



Reha-Zentrum
ZAR Graz

Informationen für Patient*innen

Stand: September 2026

www.zar-graz.at



Rehabilitation

Ihr Weg zu bestmöglicher Aktivität
und Teilhabe an Ihrem Leben

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: September 2026, 1. Auflage

Titelbild: © Christine Wurnig

Inhalt

Vorwort	2
Ambulante Reha in Steiermarks charmanter Hauptstadt	3
Ambulante Rehabilitation	4
Was ist die ambulante Reha?	4
Ambulante Reha-Phasen	5
Medizinische Schwerpunkte	7
Therapeutisches Angebot	8
Wissenswertes zu Ihrem Aufenthalt	11
Anreise	11
Aufnahme.....	12
Abschlussgespräch	12
Arztgespräch	12
Aufenthalts- und Ruheraum.....	12
Feueralarm/Alarmierung	13
Essen & Trinken	13
Hunde/Assistenzhunde	13
Krankmeldung/Arbeitsunfähigkeit	14
Tabakkonsum.....	14
Rechtliche Hinweise.....	14
Terminplan (Therapieplan).....	15
Therapien	16
Therapien – Kleidung.....	16
WLAN	17
Zeitbestätigungen/ Aufenthaltsbestätigungen	17
Wünsche und Anregungen	18
Rechte von Patient*innen	19
Kontakt und Öffnungszeiten	22

Sehr geehrte*r Patient*in!

Herzlich willkommen im Zentrum für ambulante Rehabilitation
Graz der Pensionsversicherung (PV ZAR Graz).

Die Pensionsversicherung (PV) betreibt für ihre Versicherten österreichweit 15 stationäre und 2 ambulante Reha-Zentren.

Im PV ZAR Graz bieten wir spezialisierte therapeutische Leistungen für eine Vielzahl von Erkrankungen und Gesundheitsproblemen.

Ziel der Rehabilitation ist, erwerbsfähige Patient*innen im Berufsleben zu halten bzw. wieder in die Arbeitsfähigkeit einzugliedern sowie Pflegebedürftigkeit zu verhindern oder zu minimieren.

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit unserem Team erfahrener Reha-Expert*innen aus verschiedenen Gesundheitsberufen aktiv und eigenverantwortlich an der Erreichung Ihrer Reha-Ziele zu arbeiten und wünschen Ihnen einen erfolgreichen Aufenthalt.

Ihr Reha-Team



Ambulante Reha in Steiermarks charmanter Hauptstadt

Durch die idyllische Lage an den Ufern der Mur, umgeben von sanften Hügeln, ist Graz der ideale Ort sowohl für eine gezielte Rehabilitation als auch für Erholung.

Das PV Zentrum für ambulante Rehabilitation Graz, zentral gelegen und mit hervorragender öffentlicher Anbindung, bietet maßgeschneiderte Rehabilitation nach modernsten Standards.

Das umfangreiche Angebot an Therapien und Schulungen unterstützt Sie optimal bei der Erreichung Ihrer individuellen Reha-Ziele.

Ambulante Rehabilitation

Was ist die ambulante Reha?

Die ambulante Rehabilitation bietet Ihnen eine medizinische Reha im vertrauten sozialen Umfeld und ist berufsbegleitend möglich. Ziel ist, Ihnen die Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben mit medizinischen und therapeutischen Leistungen wieder zu ermöglichen.

Wie bei einer stationären Reha nimmt sich ein multiprofessionelles Rehabilitationsteam den vielfältigen Aspekten Ihrer Erkrankung an und erarbeitet mit Ihnen individuelle Reha-Ziele.

Vorteile der ambulanten Rehabilitation

- » Verbleib im vertrauten, familiären Umfeld
- » bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- » berufsbegleitend möglich
- » flexible und individuelle Therapiegestaltung (im Rahmen des medizinischen Leistungsprofils und der verfügbaren Kapazitäten)
- » Förderung der Selbstwirksamkeit und Problembewältigung im Alltag
- » keine Zuzahlung erforderlich

Ambulante Reha-Phasen

Im PV ZAR Graz können die Reha-Phase 2 und Reha-Phase 3 in Anspruch genommen werden. Die Phase 2 erfolgt im Anschluss an ein medizinisches Akutereignis oder um das Fortschreiten einer chronischen Erkrankung zu verhindern. Die Phase 3 dient zur weiteren Stabilisierung der bisher erzielten Reha-Erfolge oder zur Unterstützung, wenn die Reha-Ziele noch nicht vollständig erreicht wurden.

⋮



Phase 2

- » Dauer: 3 Wochen (im Krankenstand) oder 8 Wochen (berufsbegleitend)
- » Ablauf:
 - » 3-wöchige Reha: Therapien täglich (Montag bis Freitag) über den Tag verteilt
 - » 8-wöchige Reha: Therapien 3–4 Mal pro Woche



Phase 3 (im Anschluss an vorab absolvierte Phase 2)

- » Dauer: 12 Wochen oder 24 Wochen (je nach Indikation), berufsbegleitend
- » Ablauf: Therapien ca. 3 Mal pro Woche



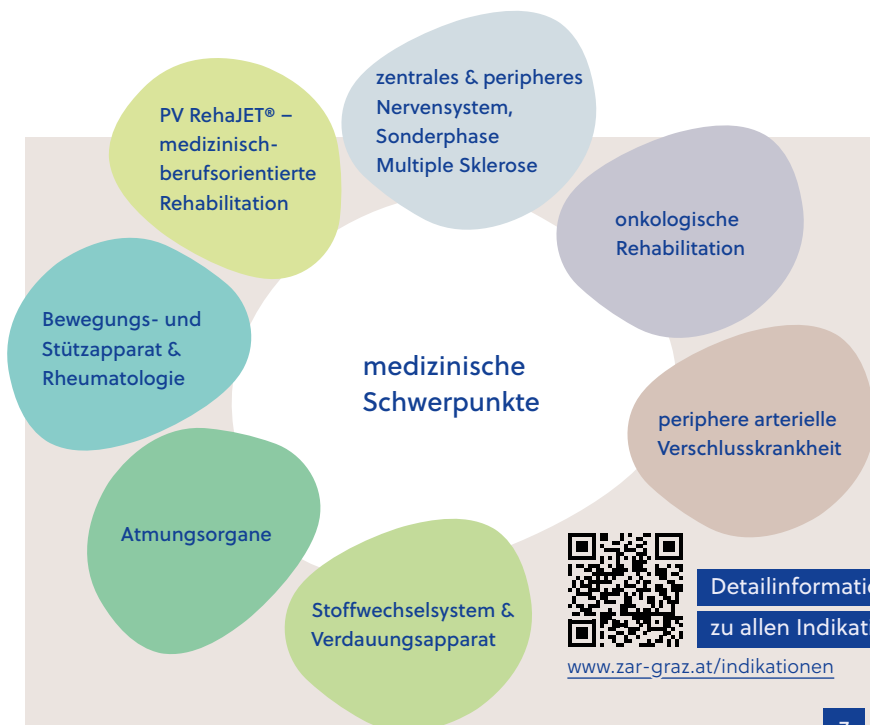
Medizinische Schwerpunkte

Ihre Gesundheit im Fokus

Die Rehabilitation unterstützt Sie dabei, Ihre Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben zu erhalten bzw. wiederzuerlangen. Zu Beginn Ihres Aufenthaltes definieren Sie gemeinsam mit unserem multi-professionellen Reha-Team Ihre individuellen Reha-Ziele.

Unser umfassendes auf Sie abgestimmtes und vielseitiges Leistungsangebot unterstützt Sie in den kommenden Wochen dabei, diese Ziele bestmöglich zu erreichen und Ihnen ein selbstständiges Leben (ohne Einschränkungen) zu ermöglichen.

Das PV ZAR Graz bietet folgende rehabilitative Schwerpunkte:



Therapeutisches Angebot

Je nach Diagnose und individuellen Bedürfnissen kommen verschiedene Kombinationen von Therapiemöglichkeiten zum Einsatz.

- » Physiotherapie
- » Ergotherapie
- » Diätologie / Ernährungstherapie
- » psychologische Einzel- und Gruppentherapien
- » Logopädie (Therapie von Sprach- und Schluckstörungen)
- » medizinische Trainingstherapie (Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining etc.)
- » Gefäßdiagnostik (peripherer arterieller Doppler, Duplex-Sonographie der Arterien und Venen), Herz-Kreislauf-Diagnostik (EKG, Ergometrie, Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruck, Echokardiographie etc.)
- » physikalische Therapien (z. B. Elektrotherapie, Überwassermassage, Heilmassage, Lymphdrainage etc.)
- » Bewegungstherapien (Einzel- und Gruppentherapie)
- » strukturierte Schulungsprogramme und Beratungen (Diabetes, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Diätologie und Ernährung, Stoma und Inkontinenz, Tabakentwöhnung, Trainingsberatung, Wundmanagement etc.)
- » Schauküche
- » Entlassungs- und Teilhabeberatung
- » Rehaberatung
- » Arbeitssimulation

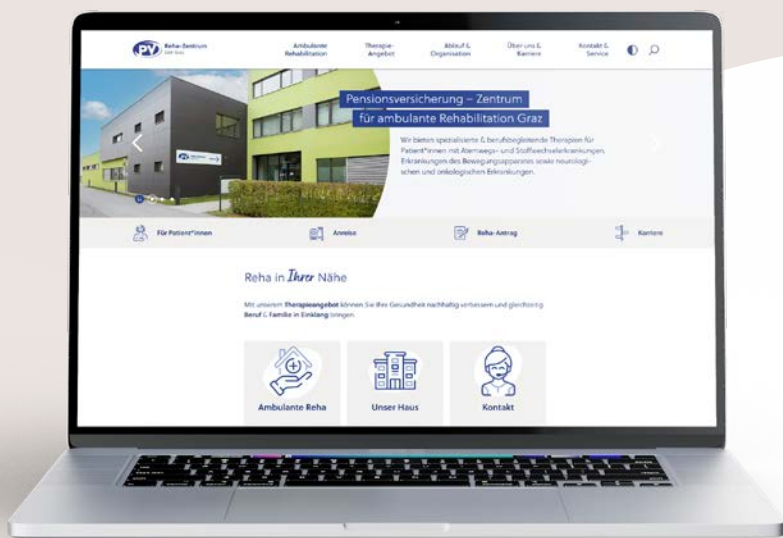
Mein ambulantes Reha-Zentrum in Graz

Weitere Informationen zu Schwerpunkten, Diagnostik, den umfangreichen Therapieangeboten sowie den Annehmlichkeiten des Hauses finden Sie auf unserer Website.



Alle Informationen:

www.zar-graz.at

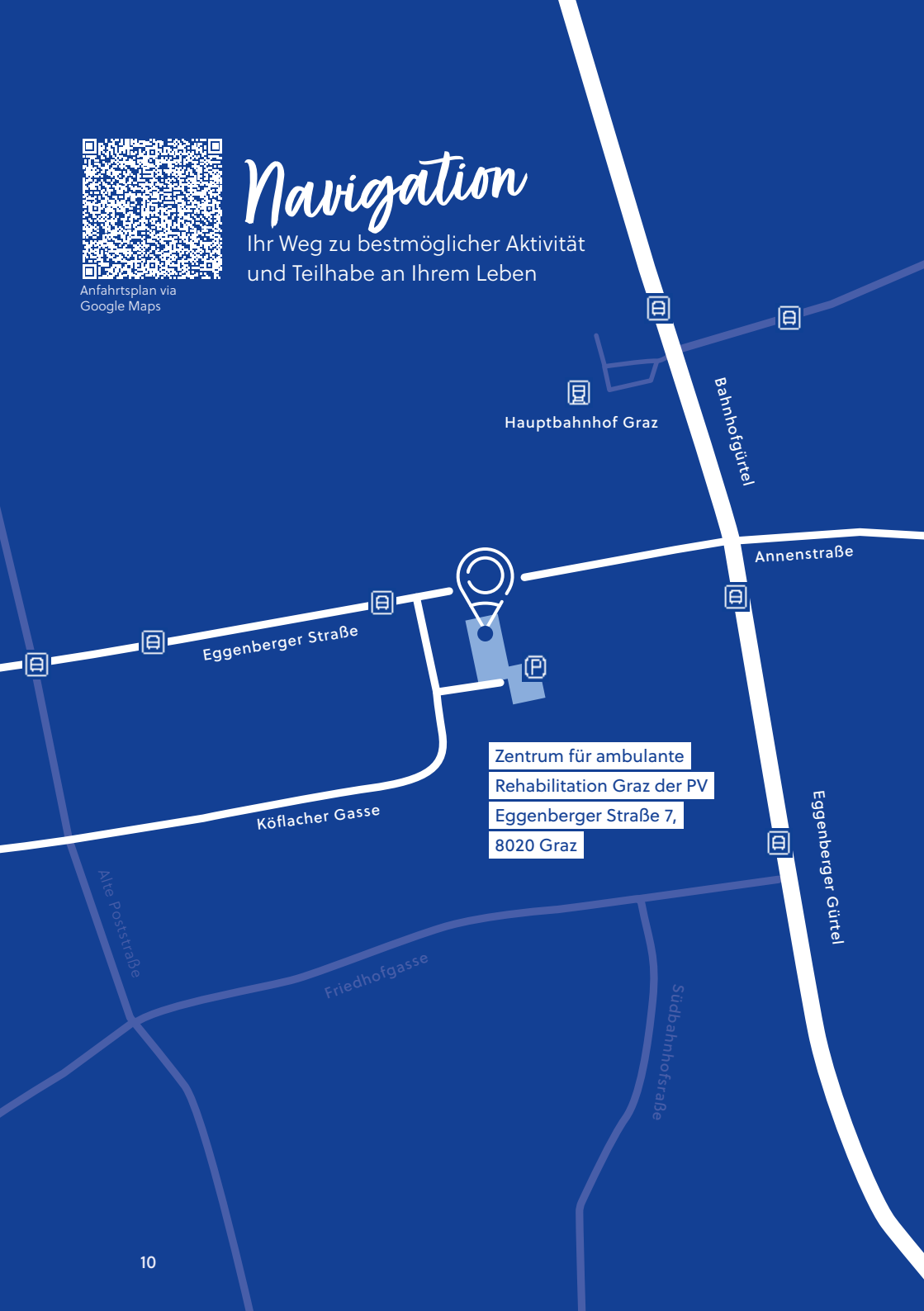




Anfahrtsplan via
Google Maps

Navigation

Ihr Weg zu bestmöglicher Aktivität
und Teilhabe an Ihrem Leben



Zentrum für ambulante
Rehabilitation Graz der PV
Eggenberger Straße 7,
8020 Graz

Wissenswertes zu Ihrem Aufenthalt

Anreise

Bitte planen Sie Ihre Anreise so, dass Sie rechtzeitig zum angegebenen Zeitpunkt im PV ZAR Graz ankommen. Die genaue Uhrzeit finden Sie in Ihrem Einladungsschreiben.

Auto

- » erreichbar über die Autobahn (A2 Abfahrt Graz-Ost oder Graz-Webling / A9 Abfahrt Graz-Nord) oder die S6
- » Parkmöglichkeiten in der Umgebung (grüne, blaue Zone, öffentliche Parkgaragen) sind kostenpflichtig. Am Gelände stehen ausschließlich Behindertenparkplätze zur Verfügung.

Öffentliche Verkehrsmittel

- » Zug / S-Bahn: Graz Hauptbahnhof, Graz Köflacherbahnhof
- » Straßenbahn: Haltestelle *Graz Köflacher Gasse / PVA* (Linie 1, 4, 6 und 7)
- » Bus: Haltestelle *Graz Alte Poststraße* – ca. 500 m Fußweg (Linie 65/65A), Graz Hauptbahnhof (Linie 52, 53, 58 und 63)
- » Regionalbus: Haltestelle *Graz Köflacher Gasse / PVA* (Linie 710, 711 und 712)

Aktuelle Fahrpläne auf → www.oebb.at bzw.
→ www.holding-graz.at/de/mobilitaet.

Aufnahme

Bitte melden Sie sich bei der Anmeldung an. Unsere Mitarbeitenden informieren Sie über die weiteren Aufnahmeformalitäten. Bitte halten Sie Einladungsschreiben, Identitätsnachweis, e-card, Fragebögen (ausgefüllt), aktuelle medizinische Befunde, Medikamentenliste, Allergieausweis, KFZ-Behindertenausweis etc. bereit.

Abschlussgespräch

Am Ende Ihrer Rehabilitation findet ein Abschlussgespräch statt, in dem wir mit Ihnen den Reha-Erfolg und den Bedarf an weiteren unterstützenden oder rehabilitativen Maßnahmen besprechen.

Arztgespräch

Bei der Aufnahme prüft ein*e Ärztin*Arzt Ihre Befunde, untersucht Sie und legt gemeinsam mit Ihnen die Reha-Ziele fest. Daraus entsteht Ihr individueller Therapieplan. Bitte bringen Sie Befunde & Ihre aktuelle Medikamentenliste mit.

Aufenthalts- und Ruheraum

Für Erholung zwischen Ihren Terminen steht Ihnen unser Aufenthalts- und Ruheraum zur Verfügung.

Feueralarm / Alarmierung

Im Brandfall bzw. bei jeglicher Art von Alarmierungen ist den Anweisungen des Personals und der Feuerwehr unbedingt Folge zu leisten.

Essen & Trinken

Bitte beachten Sie, dass es vor Ort keine Cafeteria oder ähnliche Einrichtungen gibt, es stehen jedoch Automaten für Kaffee und Getränke zur Verfügung. Wir empfehlen Ihnen, etwas zu trinken und einen kleinen Snack einzupacken.

Hunde / Assistenzhunde

Bitte beachten Sie, dass Hunde im Reha-Zentrum grundsätzlich nicht gestattet sind, ausgenommen ausgebildete Assistenzhunde als Begleithunde. Damit wir Ihren Aufenthalt mit Assistenzhund optimal vorbereiten können, ersuchen wir Sie, uns vorab zu informieren. Bitte bringen Sie die unterschriebene Halter*innen-Vereinbarung spätestens bei Ihrer Anreise mit.

Kein Platz für Gewalt!

**Wir tolerieren keine Aggression
und gewalttätiges Verhalten.**



GEMEINSAM.SICHER
mit unserer Polizei

Krankmeldung / Arbeitsunfähigkeit

Bitte beachten Sie: Als ambulantes Reha-Zentrum stellen wir keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (Krankmeldungen) aus.

Sollten Sie aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation eine Krankmeldung benötigen oder sollte eine bestehende Arbeitsunfähigkeit verlängert werden, wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin*Ihren Hausarzt.

Tabakkonsum

Das Reha-Zentrum ist eine tabakfreie Gesundheitseinrichtung. Es gilt daher sowohl für das gesamte Gebäude als auch die Außenbereiche ein absolutes Tabakverbot, das alle Erzeugnisse des Tabakkonsums, die zum Rauchen, Schnupfen, Lutschen oder Kauen bestimmt sind, sowie die Verwendung von verwandten Erzeugnissen umfasst.

Dazu zählen u. a. Zigaretten, Tabak zum Selbstdrehen, Pfeifentabak, Wasserpfeifentabak, Zigarren, Zigarillos, Kautabak, Schnupftabak, elektronische Zigaretten (Liquids, Vapes), pflanzliche Raucherzeugnisse, Wasserpfeifen, Tabakerhitzer, Nikotinbeutel etc.

Die Konsumation von Tabakprodukten ist ausschließlich im vorgesehenen Bereich, einige Meter vom Haupteingang entfernt, gestattet.

Rechtliche Hinweise

Der Aufenthalt im Reha-Zentrum gilt bei unselbstständig Erwerbstätigen nicht automatisch als Krankenstand. Besprechen Sie Ihre Abwesenheit daher rechtzeitig mit Ihrem Arbeitgeber.

Terminplan (Therapieplan)

Ihr Terminplan ist tagesaktuell digital in der App REHA.Patient verfügbar. Sie finden hier alle wichtigen Informationen zu Ihren Therapien, Schulungen, Untersuchungen und Visiten – jeweils mit Datum, Uhrzeit, Terminart, Ort sowie den zuständigen Ärzt*innen und Therapeut*innen. Auch alle Ihre Medikamente sind übersichtlich dargestellt, sowohl jene, die Sie von zu Hause mitgebracht haben, als auch jene, die Sie im Reha-Zentrum verordnet bekommen haben.

Über mögliche Therapieänderungen werden Sie über die REHA.Patient-App informiert. Bitte aktualisieren Sie die App daher mindestens 1x täglich durch das Öffnen und Schließen der App.

Unsere Hygienerichtlinien

Die wichtigsten Hygienetipps
auf einen Blick. Gemeinsam
schützen wir uns und andere –
danke, dass Sie mithelfen!



Alle Informationen:

www.pv.at/RZ220



Therapien

Ihre Therapien werden entsprechend Ihrem Krankheitsbild geplant. Sollten Sie trotzdem den Eindruck haben, dass Sie zu viele oder zu wenig Termine (Anwendungen) bekommen, sprechen Sie mit Ihrer*m behandelnden Ärztin*Arzt.

Alle verordneten Therapietermine sind ausnahmslos gemäß dem Therapietagesplan einzuhalten. Terminabsagen – z. B. aufgrund von Krankheit – geben Sie bitte rechtzeitig (mind. 24 Stunden vor dem Termin) bekannt.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ersuchen wir Sie um Pünktlichkeit.

Therapien – Kleidung

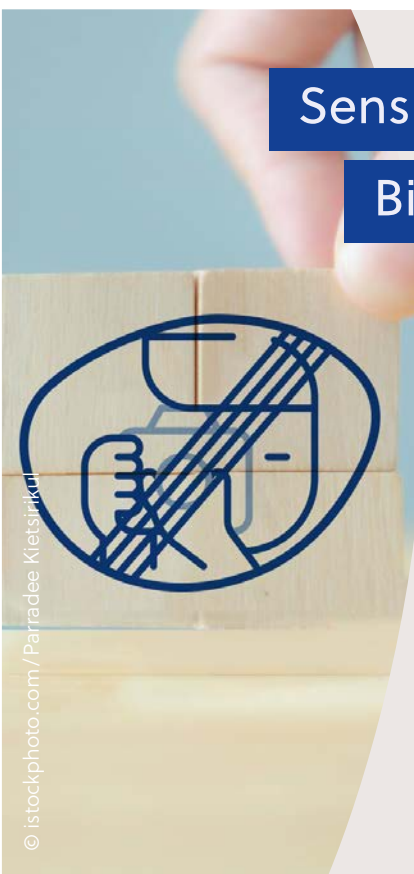
Zu Ihrer Sicherheit aber auch aus hygienischen Gründen ist die Nutzung der therapeutischen und medizinischen Geräte ausschließlich mit geeigneter Sportkleidung erlaubt. Bringen Sie zu jedem Therapietag daher bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein großes Handtuch und, falls benötigt, Ihre Sehhilfe mit.

WLAN

Das Reha-Zentrum verfügt über kostenfreies WLAN. Die Zugangsdaten erhalten Sie bei der Anmeldung.

Zeitbestätigungen / Aufenthaltsbestätigungen

Für die Ausstellung einer Zeitbestätigung bitten wir Sie, dies immer vor Therapiebeginn bei der Anmeldung bekanntzugeben. Am letzten Tag Ihrer Rehabilitation können Sie eine Aufenthaltsbestätigung anfordern. Bitte beachten Sie, dass Bestätigungen nicht automatisch erstellt werden.



Sensibler Bereich

Bitte nicht fotografieren

Unser Reha-Zentrum ist ein sensibler Ort. Daher ist uns das Recht auf Privatsphäre für Sie und unsere Mitarbeitenden besonders wichtig.

Bitte beachten Sie daher, dass, gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), Personen nur dann fotografiert oder gefilmt werden dürfen, wenn diese ausdrücklich zugestimmt haben. Auch das Filmen und Fotografieren der Räumlichkeiten des Reha-Zentrums ist nur mit Genehmigung gestattet.

Wünsche und Anregungen

Wir möchten Ihnen Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich gestalten und sind immer offen für Ihre Wünsche und Anregungen.

Lob & Kritik – Ihr Feedback ist uns wichtig

Wir wollen uns laufend verbessern und Ihre Rückmeldung ist ein wesentlicher Beitrag dazu. Wir laden Sie daher herzlich ein, sich rund 10 Minuten Zeit zu nehmen und sich an unserer Patientenzufriedenheitsbefragung zu beteiligen. Die Teilnahme ist digital mit Smartphone, Tablet oder am Computer möglich. Sie erhalten gegen Ende Ihrer Reha eine Einladung zur Teilnahme an der Befragung mit Ihrem persönlichen Zugangscode. Bei Fragen wenden Sie sich an unsere Mitarbeitenden.

Ihre Ansprechpersonen

Gerne stehen wir Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Ein offenes Gespräch kann meistens zu einer schnellen und für alle Seiten zufriedenstellenden Lösung beitragen. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an unsere Mitarbeitenden.

Ombudsstelle der Pensionsversicherung

Ihre zentrale Anlaufstelle für Anregungen und Beschwerden



Unser Team hilft Ihnen bei Missverständnissen und Konflikten in unseren Einrichtungen und arbeitet lösungsorientiert daran, Ihre Zufriedenheit sicherzustellen.

Mehr Informationen finden Sie unter

→ www.pv.at/ombudsstelle.

Rechte von Patient*innen

Als Patient*in haben Sie folgende Rechte:

-  rücksichtsvolle Behandlung
-  ausreichende Wahrung der Privatsphäre
-  Vertraulichkeit
-  fachgerechte und möglichst schmerzarme Behandlung und Pflege
-  Aufklärung und umfassende Information über Behandlungsmöglichkeiten und Risiken durch eine*n Ärztin*Arzt in möglichst verständlicher und schonungsvoller Art
-  Zustimmung zur Behandlung oder Verweigerung der Behandlung
-  Einsicht in die Krankengeschichte
-  Benennung einer Vertrauensperson zwecks medizinischer Informationen durch eine*n Ärztin*Arzt
-  Ausstellung eines Patientenbriefs (Entlassungsberichts)
-  Einbringung von Anregungen und Beschwerden



Wie gestalte ich meine Tabakentwöhnung?

Es gibt viele individuelle Möglichkeiten, sich ganz konkret auf die Tabakentwöhnung vorzubereiten.

Kreieren Sie Ihr persönliches Drehbuch

- Überlegen Sie sich einen Motivationssatz, z. B. „Ich schaffe das!“
- Sorgen Sie für ein Frischegefühl im Mund, anstatt zu rauchen:
Putzen Sie Ihre Zähne oder kauen Sie einen Kaugummi.
- Beruhigen Sie sich mit Atem- oder Entspannungsübungen (PMR).
- Finden Sie gesunde Alternativen: Trinken Sie ein Glas (Mineral-)Wasser, essen Sie einen Apfel, gehen Sie eine Runde spazieren.
- Achtsamkeit – Verbringen Sie Zeit in der Natur und nehmen Sie diese bewusst wahr.
- Entwickeln Sie statt zu rauchen neue Automatismen –
z. B. viel Wasser trinken.



Folder ansehen:

www.pv.at/RZ207

Meine REHA.Patient-App

Die REHA.Patient-App ist die ideale Ergänzung für Ihre Rehabilitation. Bereits vor der Anreise stehen Ihnen alle Dokumente, die am Aufnahmetag auszufüllen sind, zur Verfügung. Während des Aufenthalts sehen Sie Ihre Termine und Medikationen. Zusätzlich können Sie selbstständig Ihre Vitalparameter wie Blutdruck und Gewicht erfassen. Im Trainingstagebuch können Sie Ihre Aktivitäten wie Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Gehen etc. dokumentieren.

→ Jetzt downloaden unter:



Kontakt und Öffnungszeiten

Mehr zu Ihrem Aufenthalt und über unser Reha-Zentrum finden Sie im Internet unter
→ www.pv.at und → www.zar-graz.at

Pensionsversicherung

**Zentrum für ambulante Rehabilitation Graz
(PV ZAR Graz)**

Eggenberger Straße 7, 8020 Graz

Telefon: +43 (0)5 03 03-84 915

E-Mail: zar-graz@pv.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 7:00 – 20:00 Uhr

Freitag: 7:00 – 15:00 Uhr