

## **Packliste/Merkblatt für Ihren Aufenthalt in der Clinica Holistica Engiadina**

Wir empfehlen die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr (SBB/RHB, Zielbahnhof „Susch staziun“).

Schweres Gepäck können Sie vorgängig aufgeben, dieses wird in die Klinik gebracht (Adresse: Ihr Name, Clinica Holistica Engiadina SA, Plaz 40, 7542 Susch).

Falls Sie mit Ihrem eigenen Auto anreisen, kann dieses für die Dauer des Aufenthaltes auf dem klinikeigenen Parkplatz gebührenpflichtig stationiert werden. Preis pro Woche: pauschal CHF 30.00. Die Zufahrt zu den Haupteingängen ist zum Ein- und Ausladen des Gepäcks gestattet.

Es besteht die Möglichkeit, den wöchentlichen Wäschereiservice der Clinica Holistica Engiadina (Verrechnung gemäss interner Preisliste) in Anspruch zu nehmen. Ihre Wäsche muss nicht beschriftet werden.

Ein Bademantel sowie Frottierwäsche werden zur Verfügung gestellt.

### **PACKLISTE**

#### **Persönliches**

- Toilettenartikel und Haartrockner
- Alle regelmässig eingenommenen Medikamente für die Dauer Ihres Aufenthaltes in Originalpackung, inkl. aktuellem Dosierungsplan
- Alltags-/Freizeitbekleidung inkl. Unterwäsche und Socken für die Zeit des Aufenthaltes
- Trainingskleider für sportliche Aktivitäten im und ausser Haus
- ev. ältere Kleidung für Mal- und Gestaltungstherapie (Schürzen sind vorhanden)
- für Wassertherapien und Wellness: Badekleidung, Badeschuhe (z.B. Adiletten, Crocs, o.ä.).
- Wetterfeste, der Jahreszeit angepasste Jacke und ggfs. auch Hose
- Schuhe für Fitnessraum, der Jahreszeit angepasste Outdoor-/Wanderschuhe, Hausschuhe, Antirutsch-Socken für Bewegung und Tanztherapie
- Spätherbst bis Frühsommer: Mütze, Stirnband, ggfs. Halstuch, Handschuhe
- Sommer/Herbst: Stirnband, Sonnenhut, ggfs. leichte Handschuhe
- Ganzjährig: Sonnenbrille
- Kleiner Rucksack sowie bei Bedarf eine Thermosflasche für Wanderungen.  
Von der Clinica erhalten Sie bei Ankunft eine in der Schweiz hergestellte CO<sub>2</sub>-neutrale und rezyklierbare B1.GREEN-Trinkflasche, die Sie behalten dürfen.
- Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden, ansonsten können Sie Stöcke in der Clinica ausleihen)  
Winter: Schuhspikes (diese können auch für CHF 19.90 am Empfang im Haupthaus gekauft werden)
- Lektüre / eReader

**Dokumente** (falls vorhanden und wenn nicht schon von Hausarzt an uns weitergeleitet)

- Medikamentenliste mit aktuellem Dosierungsplan
- Blutverdünnungsausweis
- Blutgruppenkarte
- Allergiepass, Impfausweis und andere medizinische Ausweise
- Angabe von med. diagnostizierten Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Krankheiten wie Zöliakie, Laktoseintoleranz, etc.
- Befunde der Voruntersuchungen (Labor, EKG, somatischer Bericht)
- Ernährungs- und Diätpläne
- Krankenkassenkarte/n
- Identitätskarte
- Bankverbindung

**Diverses**

- falls vorhanden Halbtax-Abo / GA
- Sie sollten überdenken, ob Sie Ihre persönliche Post bzw. Zeitungen für die Zeit des Klinikaufenthaltes zur Klinik nachsenden lassen möchten
- Versorgung/Pflege von Pflanzen und/oder Haustieren organisieren

**Anzahlung persönliche Auslagen, Laktattests, Materialkosten, ggfs. Parkplatz**

- bei Anreise ist am Empfang eine Anzahlung von CHF 500.00 in bar zu leisten für persönliche Auslagen/Extras im Haus sowie für die Kosten der Laktattests und Materialkosten Gestaltung
- Falls Sie einen Parkplatz benötigen, beträgt die Höhe des Depots CHF 700.00

Bei der Anreise fragen wir nach Ihrer Bankverbindung, damit wir eine mögliche Differenz zu Ihren Gunsten nach dem Aufenthalt überweisen können.

Bei weiteren Fragen können Sie sich jederzeit telefonisch an uns wenden.