therapien

02776 / 919 - 260
Ebene 0

Rezeption/ Zentrale

02776 / 919 - 0
Ebene 0

Krankenhausthygiene

02276 / 919 - 253
Ebene +3

Bleiben wir in Kontakt?

Folgen Sie uns auf Social Media – für Tipps und Tricks rund um Rheuma & Co., für leckere, entzündungshemmende Alltags-Rezepte und für News aus dem Rheumazentrum Mittelhessen.



Aufenthalts-Checkliste für zukünftige Aufenthalte

Aufenthalts-Checkliste



Bitte bringen Sie mit:

- ☐ Einweisungspapiere Ihres Arztes
- ☐ Elektronische Gesundheitskarte
- ☐ Aktuelle Vorbefunde (falls vorhanden)
- ☐ Röntgenbilder (falls vorhanden)
- ☐ Ggf. Befreiungsausweis
- ☐ Quittungen über Zuzahlungen von Krankenhausaufenthalten im laufenden Jahr
- ☐ Alle aktuell verordneten Medikamente sowie Insulin für die ersten Tage (nicht alle Medikamente sind vorab in der Klinik vorrätig)
- ☐ Allergiepass (falls vorhanden)
- ☐ Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung (falls vorhanden)
- ☐ Leichte Sport-, bzw. Freizeitkleidung
- ☐ Badebekleidung, Badeschuhe, Bademantel
- ☐ Bade- und Handtücher
- ☐ Sportschuhe sowie festes Schuhwerk, Kopfhörer und falls vorhanden: Hilfsmittel wie Gehstützen, Rollator, Schlafapnoegerät, Sauerstoffgerät, etc.

Sonstiges:

- ☐ Mittel zur Körperpflege
- ☐ Kleidung/Wäsche
- ☐ Hausschuhe
- ☐ Ladekabel, Haartrockner
- ☐ Waschlappen
- ☐ Lesebrille
- ☐ Zeitschriften/Bücher



**Haben Sie noch Fragen
oder benötigen Sie weitere
Informationen?**

Sie erreichen uns unter:

Rheumazentrum Mittelhessen
GmbH & Co. KG

Sebastian-Kneipp-Str. 36
35080 Bad Endbach

Tel.: 02776 / 919 - 111

E-Mail: info@rzmh.de

Web: www.rzmh.de

Falls Sie Medikamente einnehmen/spritzen, die gekühlt gelagert werden müssen, bringen Sie diese bitte gekühlt mit und informieren Sie uns direkt bei Ihrer Ankunft hier, damit wir auch unsererseits das Einhalten der Kühlkette gewährleisten können.

Wir empfehlen Ihnen, auf Schmuck und andere Wertgegenstände während Ihres Aufenthaltes in der Klinik zu verzichten!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen

*Ergründen.
Ermutigen.
Ermöglichen.*



Rheumazentrum Mittelhessen GmbH & Co. KG
Akutklinik · AHB- und Rehaklinik · ambulante physikalische Therapie · MVZ

Sebastian-Kneipp-Straße 36 · 35080 Bad Endbach · Tel.: 02776/919-0 · Fax: 02776/919-171
E-Mail: info@rzmh.de · Web: www.rzmh.de