

## Anreise und Gepäck

Wir empfehlen die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr (SBB/RHB, Zielbahnhof «Susch staziun», Halt auf Verlangen). Die genaue Anreisezeit wird Ihnen am Freitag vor dem Anreisetag telefonisch mitgeteilt.

Schweres Gepäck können Sie vorgängig aufgeben, dieses wird in die Klinik gebracht.

→ **Adresse für die Gepäckaufgabe:** Ihr Name, Clinica Holistica Engiadina SA, Plaz 40, 7542 Susch für das kostenpflichtige Angebot «Tür zu Tür» oder «Bahnhof zu Tür».

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>

## Post / Pakete

Sie dürfen Ihre persönliche Post, Ihre Zeitungen und Ihre Pakete in die Clinica umleiten lassen. Falls Sie während Ihres Aufenthaltes online etwas bestellen, kann das Paket in die Clinica geliefert werden.

Sollten Sie Post gegen Unterschrift erwarten, bitten wir Sie, dem Medizinischen Stützpunkt eine entsprechende Vollmacht auszustellen.

### Wichtig

Die Clinica übernimmt keine Haftung für im Speisesaal in den offenen Postfächern hinterlegte Post sowie für Pakete, die dort deponiert werden.

### Adresse für die Zustellung Ihrer persönlichen Sendungen

#### **Ihr Name**

c/o Clinica Holistica Engiadina SA  
Plaz 40  
7542 Susch

## Dokumente

### Wenn nicht schon vom Hausarzt an uns weitergeleitet

- Medikamentenliste mit aktuellem Dosierungsplan
- Befunde der Voruntersuchungen (Labor, EKG, somatischer Bericht)

### Falls vorhanden

- Blutverdünnungsausweis
- Blutgruppenkarte
- Allergiepass, Impfausweis und andere/weitere medizinische Ausweise
- Nachweis von med. diagnostizierten Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Krankheiten wie Zöliakie, Laktoseintoleranz, etc.
- Ernährungs- und Diätpläne
- Halbtax-Abo / GA

### Unbedingt mitnehmen

- Krankenkassenkarte/n
- Identitätskarte
- Bankverbindung

## Packliste

- Toilettenartikel, bei Bedarf Haartrockner
- Alle regelmässig eingenommenen somatischen Medikamente sowie Nahrungsergänzungsmittel für die gesamte Dauer Ihres Aufenthaltes von voraussichtlich 6 Wochen in Originalpackung, inkl. aktuellem Dosierungsplan
- Psychopharmaka inkl. aktuellem Dosierungsplan für die ersten 14 Tage
- Alltags-/Freizeitbekleidung inkl. Unter- und Nachtwäsche sowie Socken
- Wetterfeste, der Jahreszeit angepasste Jacke und ggfs. auch Hose
- Sportbekleidung für körperliche Aktivitäten
- Badebekleidung für Wassertherapien und Wellness
- Bademantel, Frottierwäsche sowie Schürzen für die Kunsttherapie werden von der Clinica zur Verfügung gestellt
- Schuhe: rutschfeste Badeschlappen, 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
- Hinweis: denken Sie auch an die Versorgung/Pflege Ihrer Haustiere und/oder Pflanzen

Es besteht die Möglichkeit, den wöchentlichen, kostenpflichtigen Wäschereiservice der Clinica in Anspruch zu nehmen (ausg. Artikel aus Wolle sowie Winter-/Sportjacken und -hosen). Ihre Wäsche muss nicht beschriftet werden.

Als Alternative verweisen wir auf die Waschküche im Haus Muglinas, mit Waschmaschine und Trockner mit Münzapparat. Bügelbrett und Bügeleisen sowie Waschmittel stehen zur Verfügung. Bitte nehmen Sie CHF 1.00 / 2.00 – Münzen mit.

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

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Anreise.