BG Nordsee Reha-Klinik

Eine Einrichtung des Berufsgenossenschaftlichen
Unfallkrankenhauses Hamburg

Klinik für Orthopädie
Traumatologie
Sportmedizin

Gäste-ABC

Anschlussheilbehandlung AHB
Anschlussrehabilitation AR
Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation ABMR
Berufsgenossenschaftliche Stationäre Weiterbehandlung BGSW
Erweiterte Ambulante Physiotherapie EAP
Heilverfahren HV

Nebenindikationen:
Psychische Beeinträchtigungen
Dermatologie
Pneumologie

Inhalt

• Gäste-ABC zur Information 3

• Ärztliche Untersuchung und Verordnung • Alkohol • Armband • Ausflüge am Wochenende
• Akkus von E-Bikes/Pedelecs laden • Balkone • Bargeld • Begrüßung durch unseren Chefarzt
• Besuchszeiten • Bewegungsbad • Blumenvasen/Bügeleisen • Brandschutz 4

• Verhalten im Brandfall für Rehabilitanden • Briefmarken • Campen • Ebbe und Flut
• Essenszeiten • Fahrpläne • Fahrradverleih • Fahrtkosten
• Fax • Fernsehen • Fluchttüren • Fotos, Videos oder Audioaufnahmen 5

• Fragebogen • Freies Schwimmen • Fundsachen • Gästekarten
• Geld, Wertgegenstände, Garderobe • Geschirr • Handtücher • Handy 6

• Haustiere • Hilfsmittel • Internet • Kiosk • Kleiderordnung • Kreativbereich
• Medikamente • Müll • Nachtruhe • Ortsplan • Pflegepersonal • Post 7

• Qualitätsmanagement • Rezeption • Rauchen • Reinigung • Reparaturen • Sauna • Schlüssel
• Schulterzirkel • Schwimmbad/Sauna als Freizeitangebot • Selbstständiges Üben
• Serviceleistung Ihrer Wahl • Sozialdienst • Sprechstunde Beschwerdemanagement • Taxi 8

• Telefongespräche • Therapieplan • Trainingstherapie • Türschloss 9

• Unentschuldigtes Fernbleiben • Unterhaltung • Visite • Vögel füttern • Vorbereitung Ihrer Abreise
• Wahlmenü 10

• Waschmaschinen/Wäschetrockner • Wasserzapfanlage • WLan • Wohnmobile
• Zimmer • Zuzahlung • Zum Schluß 11

• Ernährungstherapie – Diätinformation 12

• Gebäude Wittendüner Geest 14

• Lageplan 15

Gäste-ABC zur Information

Liebe Rehabilitandinnen und Rehabilitanden,

für viele von Ihnen ist dies der erste Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik, wodurch sich für Sie sicher viele Fragen ergeben.

Damit Sie sich besser orientieren können, haben wir für Sie einen Begleiter zusammengestellt, der einige Ihrer Fragen beantwortet. Für alle anderen offenen Fragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr gern zur Seite. Unser Gäste-ABC ist alphabetisch nach Stichworten aufgebaut und informiert Sie über wichtige Abläufe, Regelungen und Wissenswertes zu unserer Klinik.

Wir möchten Sie bitten, diese „Spielregeln“ in Ihrem und unserem Interesse einzuhalten.

Ziel Ihrer Rehabilitation ist die gemeinsame Verbesserung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit sowie ein erholsamer Aufenthalt in unserer BG Nordsee Reha-Klinik.

Um dieses Ziel zu erreichen, kümmern sich hier Menschen um Sie, die neben ihrer hohen beruflichen Qualifikation auch „das Herz am rechten Fleck“ und immer ein offenes Ohr für Sie haben. Natürlich sind wir auch auf Ihre aktive Unterstützung angewiesen.

Eine große Hilfe für uns sind dabei Ihre persönlichen Eindrücke und Ihre Meinung. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, denn nur wenn wir um Probleme und Kritik wissen, können wir Abhilfe schaffen.

Im Interesse der Lesbarkeit haben wir in unserem Gäste-ABC auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer Frauen, Männer sowie diverse Personen gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird.

Übrigens: Auch wenn wir in unserem Namen das „BG“ der Berufsgenossenschaften tragen, steht unsere Klinik selbstverständlich Versicherten aller Kostenträger offen!

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine gute Genesung.

Ihr Team der BG Nordsee Reha-Klinik St. Peter-Ording

Wohldweg 7
25826 St. Peter-Ording
Tel.: 04863 494-0
Fax: 04863 494-2345
www.bg-nordsee-reha-klinik.de

Folgen Sie uns auf:

Ärztliche Untersuchung und Verordnung

Bereits am Aufnahmetag erhalten Sie den ersten Termin für die ärztliche Aufnahmeuntersuchung vom Pflegedienst. Ab 18:30 Uhr liegt Ihr Therapieplan für den ersten Tag für Sie bereit.

Ihr Arzt veranlasst nach der Aufnahmeuntersuchung die für Sie notwendigen Verordnungen und Behandlungen. Wenn Sie alle Anweisungen und ärztlichen Empfehlungen beachten, unterstützen Sie aktiv Ihre Behandlung.

Alkohol

Bitte beachten Sie, dass wir aus medizinisch-therapeutischen Gründen in der BG Nordsee Reha-Klinik Alkoholgenuss nicht erlauben können. Im Interesse aller ist das Personal gehalten, auf die strikte Einhaltung des Alkoholverbotes zu achten. Auch außerhalb der Klinik sollten Sie mit Alkohol Maß halten.

Armband

Beim Check-in am Tag Ihrer Anreise erhalten Sie Ihr persönliches elektronisches Armband bzw. eine Schlüsselkarte. Dieses Armband/Schlüsselkarte ist Ihr persönlicher Zimmerschlüssel. Weiterhin wird durch unsere Therapeuten bei Ihrem ersten Termin in der Trainingstherapie Ihr Trainingsplan auf das Armband/die Schlüsselkarte geschrieben.
Bitte tragen Sie das Armband/die Schlüsselkarte immer bei sich. Sollten Sie es doch einmal versehentlich in Ihrem Zimmer vergessen, wenden Sie sich bitte an den Pflegedienst Ihrer Station. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei Verlust des Armbandes/der Schlüsselkarte eine Gebühr in Höhe von 10,- Euro in Rechnung stellen müssen.

Ausflüge am Wochenende

Wenn Sie am Wochenende an einem unserer Ausflüge teilnehmen oder die Halbinsel Eiderstedt auf „eigene Faust“ erkunden möchten, melden Sie sich bitte für die jeweiligen Mahlzeiten ab. Entsprechende Listen dafür hängen am Speisesaal aus. Bitte beachten Sie, dass Sie selbst für Verpflegung sorgen müssen! Für den Samstag geplante Therapien haben Vorrang!

Akkus von E-Bikes/Pedelecs laden

Das Laden der Akkus stellt eine Brandgefahr dar und ist daher nicht gestattet (siehe Brandschutz).

Balkone

Aus brandschutztechnischen Gründen sind die Balkone nicht voneinander getrennt, da sie im Notfall auch als Fluchtwege genutzt werden. Stellen Sie daher bitte auch keine Stühle oder Wäscheständer auf den Balkon!

Bargeld

Sie können sich bei Bedarf bei verschiedenen Kreditinstituten und Geldautomaten im Ort mit Bargeld versorgen. Unsere Kolleginnen und Kollegen an der Rezeption geben Ihnen gern Auskunft. Möchten Sie in unserer Klinik eine Rechnung begleichen, können Sie neben Bargeld auch das bargeldlose Lastschriftverfahren mit EC-Karte und Geheimzahl nutzen.

Begrüßung durch unseren Chefarzt

Für alle neu angereisten Rehabilitanden findet in der Anreisewoche die Begrüßung durch unseren Chefarzt oder seinen Stellvertreter statt. Hier erhalten Sie viele wichtige Informationen zu Ihrem Aufenthalt und unseren Therapiekonzepten.
Die Chefarztbegrüßung ist in Ihrem Therapieplan ausgewiesen und ist für alle Neuanreisen eine informative Pflichtveranstaltung.

Besuchszeiten

Selbstverständlich dürfen Sie als Rehabilitand unserer Rehaklinik auch Besuch empfangen. Aus Rücksichtnahme gegenüber Ihren Mitrehabilitanden haben wir die Besuchszeiten von 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr eingegrenzt. Bitte melden Sie Ihren Besuch an der Rezeption an.

Bewegungsbad

Bitte kommen Sie zu den Bewegungs- oder Wannenbädern und zu den Fangoanwendungen in leichter und praktischer Bekleidung. Denken Sie bitte auch an Badelatschen, wenn Sie ins Bewegungsbad gehen. Für die Bewegungs- und Wannenbäder bringen Sie bitte ein Handtuch mit. Bitte achten Sie auch darauf, Ihre Badelatschen abzutrocknen, damit Sie auf den Fliesen in der Klinik nicht ausrutschen.

Blumenvasen/Bügeleisen

Blumenvasen und Bügeleisen sind an der Rezeption erhältlich.

Brandschutz

In Ihrem Zimmer haben wir unsere Brandschutzordnung ausgehängt. Wir möchten Sie bitten, diese zu beachten. Akkubrände stellen für unsere Klinik eine große Gefahr dar. Daher ist das Laden des Akkus Ihres E-Bikes/Pedelecs aufgrund der hohen Brandgefahr in Ihrem Zimmer nicht gestattet.

Ihr Zimmer ist mit automatischen Rauchmeldern ausgestattet, die direkt mit unserer Brandmeldeanlage verbunden sind. Unsere Brandmeldeanlage ist bei der zuständigen Leitstelle der Feuerwehr aufgeschaltet, sodass eine mögliche Rauchentwicklung direkt gemeldet und die Feuerwehr alarmiert wird. Bitte beachten Sie, dass unsere Rauchmelder nicht unterscheiden können, ob es sich um tatsächlichen Rauch oder „nur“ um viel Deo handelt!

Wenn Sie ein Feuer oder eine Rauchentwicklung bemerken, betätigen Sie bitte den nächsten Feuermelder und verständigen auch die Rezeption. Bewahren Sie bitte Ruhe und begeben Sie sich über die ausgewiesenen Fluchtwege nach draußen zu den Sammelplätzen.

Benutzen Sie bei Feuer oder Feueralarm unter keinen Umständen die Aufzüge!

Die Rauch- und Brandschutztüren schließen bei Feueralarm nicht automatisch. Erst wenn eine der Türen
eine Rauchentwicklung feststellt, schließt sich diese eine Tür.
Alle anderen Türen bleiben geöffnet
Auch die Fluchttüren am Flurende, die zu den Freitreppen führen, lassen sich von Hand nach außen öffnen.

Verhalten im Brandfall für Rehabilitanden

- Ruhe bewahren! Menschenrettung geht vor Brandbekämpfung!
- Ausgebrochenes Feuer sofort dem diensthabenden Personal unter der Telefonnummer 92 melden und den Feuermelder betätigen!
- Fenster und Türen geschlossen halten!
- Brandherd schnell verlassen! Fluchtwege sind gekennzeichnet!
- Helfen Sie Personen, die sich nicht allein behelfen können!
- Kein Gepäck mitnehmen!
- Keine Aufzüge benutzen! Lebensgefahr!
- Treppen und Flure schnell freimachen!
- Den Anweisungen der Feuerwehr und des Klinikpersonals ist unbedingt Folge zu leisten!

Briefmarken

Möchten Sie Postkarten oder Briefe versenden, erhalten Sie Briefmarken in kleinen Mengen am Kiosk.

Campen

Siehe Wohnmobile

Ebbe und Flut

Einen Tidenplan/Gezeitenkalender erhalten Sie bei Anreise an unserer Rezeption. Wir empfehlen, diesen sehr kleinen Plan während Ihres gesamten Aufenthaltes in Ihrem Portemonnaie mit sich zu führen. Hier finden Sie neben den Tidenzeiten auch wertvolle Tipps zum Verhalten bei Ebbe und Flut.

Bitte beachten Sie dringend, dass Sie bei schlechter Sicht und unklarem Wetter niemals ins Watt gehen sollten. Die Gefahr, sich dort zu verlaufen, ist groß. Es besteht Lebensgefahr!

Essenszeiten

An dieser Stelle möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Ihre Teilnahme an den Mahlzeiten im Speisesaal des Hauses ein wesentliches Kriterium unseres Rehabilitationskonzeptes widerspiegelt.
Ihre Essenszeiten sind im Therapieplan hinterlegt.

Zu allen Mahlzeiten halten wir kostenlos Getränke für Sie bereit. Diabetiker erhalten ihre verordneten Zwischenmahlzeiten von unseren Mitarbeitern im Speisesaal.

Fahrpläne

Fahrpläne für den Ortsbus sowie Zugfahrpläne finden Sie in der Auslage neben der Trainingstherapie. Dort liegt auch der Gezeitenkalender aus.

Fahrradverleih

Für Ihre Ausflüge in die Natur stehen Ihnen gegen ein Entgelt Fahrräder zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an den Mitarbeiter am Kiosk, wenn Sie sich ein Fahrrad ausleihen möchten.

Fahrtkosten

Eine Rückerstattung der Fahrtkosten ist abhängig vom jeweiligen Leistungsträger.

Rehabilitanden, deren Kostenträger die Rentenversicherung ist, erhalten ihre Reisekosten dienstags in der Zeit von 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr im ZPM im Erdgeschoss.
Rehabilitanden anderer Leistungsträger reichen ihre Fahrtkosten bitte direkt bei ihrem Leistungsträger ein.

Fax

Möchten Sie sich ein Fax in die Klinik schicken lassen, geben Sie bitte die Nummer 04863 494-2345 weiter. Das Fax geht dann an unserer Rezeption ein.

Für Arztberichte oder andere vertrauliche Schreiben geben Sie bitte die Faxnummer 04863 494-2777 an. Diese Faxe gehen dann in unserem Chefarztsekretariat im Erdgeschoss ein.

Fernsehen

Für die Dauer Ihres Aufenthaltes steht Ihnen in Ihrem Zimmer ein kostenloser Fernseher mit Kabelanschluss zur Verfügung.

Fluchttüren

Als Fluchttüren werden die Ausgangstüren des Gebäudes am Ende eines Fluchtweges bezeichnet. Diese Fluchtwege sind bei uns meistens der Flur und das Treppenhaus. Die Fluchttüren sind gekennzeichnet durch die beleuchteten Rettungsnotleuchten mit dem grünen Piktogramm des fliehenden Männchens und dem Pfeil, der die Fluchtrichtung angibt. Die Fluchttüren lassen sich im Notfall von Hand öffnen.

Bitte unbedingt beachten: Bei Feuer muss immer der rote Feuermelder gedrückt werden!

Fotos, Videos oder Audioaufnahmen

Das Erstellen von Fotos, Videos oder Audioaufnahmen von Beschäftigten, Patienten, Besuchern oder Gästen ist aus Gründen des Persönlichkeits- und Datenschutzes untersagt.

Aufzeichnungen von und mit Dritten, sind nur mit im Vorfeld schriftlicher Einwilligung aller von den Aufzeichnungen betroffenen Personen erlaubt.

Eine Ausnahmeregelung in allen übrigen Fällen kann ausschließlich mit Genehmigung der Leitung der Unternehmenskommunikation der BG Klinikum Hamburg gGmbH erfolgen.

Das Filmen und Fotografieren des Klinikgeländes, sowie der Einsatz von Drohnen ist im Vorfeld über den Bereich Unternehmenskommunikation (unternehmenskommunikation@bgk-hamburg.de) anzumelden und erst nach schriftlicher Zustimmung gestattet.

Fragebogen

Sie erhalten bei Anreise sowie einige Tage vor Ihrer Abreise einen Fragebogen. Bitte nutzen Sie die Gelegenheit, sowohl Ihre Anregungen und Verbesserungsvorschläge als auch Ihre positiven und negativen Eindrücke – auch anonym – anzubringen. Da wir die Fragebögen maschinell auswerten, schreiben Sie bitte ausschließlich in den vorgesehenen Feldern. Es wäre schade, würden uns Ihre Informationen verloren gehen.
Bitte werfen Sie Ihren Fragebogen vor Ihrer Abreise in den Holzkasten neben dem Eingang zur Trainingstherapie.

Freies Schwimmen

Unser Meerwasserschwimmbad kann zu den am Schwimmbadeingang angegebenen Zeiten für das freie Schwimmen selbstständig genutzt werden. Bitte fragen Sie vor Ihrem ersten „Badetag“ Ihren Arzt, ob für Sie eventuell Einschränkungen bei der Nutzung unseres Schwimmbades bestehen.

Bitte beachten Sie: unser Schwimmbad ist mit Meerwasser aus der Nordsee gefüllt und auf eine sehr angenehme Temperatur (ca. 32 °) erwärmt. Dies könnte zu Kreislaufproblemen führen! Aus Sicherheitsgründen ist es daher nicht gestattet, das Schwimmbad und die Sauna allein zu nutzen. Es müssen immer mindestens drei Personen anwesend sein. Verabreden Sie sich doch einfach mit Ihren Mitrehabilitanden.

Bitte betreten Sie das Schwimmbad nur mit Badeschuhen. Sollten Sie Ihre Badeschuhe vergessen haben, können Sie bei Bedarf ein Paar an unserem Kiosk käuflich erwerben.

Bitte achten Sie auch während der Therapien auf Ihr Schlüsselarmband/die Schlüsselkarte.
Das Schlüsselarmband darf mit ins Wasser.

Fundsachen

Fundsachen werden an der Rezeption hinterlegt. Bitte sprechen Sie zunächst den Mitarbeiter an der Rezeption an, wenn Sie etwas verloren oder gefunden haben.

Gästekarten

Ein ständiger Begleiter sollte Ihre Gästekarte sein, die Sie am Tag Ihrer Anreise an der Rezeption erhalten haben. Die Gästekarte gilt nicht nur als Fahrkarte für den Ortsbus, sie ermöglicht Ihnen auch den freien Zutritt zum Strand und Ermäßigungen bei vielen Veranstaltungen.

Geld, Wertgegenstände, Garderobe

„Gelegenheit macht Diebe!“
Daher bitten wir Sie, Wertgegenstände nie offen liegen zu lassen. Nutzen Sie im eigenen Interesse Ihr abschließbares Wertfach im Zimmer für die Aufbewahrung von Geld, Wertgegenständen und Papieren. Zu dem Wertfach haben nur Sie Zugriff. Bitte denken Sie daran, dass Sie beim Verlassen des Zimmers sowohl die Zimmertür als auch die Balkontür schließen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für sämtliche von Ihnen mitgebrachte Garderobe oder sonstige Gegenstände, die außerhalb des Zimmers aufbewahrt werden, keine Haftung übernehmen können. Das gilt natürlich auch für Garderobe, die Sie in einer der Waschmaschinen waschen.

Sollten Sie größere Geldbeträge dabei haben, hinterlegen Sie diese bitte in Ihrem eigenen Interesse in einem Bankschließfach. Kleinere Geldbeträge können Sie im Safe an der Rezeption hinterlegen. Öffnungszeiten des Safes: Mo - Fr 9:00 - 12:00 Uhr und 16:00 - 17:00 Uhr, Sa I So I Feiertag 07:00 - 17:30 Uhr.
Für Gegenstände, die Sie innerhalb Ihres Zimmers aufbewahren, gelten besondere Haftungsgrenzen.

Geschirr

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, kein Geschirr oder Besteck mit aus dem Speisesaal zu nehmen.

Handtücher

Bitte bringen Sie zu allen Anwendungen im Bewegungsbad und für Wannenbäder ein Handtuch mit.
Bitte nehmen Sie die klinikeigenen Handtücher nicht mit an den Strand.
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass unsere Reinigungskräfte gehalten sind, nur eine bestimmte Menge Handtücher pro Zimmer auszuteilen.

Handy

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass in den Therapiebereichen die Benutzung von Handys aus Rücksicht auf andere Rehabilitanden nicht gestattet ist.

Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren in die Klinik ist Rehabilitanden und Besuchern aus medizinischen und hygienischen Gründen nicht gestattet.

Hilfsmittel

Bitte geben Sie die durch die Klinik zur Verfügung gestellten Hilfsmittel (Rollstühle, Unterarm-Gehstützen, usw.) vor Ihrer Abreise auf Ihrer Station wieder zurück.

Internet

In unserem Foyer stehen Ihnen zwei Internet-PC zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung. Außerdem verfügt unsere Klinik über 2 WLan Netze: ein kostenfreies im Bereich der Lobby und des Klinikvorplatzes sowie ein kostenpflichtiges, dass die Wohnbereiche abdeckt. Einzelheiten hierzu erfahren Sie bei unseren Mitarbeitern der Rezeption

Kiosk

Im Erdgeschoss befindet sich unser Kiosk, in dem Sie Dinge des täglichen Gebrauchs erwerben können. Außerdem bietet unser Kiosk köstliche Kuchen und Torten für den gemütlichen Nachmittag an. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang direkt am Kiosk.

Kleiderordnung

In unserer Klinik gibt es keine besondere Kleiderordnung. Wir möchten Sie aber bitten, sich dem Anlass entsprechend zu kleiden. Barfußlaufen ist aus hygienischen Gründen und aufgrund des Verletzungrisikos (Klinikbetrieb) nicht gestattet.

Bewegungsbad/Wannenbad/Fango
Bitte kommen Sie im Bademantel oder in leichter Kleidung zu den Therapien. Bitte vergessen Sie für das Bewegungsbad nicht, eine Badehose/einen Badeanzug mitzubringen. Wichtig wären auch Badeschuhe. Denken Sie bitte auch an ein Handtuch in entsprechender Größe.

Speisesaal
Gern dürfen Sie im frischen Trainingsanzug oder legerer Freizeitkleidung zu den Mahlzeiten erscheinen. Allerdings sind z. B. Bademäntel, Badebekleidung oder anteilig Unterwäsche nicht gestattet.

Therapie
Bitte kommen Sie in bequemer sportlicher Kleidung und Sportschuhen. Ihr Therapielaken finden Sie bei Anreise auf ihrem Schreibtisch. Bitte bringen Sie dieses zur ärztl. Aufnahme, Diagnostik sowie zu allen Therapien mit.

Kreativbereich

Für Ihre aktive Freizeitgestaltung steht Ihnen unser Kreativbereich zur Verfügung. Die Öffnungszeiten unseres Kreativbereichs entnehmen Sie bitte dem Aushang.

Medikamente

Ihr Stationsarzt wird während der Aufnahmeuntersuchung mit Ihnen besprechen, welche Medikamente Sie während Ihres Aufenthaltes weiter einnehmen sollten. Drei Tage bevor Ihre Medikamentenvorräte zur Neige gehen, melden Sie sich bitte in Ihrem Stationszimmer (von Montag bis Donnerstag) oder bei der Pflegevisite.
Damit sich Ihr Stationsarzt einen Überblick über die von Ihnen eingenommenen Medikamente verschaffen kann, bringen Sie zur Aufnahmeuntersuchung die von Ihrem Hausarzt verordneten Medikamente mit.
Bis zur Aufnahmeuntersuchung nehmen Sie Ihre Medikamente bitte wie gewohnt ein.

Müll

Zur Schonung unserer Umwelt sind wir in unserer BG Nordsee Reha-Klinik bemüht, möglichst viel Müll zu vermeiden und den anfallenden Müll sachgemäß zu trennen. Dabei sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Auf allen Fluren haben wir deshalb Sammelbehälter aufgestellt, in denen Glas, Papier, Kunststoff und auch Restmüll getrennt gesammelt und entsorgt werden.

Nachtruhe

Die Nachtruhe beginnt in der BG Nordsee Reha-Klinik um 22:30 Uhr. Ab dieser Zeit sind alle Klinikeingänge verschlossen. Bitte bedenken Sie aber, dass es Rehabilitanden gibt, die schon früher schlafen möchten. Nehmen Sie bitte Rücksicht und vermeiden Sie Lärm in den Treppenhäusern, Fluren und im Raucherpavillon.
Besuche auf den Zimmern während der Nachtruhe sind nicht erlaubt.

Ortsplan

Einen Ortsplan mit eingezeichneten Radwegen können Sie an der Rezeption zum Selbstkostenpreis erwerben. Einen kleinen Ortsplan erhalten Sie kostenfrei an unserer Rezeption.

Pflegepersonal

Ihr Pflegeteam ist rund um die Uhr für Sie da. Ab 20:00 Uhr betreut Sie unser pflegerischer Nachtdienst, der über die Notrufanlage erreichbar ist. Weitere Informationen zur Stationsbesetzung finden Sie an der Tür des Stationszimmers.

Post

Ihre Post liegt täglich ab 12:00 Uhr in Ihrem persönlichen Postfach gegenüber der Trainingstherapie für Sie bereit. Die Nummer Ihres Postfaches ist identisch mit Ihrer Zimmernummer. Mit dem Postfachschlüssel können Sie auch das Wertfach in Ihrem Zimmer schließen. Möchten Sie Post versenden, können Sie unseren Briefkasten gegenüber der Rezeption nutzen.
Bitte frankieren Sie Ihre Briefe ausreichend. Briefmarken erhalten Sie in kleinen Mengen am Kiosk.

Die Klinikadresse lautet:
BG Nordsee Reha-Klinik
Wohldweg 7
25826 St. Peter-Ording

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Angehörigen Ihre Zimmernummer mitzuteilen.

Qualitätsmanagement -Direktinformation

Manchmal kommt es leider vor, dass Dinge nicht so laufen, wie sie laufen sollten. Damit wir schnell und kurzfristig auf Ihr Anliegen reagieren und Abhilfe schaffen können, informieren Sie uns bitte über unser Formular "QM Direktinformation", welches Sie bei Ihrer Anreise in Ihrem Zimmer vorfinden.

Rezeption

Unsere Rezeption ist täglich von Mo - Fr von 7:00 bis 19:45 Uhr und Sa/So/Feiertags von 07:00 bis 18:00 Uhr für Sie besetzt.

Die Kassenzeiten an der Rezeption enden um 17:30 Uhr.

Rauchen

Aus medizinisch-therapeutischen Gründen gilt in unserer BG Nordsee Reha-Klinik absolutes Rauchverbot, dies schließt auch die Balkone sowie E-Zigaretten ausdrücklich mit ein! Für Raucher haben wir gegenüber dem Haupteingang einen Raucherpavillon eingerichtet. Bitte rauchen Sie nicht im Eingangsbereich und halten Sie unbedingt die Nachtruhe ein. Es gilt außerdem das Nichtraucherschutzgesetz des Landes Schleswig-Holstein.

Reinigung

Ihr Zimmer und ihr Bad werden montags, mittwochs und freitags gereinigt. An diesen drei Tagen findet auch der Handtuchwechsel statt. Außerdem wird ihr Bett 1× wöchentlich komplett frisch bezogen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass an den Wochenenden eine Zimmerreinigung nicht stattfindet.

Reparaturen

Sollte in Ihrem Zimmer einmal etwas nicht in Ordnung sein, melden Sie dies bitte schnellstmöglich der Rezeption, damit unsere Haustechniker umgehend Abhilfe schaffen können.

Sauna

Im Schwimmbadbereich unseres Hauses finden Sie unsere Sauna. Bitte sprechen Sie vor Ihrem ersten Sauna-Besuch mit Ihrer Stationsärztin, auch wenn Sie zuhause regelmäßig in die Sauna gehen. Die Handtücher für Ihren Saunagang bringen Sie bitte aus Ihrem Zimmer mit. Aus Sicherheitsgründen gehen Sie bitte unbedingt immer mindestens zu dritt in die Sauna.
Es gibt eine Damen-, eine Herren- und eine gemischte Sauna. Die Zeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang.

Schlüssel

Sie erhalten bei Ihrer Anreise Ihr persönliches Schlüsselarmband/Ihre Schlüsselkarte. Außerdem erhalten Sie Ihren Wertfachschlüssel. Dieser ist gleichzeitig auch der Schlüssel für Ihr persönliches Postfach (gegenüber der Trainingstherapie).

Schwimmbad/Sauna als Freizeitangebot

Bei Ihrem Aufnahmegepräch mit der Ärztin wird mit Ihnen besprochen, ob Sie die Sauna und/oder das Schwimmbad nutzen dürfen, zusätzlich gibt es einen Vermerk in Ihrem Therapieplan. Unser Schwimmbad ist mit Nordseewasser gefüllt und enthält somit einen Salzgehalt von ca. 3,5 Prozent, die Temperatur liegt bei ungefähr 32 Grad.
Diese Kombination ist eine Wohltat für Ihre Mukeln und Gelenke, kann aber für Ihren Kreislauf sehr belastend sein.
Bitte beachten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit, dass Sie immer mit mindestens drei Personen im Schwimmbad oder in der Sauna sind.
Verlassen Sie die Sauna und das Schwimmbad so, wie Sie es dort gern vorfinden möchten.

Selbstständiges Üben

Selbstverständlich sollen Sie auch außerhalb der Therapiezeiten in der Gymnastikhalle, in unserer Trainingstherapie und im Bewegungsbad die von Ihrem Therapeuten erstellten Übungen selbstständig trainieren – es ist ausdrücklich erwünscht und verhilft zu einem schnelleren Therapieerfolg. Hierfür muss allerdings das ärztliche Einverständnis vorliegen.
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ballspiele nicht gestatten können.

Serviceleistung Ihrer Wahl

Folgende Serviceleistung können Sie gegen Entgelt nutzen: Kosmetik, Fußpflege und Friseur – Terminvereinbarungen bitte über die Liste an der Rezeption.

Sozialdienst

Haben Sie Fragen zum Antrag auf Übergangsgeld, Renten-/Schwerbehindertenangelegenheiten oder beruflicher Rehabiltation? Benötigen Sie eine Haushaltshilfe oder haben Sie andere persönliche Fragen/Probleme? Über Ihre Stationsärztin erhalten Sie einen Termin bei unserem Sozialdienst. Dort wird Ihnen gern weitergeholfen!

Sprechstunde Beschwerdemanagement

Manchmal kommt es leider vor, dass Dinge nicht so laufen, wie sie laufen sollten. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Anliegen persönlich mit unserem Beschwerdemanagement zu besprechen. Einen Termin erhalten Sie über unser Chefarztsekretariat.

Taxi

Bitte beachten Sie, dass bei Ihrer Abreise das Taxi pünktlich um 08:00 Uhr an der Klinik abfahren muss. Daher finden Sie sich bitte bis 07:45 Uhr im Rezeptionsbereich ein.
Möchten Sie Ihre Koffer an Ihrem Abreisetag durch die Firma Hermes Versand abholen und zu Ihnen nach Haus liefern lassen, kaufen Sie sich bitte ein Gepäckticket im Reisehus am Markt, Schulstraße 3, St. Peter-Ording, Telefon: 04863- 478937.

Sollten Sie Hilfe beim Koffertransport an die Rezeption benötigen, wenden Sie sich bitte bis spätestens einen Tag vor Abreise an den Pflegedienst.

Denken Sie bitte daran, Folgendes an der Rezeption zu erledigen:

- Rückgabe des Schlüsselarmbandes/der Schlüsselkarte
- Rückgabe geliehener Dinge wie Bücher, Blumenvase etc.
- Rückgabe des Wertfachschlüssels
- Zahlung Ihrer Rechnungen für Hausgäste und Telefon

Bitte erledigen Sie Folgendes im Stationszimmer:

- Rückgabe des Therapieplanes
- Entgegennahme Ihrer mitgebrachten Röntgenbilder und CDs bis spätestens einen Tag vor Abreise

Telefongespräche

Wir haben in der BG Nordsee Reha-Klinik eine Telefonanlage mit Durchwahleinrichtung. Um telefonieren und von außerhalb angerufen werden zu können, ist es notwendig, das Telefon an der Rezeption anzumelden. Alle auflaufenden Gebühren Ihrer geführten Gespräche werden von einem Computer erfasst.
Bitte wählen Sie vor der Rufnummer, die Sie anrufen möchten, eine zusätzliche 0, z. B. für Hamburg: 0 040 oder für das Reisehus 0 478937. Sollten Sie sich anrufen lassen, so geben Sie bitte Ihre vollständige Durchwahlnummer an. Sie ist auf Ihrem Telefon notiert.

Die Grundgebühren betragen 1,30 €/Tag, die Einheit berechnen wir mit 0,12 € (je angefangene Minute inkl. Umsatzsteuer). Hausinterne Gespräche sind natürlich kostenlos und ohne Freischaltung des Telefons möglich. Hausinterne Nummern sind vierstellig und beginnen mit einer 2, z. B. Zimmer 901 → 2901.

Ihre Telefonrechnung wird am Abreisetag gegen 07:00 Uhr automatisch erstellt und das Telefon abgemeldet.

Therapieplan

Wir erstellen für Sie auf Grundlage der ärztlichen Verordnungen einen individuellen Therapieplan. Sie erhalten Ihren gedruckten Wochenplan am Abend des ersten Therapietages in Ihr Postfach an der Rezeption.
Den Therapieplan für die Folgewoche erhalten Sie jeweils am Samstagvormittag. Bitte beachten Sie, dass es aus einer Vielzahl von Gründen zu einer Änderung Ihres Planes kommen kann. Schauen Sie daher bitte täglich nach dem Frühstück und dem Abendessen in Ihr Postfach an der Rezeption.
Bitte beachten Sie, dass inhaltliche Änderungen Ihres Therapieplanes und Therapieabsagen nur auf ärztliche Verordnung erfolgen können. Wenden Sie sich daher in diesen Fällen an Ihre behandelnde Ärztin.
Bitte denken Sie daran, dass Sie Ihren Therapieplan zu allen Therapien, Untersuchungen und Behandlungen mitbringen.

Wir haben für Sie Behandlungszeiten reserviert, daher bitten wir Sie um pünktliches Erscheinen zu den Therapien, damit Ihnen von Ihrer Therapiezeit nichts verloren geht.
Sollten Sie aus einem wichtigen Grund einmal nicht zu einer Anwendung gehen können, melden Sie sich bitte rechtzeitig vorher bei Ihrem behandelnden Arzt; nur er kann Sie von Therapien freistellen.
Bitte geben Sie den Therapieplan nach Ihrer letzten Therapie beim Pflegedienst ab, da wir verpflichtet sind, den Therapieplan zur Dokumentation aufzubewahren. Eine Mitnahme des Therapiebuches ist daher nicht möglich. Therapien finden in den Zeiten von 07:00 – 18:00 Uhr statt.
Bitte beachten Sie, dass Therapien, die aufgrund von nicht abgeholten Plänen oder anderen von Ihnen verschuldeten Gründen verpasst wurden, als „geleistet“ gezählt und nicht nachgeholt werden können.

Trainingstherapie

Ihr persönliches Armband dient nicht nur als Zimmerschlüssel. Unsere Trainingsgeräte in unserer Trainingstherapie sind mit einem modernen Transpondersystem ausgestattet.
Bei Ihrem ersten Termin in der Trainingstherapie wird Ihr individueller Trainingsplan auf das Armband geschrieben. Daher beachten Sie bitte, dass Sie Ihr Armband immer bei sich tragen.

Türschloss

Ihr Zimmer ist mit einem modernen elektronischen Türschloss ausgestattet.
Beim Check-in bei Ihrer Anreise erhalten Sie ein Infoblatt über die Nutzung des Türschlosses.
Das ebenfalls erhaltene Armband /Schlüsselkarte dient für Sie als persönlicher Zimmerschlüssel und individueller Trainingsplan.
Zum Öffnen der Tür halten Sie das Armband bitte ruhig vor den oberen schwarzen Bereich des Türschlosses. Die LED leuchtet grün und Sie hören, wie sich das Türschloss öffnet. Sie können nun den Türgriff herunterdrücken und die Tür öffnen. Das Schloss verschließt die Zimmertür nach wenigen Sekunden wieder automatisch.

Wichtig
In einem Notfall haben unser Pflegedienst und unsere Ärzte die Möglichkeit, die Verriegelung zu überschließen, um Hilfe leisten zu können.

Unentschuldigtes Fernbleiben

Alle in Ihrem Therapieplan eingetragenen Verordnungen sind durch Sie verpflichtend einzuhalten. Bleiben Sie einer angeordneten Therapie unentschuldigt fern, müssen wir Ihnen diese in Rechnung stellen und dokumentieren.
Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen an einer angeordneten Therapie nicht teilnehmen können, wenden Sie sich bitte rechtzeitig vor dem Termin an Ihren Stationsarzt.

Unterhaltung

Wir haben für Sie einen umfangreichen Veranstaltungskalender zusammengestellt und möchten Ihnen damit außerhalb Ihrer Therapiezeiten verschiedene Unterhaltungsmöglichkeiten anbieten.
Eine Reihe von fachlichen Vorträgen, Videoabende und verschiedene Bastel- und Malkurse stehen unter anderem auf unserem Unterhaltungsplan. Besondere Highlights entnehmen Sie bitte den Aufstellern im Rezeptionsbereich.
Gern bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit an, eine Reihe von Ausflugsfahrten zu verschiedenen Zielen in der Umgebung zu buchen.
Informationen zu unseren Ausflugszielen entnehmen Sie bitte den Aufstellern im Eingangsbereich. Bitte tragen Sie sich einige Tage vor Ihrem Ausflug in die Teilnehmerliste an der Rezeption ein.

Darüber hinaus bieten auch unsere Nachbarklinik Nordfriesland sowie die Gemeinde St. Peter-Ording ein Kulturprogramm an. Veranstaltungspläne liegen im Prospektregal für Sie aus. Bitte beachten Sie hierzu unsere Pinwände im Erdgeschoß.

Visite

Einmal pro Woche findet eine ärztliche Visite durch Ihre Stationsärztin und der für Ihre Station verantwortlichen Oberärztin statt. Zusätzlich findet ebenfalls einmal pro Woche eine Pflegevisite auf Ihrer Station statt. Die Termine entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan.

Vögel füttern

Wir möchten Sie bitten, „unser Federvieh“ nicht zu füttern. Tieren bekommt unsere Nahrung aufgrund der Würzung und Verarbeitung nicht. Auch kann es durch liegengebliebenes und schimmelndes Brot zu Erkrankungen/zum Tod der Tiere kommen. Durch in das Wasser gelangendes „Futter“ kann es zur Überdüngung des Gewässers kommen. Wir bitten Sie um Beachtung.

Vorbereitung Ihrer Abreise

Wir möchten Sie bitten, Ihr Zimmer am Abreisetag bis 9.00 Uhr frei zu geben. Bitte beachten Sie, dass Ihr Zimmerschlüssel Ihre Zimmertür ab diesem Zeitpunkt nicht mehr öffnen kann. Selbstverständlich stehen Ihnen alle übrigen Räumlichkeiten des Hauses bis zu Ihrem Abreisezeitpunkt zur Verfügung.
Möchten Sie unseren Taxi-Transfer zum Bahnhof nutzen oder die gesamte Abreise mit dem Taxi antreten, melden Sie sich bitte bis drei Tage vor Ihrer Abreise an unserer Rezeption.
Sollten Sie Hilfe beim Koffertransport an die Rezeption benötigen, wenden Sie sich bitte bis spätestens einen Tag vor Abreise an Ihre Stationsschwester/Ihren Stationspfleger.

Wahlmenü

Durch die Angabe vom Fettgehalt der einzelnen Portionen direkt am Buffet, erhalten Sie die Möglichkeit Ihren eigenen Speiseplan individuell nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten.

Mittags können Sie zwischen drei Hauptmenüs wählen.

- Vollkost
- leichte Vollkost (blähungsarme Kostform)
- vegetarisch

Zusätzlich können Sie sich an der reichhaltigen Salatauswahl am Büffet bedienen. Getränke wie Wasser, Mineralwasser und kühler Tee sind unsere idealen Durstlöscher. Ebenso rundet das Dessert Ihre Sättigung am Mittag ab.

Frühstück und Abendessen wird in Büffetform angeboten.
Zur Auswahl an unserem Frühstücksbüffet gehören neben Bröt-

chen, Brot und Müsli natürlich auch pikante Aufschnitte, verschiedene Sorten Käse, Quark und vegetarische Brotaufstriche. Süße Brotaufstriche wie Konfitüren, Honig, Pflaumenmus und Nuss-Nougat-Creme dürfen natürlich nicht fehlen. Joghurt mit gegartem Obst (ohne Zucker) und die Getränke, wie Kaffee, verschiedene Teesorten, der morgendliche Fruchtsaft, Milch und Buttermilch runden den Gaumenschmaus am Morgen ab.
Das Abendbrotbüffet bietet Ihnen die Möglichkeit, sich an Brot, Aufschnitt, Käse, Quark und vegetarischen Brotaufstrichen, inklusive einem bis zwei Gemüsesalaten, satt zu essen. Getränke von Wasser, Mineralwasser bis hin zum Tee decken abends Ihren Flüssigkeitsbedarf.

Hinweis für Neuanreisende:
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Sie am Tag Ihrer Anreise nicht sofort ein Menü frei wählen können. Aus organisatorischen Gründen benötigen wir eine Vorlaufzeit für unsere Planung.

Für Sie ist am Anreisetag Menü 1 reserviert. Danach können Sie frei wählen.
Aus organisatorischen Gründen ist es für uns notwendig, Ihre Menüauswahl schon eine Woche im Voraus ausgefüllt zu erhalten.

Bitte beachten Sie, dass Umbestellungen und kurzfristige Änderungen nicht bzw. nur in Ausnahmefällen nach Absprache mit dem Servicepersonal möglich sind.

Waschmaschinen/Wäschetrockner

Möchten Sie während Ihres Aufenthaltes Wäsche waschen, stehen Ihnen im Erdgeschoss unserer Klinik Waschmaschinen, Trockner und ein Bügelbrett zur Verfügung. Ein Bügeleisen erhalten Sie leihweise an der Rezeption. Für unsere Wasch- und Trockenautomaten benötigen Sie folgende Münzen:
Waschmaschine 4 × 0,50 €
Trockner 4 × 0,50 €
0,50 €-Münzen erhalten Sie an unserer Rezeption oder am Kiosk.

Waschpulver können Sie in kleinen Mengen an unserem Kiosk erwerben.

Wasserzapfanlage

An unserer Wasserzapfanlage vor dem Speisesaal haben unsere Rehabilitanden die Möglichkeit frisches, gekühltes Wasser mit und ohne Kohlensäure zu zapfen. Obwohl wir die Anlage 6 mal am Tag desinfizierend reinigen, bitten wir unsere Rehabilitanden darauf zu verzichten den Flaschenhals bis an die Zapfdüse zu führen.

WLan

Wir bieten Ihnen ein kostenfreies WLan im Bereich unserer Lobby und des Klinikvorplatzes.
Auf den Etagen/Zimmern können Sie einen WLan-Zugang gebührenpflichtig buchen.Einzelheiten hierzu erfahren Sie bei unseren Mitarbeitern der Rezeption.
Sollten Sie weitere Unterstützung, z.B. zum Bezahlvorgang, benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an den Support unseres Dienstleisters.

Wohnmobile

Reisen Sie oder Ihr Hausgast ausnahmsweise mit einem Wohnmobil an, melden Sie sich bitte unbedingt an unserer Rezeption. Sie erhalten dort für Ihren Aufenthalt einen Parkschein. Parken ohne Parkausweis und Campen ist auf unserem Klinikgelände nicht gestattet. Wir sind gehalten, Camper von unserem Klinikgelände zu verweisen.

Zimmer

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Mitarbeiter des Pflegedienstes, der Haustechnik, der Hausdamen und des Reinigungsteams im Rahmen ihrer Tätigkeit Ihr Zimmer betreten können.

Zuzahlung

Aufgrund gesetzlicher Regelungen müssen Rehabilitanden gesetzlicher Krankenkassen eine Zuzahlung für ihren Aufenthalt leisten. Sie erhalten nach Abreise eine Rechnung über den Betrag der Zuzahlung nach Hause.

Zahlt hingegen Ihr Rentenversicherungsträger für Ihren Aufenthalt, wird sich dieser wegen der Zuzahlung an Sie wenden.

Zum Schluss

Sehr geehrte Rehabilitandinnen und Rehabilitanden!

Das Team der BG Nordsee Reha-Klinik St. Peter-Ording ist immer bestrebt, Ihnen Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten.

Sollte es dennoch einmal dazu kommen, dass etwas nicht so ist, wie Sie es sich vorstellen, wenden Sie sich gern an einen unserer Mitarbeiter!

Ganz gleich, welche Fragen oder Wünsche Sie haben, alle Mitarbeiter unserer Klinik haben für Ihr Anliegen stets ein offenes Ohr!

Ernährungstherapie – Diätinformation

Durch Ernährungstherapie können Sie Prävention und Therapie gegen Zivilisationskrankheiten vornehmen. Wir bieten Ihnen Gruppenschulungen und Einzeltherapie-Gespräche an und wir geben Ihnen auch Hilfestellung bei Ihrer Zusammenstellung der Mahlzeiten am Büffet. Ihre eigene Kompetenz und Eigenverantwortung fördern wir und stärken Sie in Ihrer Ernährungsumstellung.
Des Weiteren können Sie das fettarme Kochen unter Anleitung in unserer Lehrküche erlernen, was Ihnen hilft, theoretisch erlerntes Fachwissen praktisch einzuüben. Gern können Sie am Kiosk unser Kochbuch mit tollen Rezepten für Zuhause erwerben.

Unter Einbezug der gesunden Ernährung bei Normalgewicht bzw. Übergewicht, der richtigen Ernährung im Alter, bei Schichtarbeit, vegetarischer Ernährung beraten Sie unsere Diätassistentinnen nach ärztlicher Verordnung zu folgenden ernährungsabhängigen Erkrankungen:

- Adipositas (Übergewicht)
- Herz- und Fettstoffwechselprobleme (Cholesterin, Triglyceride, Bluthochdruck)
- Diabetes mellitus
- Krebserkrankungen
- Hyperurikämie (Gicht)
- Rheuma
- Osteoporose

und bei Bedarf bei:

- Essstörungen
- Nahrungsmittelintoleranzen/-allergien
- Untergewicht/Mangelernährung
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Schilddrüsenerkrankungen

Unser Konzept zum Abnehmen basiert auf modernsten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen der evidenzbasierten Leitlinie: Prävention und Therapie der Adipositas der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Deutschen Diabetes Gesellschaft und der Deutschen Adipositas Gesellschaft.

Unser Konzept basiert auf der alleinigen Reduktion des Fettverzehrs auf 40 g bis 60 g pro Tag. Die Kohlenhydratmenge wird hier nicht begrenzt. Die Basis ist eine ballaststoffreiche Mischkost mit einer leichten Reduktion der zugesetzten Zuckermengen. Dadurch ist unsere Verpflegung als Dauerkostform geeignet. Dazu gehört die Blickänderung von dem reinen „Kalorien zählen“ hin zu einer langfristig sinnvollen fettreduzierten Ernährung.

Eine Gewichtsabnahme kann anfänglich im ersten Monat bei 3 – 4 kg und in weiteren Zeitraum von sechs Monaten weitere 3 – 4 kg mit sich bringen. Sollten sie mit einem höheren Ausgangsgewicht und einem vorher hohen Fettverzehr starten, wird der Gewichtsverlust umso größer sein, als wenn Sie sich schon fettarm ernähren und nur noch ganz wenig Gewichtsabnahme zum Zielgewicht vor sich haben.

Nach der Phase der Gewichtsabnahme ist dieses Konzept sehr gut geeignet, Ihr Gewicht langfristig zu stabilisieren. In der Regel wird durch unser Konzept ein Kaloriendefizit von circa 500 kcal pro Tag erreicht. In Einzelfällen kann ein Defizit von bis zu 1000 kcal entstehen. Dieses Konzept dient zur langfristigen, gesunden Ernährungsumstellung ohne strenge Kontrolle und nicht nur als Diät für den Moment zum Gewicht abnehmen. So erleben sie beim Essen durchaus noch Spaß und Freude am Essen mit dem Erlernen flexibler Kontrolle.

Daher unterscheidet sich dieses Konzept von allen anderen angebotenen „Diäten“, wie zum Beispiel der „Blitz-, Crash- und Kurzzeitdiäten“ oder auch stark Kohlenhydratverminderten bzw. -armen Diäten, durch die Sie keine Ernährungsumstellung erfahren, unausgewogener Essen, Sie schnell zumScheitern bringen und ihren JoJo-Effekt als Folge haben. Ein kurzes Durchhaltevermögen und mögliche Gesundheitsschäden sind bei „Diäten“ oft nicht ausgeschlossen, da in der Regel Wasser und Muskelmasse verloren geht, jedoch weniger die Fettmasse.

Sie finden deshalb auf dem Buffet kleine Beschilderungen, die Fettangaben pro Portion in Gramm anzeigen. In der Praxis bedeutet dies, dass Sie fettarme Lebensmittel und Speisen bevorzugt verzehren sollten, wie z. B. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Salate, Gemüse, Obst.

Zusätzliches Fett in Form von Butter, Margarine oder Mayonnaise können Sie weniger essen.

Für Ihren Hunger zwischendurch steht Ihnen zu jeder Mahlzeit ein Obst am Buffet bereit.

Hinweis für Rehabilitanden mit leichter Vollkost:

Menü 2 entspricht in der Lebensmittelauswahl Ihrer Kostform. Die anderen Menüs enthalten in der Regel Lebensmittel, die nicht der leichten Vollkost entsprechen. Bitte beachten sie, dass bei der Wahl eines anderen Menüs, dieses nicht gesondert zubereitet wird. Sie erhalten dann eventuell mit Ihrem Menü Lebensmittel, die Sie nicht vertragen.

Hinweis für Rehabilitanden mit erhöhten Harnsäure- oder Cholesterinwerten:

Durch das tägliche Angebot von drei Menüs, haben Sie auch die Möglichkeit Ihre Harnsäure- und Cholesterinwerte im Blut zu senken. Achten Sie dabei auf eine fettarme Lebensmittel-Auswahl, mit weniger tierischen Produkten. Bei mehr Informationsbedarf lassen Sie sich eine Ernährungstherapie verordnen.

Hinweis für Rehabilitanden mit Diabetes:

Grundsätzlich gelten für Sie dieselben Richtlinien, wie für Rehabilitanden, die Gewicht reduzieren. Beachten Sie, dass bestimmte Menükomponenten gewisse Mengen an Zucker enthalten können. Meiden Sie diese Menüs, wie z. B. süße Dampfnudeln, Milchreis oder Kaiserschmarrn.
Nach Verordnung des Arztes erhalten Sie von uns auch bei Bedarf ein zuckerfreies Dessert, Kohlenhydrate nach BE-Einteilung oder Zwischenmahlzeiten ohne Zucker.
Bei mehr Informationsbedarf lassen Sie sich eine Ernährungsberatung verordnen.

Hinweis für Rehabilitanden mit Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:

Rehabilitanden mit einer immunologisch bedingten Allergie (IgE-vermittelte allergische Lebensmittelhypersensitivität) mit Unverträglichkeiten gegenüber Lebensmitteln, die schulmedizinisch durch Bluttests bewiesen worden ist, haben in der BG NRK die Möglichkeit nach ärztlicher Verordnung und in Absprache mit einer Diätassistentin ein speziell erstelltes Essen zu erhalten.
Da für Ihre körpereigene Reaktion gegenüber diesen allergieauslösenden Proteinen, die ja mit wissenschaftlich evaluierten Bluttests geprüft wurden, Ihr Allergiepass notwendig ist, bringen Sie diesen Allergiepass bitte mit zur Reha.
Gerne können Sie vor Reha Antritt bei Bedarf spezieller diätetischer Lebensmittel schon einmal Kontakt mit unseren Diätassistentinnen aufnehmen, damit Ihre Vollverpflegung lückenlos gewährleistet werden kann. (Nachweis vor Kurantritt per Mail, Post, Fax)

Da wir eine orthopädische Klinik sind, die keinen Schwerpunkt in der Ernährungsmedizin hat, kann zwar viel für spezielle Kostformen umgesetzt werden, jedoch nicht jede Spezialkostform. So setzen wir kein spezielles Kochgeschirr ohne Nickel ein!

Eine Verpflegung mit Spezialprodukten für eine reine vegane Kostform bzw. Alternativkostformen nach alternativen Vorbildern werden hier in einer schulmedizinisch ausgelegten Klinik nicht umgesetzt. Hier können wir nicht gewährleisten, dass Sie ihre Lieblingsprodukte und -Gerichte zum Essen erhalten, da wir Ihnen auch hierzu keine Spezialprodukte, wie z. B. Analogkäse, keinen speziellen veganen Aufschnitt/Käse beschaffen.

Gebäude Wittendüner Geest

Einige unserer Therapien wie z.B.

- Arbeitsplatztraining
- Schulterzirkel
- Workpark

finden zum Teil in unserem Verwaltungsgebäude (Wittendüner Geest 1, hinter dem Restaurant Buon Giorno) statt.

Bitte beachten Sie, dass die Nutzung von Fortbewegungsmitteln wie PKW, Fahrrad u.ä. aus versicherungstechnischen Gründen nicht gestattet ist.
Bitte kleiden Sie sich der Witterung entsprechend.

Lageplan Klinikgebäude

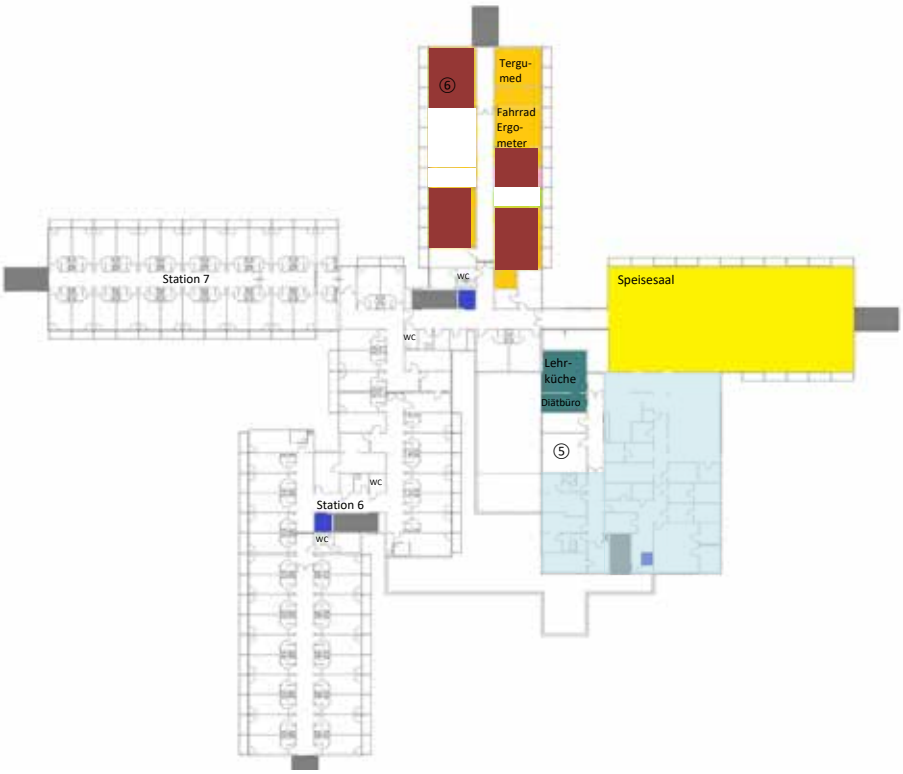
Erdgeschoss

- Psychologen, Sozialdienst
- Ärztlicher Dienst
- Diagnostik
- Physiotherapie, Ergotherapie
- Zentrales Patientenmanagement
- Bäder & Massage
- (Notfall-)Treppenhaus
- Aufzüge
- Vortragsraum
- Diätbereich, Lehrküche
- Küchenbereich
- Rückenkolleg

* Sonographie-Raum
** Kofferlager
*** Waschmaschinenraum
**** Verbandsraum

Raumbezeichnungen:
① Wattwurm
② Raum "Eiderstedt"
③ Nordsee
④ Postfächer
⑤ Robbe
⑥ Westerhever

1. Obergeschoss



BG Nordsee Reha-Klinik
Wohldweg 7
25826 St. Peter-Ording
Telefon: 04863 494-02
E-Mail: info@bg-nrk.de
www.bg-nordsee-reha-klinik.de

Impressum

Verantwortlich: R. Keppeler (Geschäftsführer)
J. C.-M. Schmidt (Ärztlicher Leiter)
Daniel Klages (Kaufmännischer Leiter)

Gestaltung: Unternehmenskommunikation BG Klinikum Hamburg

Redaktion: Unternehmenskommunikation BG Klinikum Hamburg

Bildmaterial: Unternehmenskommunikation BG Klinikum Hamburg, BG Nordsee Reha Klinik, Tourismuszentrale St. Peter-Ording

N-QMT-DO-2016, Version 1.9 vom 29.04.2022