

## **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.

Für weiterführende Informationen zu den aktuellen Angeboten verweisen wir auf die Homepage der SBB: <https://www.sbb.ch/de/bahnhof-services/vor-der-reise/reise-und-fluggepaeck/reisegepaeck.html>

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. Als Alternative steht Ihnen die Waschküche im Haus Muglinas zur Verfügung (Waschmaschine und Trockner mit Münzapparat / Bügelbrett und Bügeleisen sowie Waschmittel stehen zur Verfügung).

Ein Bademantel sowie Frottierwäsche werden zur Verfügung gestellt.

Für die Kunsttherapie stehen Schürzen zur Verfügung.

### **PACKLISTE**

#### **Persönliches**

- Toilettenartikel und bei Bedarf Haartrockner
- Alle regelmässig eingenommenen Medikamente für die Dauer Ihres Aufenthaltes in Originalpackung, inkl. aktuellem Dosierungsplan
- Alltags-/Freizeitbekleidung inkl. Unter- und Nachtwäsche sowie Socken
- Sportbekleidung für körperliche Aktivitäten im und ausser Haus
- Badebekleidung für Wassertherapien und Wellness
- Wetterfeste, der Jahreszeit angepasste Jacke und ggfs. auch Hose
- Schuhe: rutschfeste Badeschuhe, Indoor-Turnschuhe, der Jahreszeit angepasste Outdoor-/Wanderschuhe, Hausschuhe, Antirutsch-Socken für Bewegung und Tanztherapie
- Winter: ev. Schuhspikes (diese können bei Bedarf auch am Empfang im Haupthaus gekauft werden)
- Ganzjährig: Sonnenbrille, Mütze, Stirnband, Handschuhe  
**(Stirnband und Handschuhe ggfs. auch für die Kältetherapie)**
- Kleiner Rucksack sowie bei Bedarf eine Thermosflasche für Wanderungen.
- Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden, ansonsten können Sie Stöcke in der Clinica ausleihen)
- Lektüre und/oder eReader

## Dokumente

**Falls vorhanden** und wenn nicht schon von Hausarzt an uns weitergeleitet (\*fix mitzunehmen)

- Medikamentenliste mit aktuellem Dosierungsplan
- Blutverdünnungsausweis
- Blutgruppenkarte
- Allergiepass, Impfausweis und andere/weitere medizinische Ausweise
- Nachweis 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.  
Adresse: Ihr Name, c/o Clinica Holistica Engiadina, Plaz 40, 7542 Susch
- Versorgung/Pflege von Pflanzen und/oder Haustieren organisieren
- Ggfs. CHF 1.00 / 2.00 – Münzen für Waschmaschine/Tumbler

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

- Mindestens 10 Tage vor Anreise ist ein Depot von CHF 500.00 zu überweisen, für persönliche Auslagen/Extras im Haus sowie für die Kosten der Laktattests und Materialkosten Gestaltung. Eine mögliche Differenz zu Ihren Gunsten wird nach dem Aufenthalt an Sie überwiesen.

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

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Anreise.

Stand 03.08.2023/PCO