

## Gut vorbereitet in die Klinik

Ein Klinikaufenthalt ist kein alltägliches Ereignis in unserem Leben.

Um Ihnen Ihre persönlichen Vorbereitungen darauf zu erleichtern, haben wir nachfolgend einige Informationen und Tipps für Sie zusammengestellt.

Überprüfen Sie anhand der Checkliste ob Sie alle erforderlichen Vorbereitungen abgeschlossen haben.

- an alles aus der Vorbereitungsliste (siehe unten > Das gehört ins Klinikgepäck) gedacht
- sofern noch nicht geschehen oder wenn der letzte Kontakt **länger als 6 Monate her ist** bzw. sich in der **Zwischenzeit gravierende Veränderungen** (Krankenhausaufenthalte, neue Diagnosen, bedeutsame und kritische Lebensereignisse, neue Schmerzen aber auch Schmerzen und allgemeine Situation deutlich gebessert) ergeben haben, einen aktuellen Schmerzfragebogen nochmals komplett ausgefüllt eingeschickt bzw. mit dabei (Sie finden den Schmerzfragebogen zum Download auf unserer Internetseite bzw. können diesen telefonisch oder per Email anfordern)
- Krankenhauseinweisung mit dabei
- Krankenversicherungskarte dabei
- Medizinische Vorbefunde alle schon eingeschickt bzw. mit dabei
- Eigenmedikation für 1 Woche

Wenn Sie konkrete Fragen zu den aufgeführten Punkten haben, melden Sie sich gerne bitte telefonisch oder per Email bei uns.

Ist für Sie bereits ein stationärer Aufenthalt geplant, empfehlen wir Ihnen, die folgenden Texte genau durchzulesen. Die hier gegebenen Empfehlungen beruhen auf unseren Vorerfahrungen und den Rückmeldungen anderer Patienten.

Nutzen Sie die angebotenen Checklisten, um sich in aller Ruhe auf einen erfolgreichen Klinikaufenthalt vorzubereiten.

Um ihren Aufenthalt in unserer Schmerzlinik möglichst erfolgreich gestalten zu können, haben wir uns bewusst für ein Konzept mit wenig der üblichen Ablenkungen des Alltags entschieden. In einer Zeit die wesentlich von überzogenen Leistungsansprüchen mit Beschleunigung aller Alltagsaktivitäten in Beruf und Freizeit geprägt ist, haben wir uns bewusst für ein etwas anderes Klinikkonzept entschieden.

Zeitmangel, Multitasking sowie der Zwang zur kontinuierlichen Selbstoptimierung in Verbindung mit persönlichem Konsumdruck auch und gerade in der Freizeit haben vielfach eine krankheitsstabilisierende und schmerzverstärkende Wirkung. Dem entgegen zu wirken, ist ein wesentliches Ziel Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik.

Digitale Entgiftung mit Unterbrechung der sonst üblichen künstlichen Reizüberflutung in einer natürlich - reizvollen und ursprünglichen Umgebung kann alle Voraussetzungen dafür schaffen, mit unserem - auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen - Programm der interdisziplinären, multimodalen Schmerztherapie einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen.

In diesem Rahmen werden Sie ganztägig in der Gruppe oder einzeln mit unseren Therapeuten oder auf sich gestellt neue Erkenntnisse sammeln und dabei Ihre alten Konzepte auf den Prüfstand stellen. Sie erhalten die Gelegenheit längst vergessene oder auch neue Körpererfahrungen zu machen und schließlich Strategien für Ihren Alltag zu Hause zu erlernen, mit denen Sie die neuen Erkenntnisse und Erlebnisse täglich in gewohnter Umgebung zu Ihrem besten Nutzen einsetzen können.

Nun aber zu den praktischen Dingen!

### **Das gehört alles ins Klinikgepäck, und was Sie besser zuhause lassen sollten.....**

#### **Kleidung**

- Schlafanzug bzw. Nachthemd
- ausreichend Wäsche zum Wechseln
- feste Hausschuhe oder festes gut eingelaufenes Schuhwerk (evtl. mit Klettverschluss)
- bequeme Hauskleidung und/oder Bademantel
- Wetterfeste Kleidung (Regenhose/Regenjacke)
- Kleidung für die Entlassung

#### **Sportbekleidung**

- Trainingsanzug
- Sportschuhe
- Badebekleidung

#### **Körperpflege**

- Zahnputzutensilien (Zahnbürste, Zahnpasta, Becher)
- Zahnprothesenbedarf (Prothesenreinigertabs)
- Seife, Duschgel, Körperlotion
- Kamm bzw. Haarbürste
- ggf. Rasierapparat mit Zubehör
- ggfls. Haarfön
- ggfls. Kosmetika +Creme
- ggfls. Damenhygieneartikel (Binden, Einlagen, Tampons)
- Nagelschere, Nagelfeile

#### **Hilfsmittel (falls vorhanden)**

- Gehhilfen und Einlagen
- Rollstuhl oder Rollator – gekennzeichnet mit Ihrem Namen
- Brille oder Kontaktlinsen
- Hörgerät
- Prothesen
- beschriftete Aufbewahrungsbox für Brillen, Kontaktlinsen, Hörgeräte und Prothesen

### **Dinge zum Zeitvertreib\*.**

- **lassen Sie bitte zuhause**, denn sie sollen ja im Rahmen Ihres Aufenthaltes hier gerade Alternativen zur gewohnten Tagesgestaltung zuhause kennenlernen.

Zu den Dinge, die Sie zuhause lassen können, gehören alle Geräte zur audiovisuellen Ablenkung, wie CD- und MP3 Player, iPad, Laptop.

- Ihr Mobiltelefon sollten sie möglichst wenig nutzen, damit sie sich achtsam auf jeden Moment ihres Aufenthaltes konzentrieren können. Sie werden recht bald die damit einhergehende Ruhe und Konzentration zu schätzen lernen. Diese ist nach unserer festen Auffassung eine gute Voraussetzung für Ihren Erfolg mit unserer Therapie.

- Bei diesem Vorhaben wäre es hilfreich, für die Zeit des Aufenthaltes auf gewohnte Alltagsstrategien zu Gunsten neuer Anregungen zu verzichten

**Hilfreich** sind ggfls. ein Tagebuch, Papier und Stifte, damit Sie ihre Erfahrungen und Ideen, die sie vor Ort entwickeln, so festhalten, dass sie diese in ihren Alltag danach „mitnehmen“ können.

### **Sonstiges, was Sie im Alltag gebrauchen könnten\*..**

- Wecker/ Uhr
- Schlafbrille für einen ruhigen Schlaf
- Ohrstöpsel
- Bargeld als Pfand für die Ausleihe von Büchern und Übungsmaterial sowie für kleinere Besorgungen (Telefon, Kopfhörer, Cafeteria)

### **Was Sie auch noch zuhause lassen sollten**

- Wertsachen
- kostbaren Schmuck
- große Mengen an Bargeld

**Bitte beachten Sie auch, dass wir bei Verlust keine Haftung übernehmen!**

**Das sollten Sie bitte noch zuhause erledigen**

Sie kommen geplant zu einem längeren Aufenthalt zu uns? Dann kann es sinnvoll sein, noch einige Dinge zu Hause zu erledigen. So starten Sie mit einem guten Gefühl in Ihre Behandlung bei uns:

- Ich habe Familie und Freunde über meine geplante Abwesenheit informiert.
- Wichtige Termine in meinem Behandlungszeitraum habe ich abgesagt.
- Ich habe meinen Haus- oder Wohnungsschlüssel bei Freunden oder Nachbarn hinterlegt.
- Ich habe jemanden meines Vertrauens darüber informiert, wo ich wichtige Unterlagen aufbewahre, falls ich während des Aufenthalts etwas davon benötige.
- Ich habe für den Zeitraum des geplanten Aufenthaltes meine Zeitung abbestellt.
- Jemand kümmert sich in meiner Abwesenheit um mein Zuhause - füttert meine Haustiere, leert den Briefkasten, gießt die Pflanzen.

**Und abschließend, damit Ihre Behandlung reibungslos beginnen kann\***

Hier finden Sie alles Wichtige für einen schnellen und unkomplizierten Ablauf am Aufnahmetag.

Bei allen offenen Fragen sind unsere Ambulanz- und Stationssekretärinnen sowie unsere Pain-Nurses gerne für Sie da.

**Stationäre Patienten**

Eine geplante, stationäre Aufnahme erfolgt bei uns nur nach erfolgreicher Prüfung der vollständig eingereichten Unterlagen.

Sie werden hierüber von uns eine schriftliche Nachricht mit dem Aufnahmedatum erhalten.

An Ihrem Aufnahmetag melden Sie sich bitte zur vereinbarten Zeit bei unseren Stationssekretärinnen oder der Pain-Nurse am Tresen der Schmerzstation, Zimmer 15 im 1. Stock des Heidehauses. Bei längerer oder verspäteter Anreise kann die stationäre Aufnahme ggfls. auch am kommenden Tag erfolgen.

In diesen Fällen – insbesondere wenn Sie das Zimmer 15 im 1. Stock verschlossen vorfinden – entnehmen Sie ggfls. der Informationstafel an der Tür wo Ihr Ansprechpartner sich gerade befindet und wann Sie Ihn zurückerwarten dürfen. In diesen Fällen bitten wir Sie, im Wartebereich Platz zu nehmen bzw. sich an die Stationssekretärin bzw. diensthabende Pflegekraft der Station Privita im Erdgeschoss zu wenden.

Selbstverständlich können Sie bei uns auch einen Wahlleistungsvertrag abschließen. Wenden Sie sich hierbei an unsere Stationssekretärinnen, sie helfen Ihnen gerne weiter.

**Welche Dokumente benötigen wir bei der Aufnahme?**

Sofern noch nicht bereits mit dem Schmerzfragebogen eingereicht:

**Aufnahmedokumente**

Bitte bringen Sie am Aufnahmetag folgende Dokumente mit:

- ( ) Personalausweis oder Reisepass
- ( ) Krankenversicherungskarte und/ oder Kostenübernahmeerklärung
- ( ) Einweisungsschein vom behandelnden Arzt oder Hausarzt
- ( ) ggf. Befreiungsausweis (Krankenhaustagegeld)
- ( ) ggf. Unterlagen zur privaten Zusatzversicherung

### Weitere Dokumente und Unterlagen

Zusätzlich kann es je nach Anlass Ihrer Behandlung sinnvoll sein, weitere Unterlagen mitzubringen.

Dazu gehören (sofern noch nicht vorgelegt)

- Arztbriefe
- relevante frühere Krankenhausberichte
- aktuelle Untersuchungsbefunde
- Röntgenbilder
- Laborwerte
- EKG
- Übersicht über regelmäßig benötigte Medikamente mit Einnahmевorschrift
- Medizinische Pässe:
  - o Allergiepass
  - o Blutgruppenpass
  - o Diabetikerpass (inkl. Insulin-Pen und Blutzuckermessgerät)
  - o Endoprothesenpass
  - o Impfpass (z.B. für Tetanusnachweis)
  - o Marcumapass
  - o Mutterpass
  - o Röntgenpass
  - o Schrittmacherausweis
- Anschrift und Telefonnummern Ihrer nächsten Angehörige
- Organspendeausweis
- Patientenverfügung und / oder Vorsorgevollmacht (mit Name und