

## Wichtige Informationen zu Ihrer Heilmaßnahme

### Patienteninformationen von A - Z

***Vor und zu Beginn eines Kuraufenthaltes treten erfahrungsgemäß viele Fragen auf. Wir, das Team der Ostseeklinik Zingst, möchten Ihnen bei der Beantwortung der wichtigsten Fragen mit den nachfolgenden Hinweisen gern helfen.***



### An- und Abreise:

#### Anreise

##### Mit der Bahn:

Fahrt bis zur Bahnstation Ribnitz-Damgarten West.

Bei der Anreise mit der Bahn bieten wir Ihnen zwischen 13:45 – 18:00 Uhr die Abholung vom Bahnhof Ribnitz-Damgarten West und die Fahrt zur Ostseeklinik Zingst mit Taxibussen an. Für diesen Service berechnen wir **lediglich die Kosten des öffentlichen Nahverkehrs**. Bitte begleichen Sie die Rechnung direkt beim Taxiunternehmen. Sie erhalten dann einen entsprechenden Beleg. Eine Abholung von einem anderen Bahnhof oder zu einer früheren Anreisezeit ist leider nicht möglich. Bitte nutzen Sie in diesen Fällen den Personennahverkehr.

**Bitte teilen Sie uns Ihre Ankunftszeit in Ribnitz-Damgarten West bis spätestens am Freitag vor Antritt Ihrer Anreise mit, damit durch die Ostseeklinik Zingst Ihre Abholung entsprechend vorbereitet werden kann. Ansonsten können wir eine Abholung vom Bahnhof nicht gewährleisten.**

##### Mit dem Auto:

Fahrt über die Autobahn A 19/E 55 bis zur Ausfahrt Rostock-Ost, dann auf die B 105 in Richtung Stralsund. Von der B 105 biegen Sie bitte in Altheide - spätestens in Ribnitz-Damgarten – in Richtung Fischland/Darß, Prerow ab. Über die Ortschaften Wustrow, Ahrenshoop, Prerow erreichen Sie dann das Ostseeheilbad Zingst.

Reisen Sie von Stralsund auf der B 105 an, biegen Sie bitte in Löbnitz in Richtung Barth ab. In Barth folgen Sie der Hauptstraße und fahren in Richtung Prerow durch die Ortschaften Pruchten und Bresewitz zum Ostseeheilbad Zingst.

Gerne bieten wir Ihnen einen Parkplatz auf unserem Klinikgelände zum Vorzugspreis von 6,00 € pro Tag an. Sollten Sie den Parkplatz für die gesamte Kurdauer nutzen, beträgt die Pauschale dafür nur 42,00 €. Den Parkausweis sowie eine Magnetkarte – gegen Pfand in Höhe von 20,00€ - erhalten Sie zur Anreise an der Rezeption der Ostseeklinik Zingst.

Eine Haftung für abgestellte Fahrzeuge wird durch die Ostseeklinik Zingst nicht übernommen.

**Am Anreisetag steht Ihnen Ihr Appartement ab 15:00 Uhr zum Einzug zur Verfügung.**

Gesundheit direkt am Meer

Nach der Ankunft in der Ostseeklinik Zingst werden die Familien durch die MitarbeiterInnen der **Reha-Begleitung** begrüßt.

Beim Transport Ihres Gepäcks zu Ihrem Appartement werden Sie von den KollegInnen des Technischen Dienstes und weiteren Helfern unterstützt.

### Abreise

Am Abreisetag müssen die Appartements mit Gepäck bis spätestens 08:00 Uhr verlassen werden. **Ein Aufenthalt danach im Empfangsbereich der Klinik ist selbstverständlich möglich.**



## Ärztliche / medizinische Informationen:

### Ärzte

Die medizinische Betreuung ist durch das Ärzte-Team der Ostseeklinik Zingst sichergestellt. Am Tag können Sie die regelmäßigen ärztlichen Sprechstunden aufsuchen, die am Wochenende auch für Notfälle angeboten werden. In der Nacht wird eine ärztliche Rufbereitschaft vorgehalten, die über das Telefon in Ihrem Appartement unmittelbar angefordert werden kann. Akute Behandlungen sollten dennoch bei der Anreise abgeschlossen sein.

Weitere Hinweise finden Sie unter den Stichwörtern „**Medizinisches Zentrum**“, „**Krankenhäuser**“ und „**Notfälle**“.

### Ärztliche Bescheinigung

Bitte bringen Sie die ausgefüllte Ärztliche Bescheinigung („Kurfähigkeitsbescheinigung“), die Ihnen von den MitarbeiterInnen der Patientenaufnahme zugeschickt wird, zur Anreise mit. Die Bescheinigung muss bei der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung am Tag nach Ihrer Anreise im medizinischen Zentrum der Ostseeklinik Zingst abgegeben werden.

### Allergien und Unverträglichkeiten

Alle Hinweise zu bekannten Medikamentenunverträglichkeiten und -allergien geben Sie bitte auf dem Fragebogen „Aufnahmefragebogen Erwachsene / Kinder“ an, der Ihnen von den MitarbeiterInnen der Patientenaufnahme zugeschickt wird. Diese Angaben werden während Ihres Klinikaufenthaltes berücksichtigt (nur schriftliche Hinweise können beachtet werden).

### Apotheken / Medikamente

Eine Apotheke finden Sie im Ortszentrum der Gemeinde Zingst. Bitte denken Sie jedoch daran, die für Sie und Ihr Kind/ Kinder wichtigen Medikamente (insbesondere solche **Dauermedikamente**, die Sie und/oder Ihr Kind/ Kinder auf ärztliche Anordnung regelmäßig einnehmen müssen) für die Dauer Ihres Kuraufenthaltes in der Ostseeklinik Zingst mitzubringen. Dies gilt auch für Inhalationsgeräte (z. B. **Pari-Boy**), die Sie bei Bedarf dabei haben sollten. Bitte beachten Sie, dass nur im Medizinischen Zentrum ein Kühlschrank für die Lagerung Ihrer Medikamente zur Verfügung steht.

Gesundheit direkt am Meer



Saisonbedingt ist das Mitbringen von Sonnenschutzcreme bzw. Mückenschutzspray zu empfehlen.

### **Aufnahmeuntersuchung**

Die Aufnahmeuntersuchung und das psychosoziale Aufnahmegespräch werden unmittelbar am ersten Tag nach Ihrer Anreise durchgeführt. Die Terminierung hierfür entnehmen Sie bitte Ihrem Kurbuch, welches auf Ihrem Appartement ausgelegt ist.

### **Diätkost**

In der Ostseeklinik Zingst können Sie neben der Normalkost auch bei medizinischer Indikation Diäten erhalten. Sollten Sie an Allergien leiden oder eine spezielle Sonderkost benötigen, geben dies auf den Fragebögen, die Ihnen vor Beginn der Kurmaßnahme zugeschickt wurden, an und übersenden Sie uns bitte ein ärztliches Attest und den Allergiepass. Bitte beachten Sie, dass hierbei nur schriftliche Hinweise durch Sie berücksichtigt werden können. Die Fachkräfte unserer Klinik beraten Sie gerne zur Möglichkeit der Durchführung.

### **Impfempfehlung (Schutzimpfungen)**

Viele ansteckende Krankheiten können vermieden werden, wenn unsere Kinder geimpft sind. Impfen nützt und schützt insbesondere die Kinder in der Gemeinschaft mit anderen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, welche Impfungen noch rechtzeitig vor Antritt der Mutter/Vater-Kind-Maßnahme stattfinden sollen. Kinder, die akut von ansteckenden Krankheiten, insbesondere Masern, Mumps, Windpocken oder Scharlach, betroffen sind oder sich in letzter Zeit vor Beginn der Maßnahme bei erkrankten Kindern in ihrer unmittelbaren Umgebung (Kindergarten, Schule) infiziert haben, gefährden für sich selbst und für andere den Erfolg der Kurmaßnahme beträchtlich. Bitte sagen Sie die Maßnahme rechtzeitig ab, wenn eines Ihrer Kinder betroffen ist oder eine mögliche Ansteckungsgefahr für andere darstellt. Wir empfehlen zu Ihrer Sicherheit und der Ihrer Kinder eine Schutzimpfung gegen Windpocken und Masern.

**Bitte bringen Sie unbedingt die Impfpässe Ihrer Kinder mit!**

### **Krankenschwester**

Die Krankenschwestern der Ostseeklinik Zingst bilden im Medizinischen Zentrum die erste Anlaufstelle für Erkrankungen. Sie stehen Ihnen auch außerhalb der Öffnungszeiten des Medizinischen Zentrums (in Notfällen auch nachts) mit Rat und Tat zur Seite. Die Erreichbarkeit entnehmen Sie bitte dem Kurbuch in Ihrem Appartement.

### **Krankenversicherung**

Bitte bringen Sie die Krankenversichertenkarten für sich und Ihre Kinder mit.

### **Medizinische Anwendungen**

Die von den Ärzten der Ostseeklinik Zingst verordneten medizinischen Anwendungen (Bewegungstherapien, Massagen, Bäder u. a.) werden während Ihres Kuraufenthaltes im Rahmen von Gruppen- und Einzeltherapien durchgeführt.

*Gesundheit direkt am Meer*

## Medizinisches Zentrum

Die ärztliche Betreuung während Ihres Kuraufenthaltes wird im Medizinischen Zentrum der Ostseeklinik Zingst durchgeführt. Das Medizinische Zentrum ist für Sie auch die zentrale Anlaufstelle für alle Erkrankungen von Ihnen und Ihren Kindern während Ihres Aufenthaltes und für die notwendigen Aufnahme-, Zwischen- und Abschlussuntersuchungen einschließlich aller diagnostischen Maßnahmen.

Das Medizinische Zentrum ist an allen Wochentagen geöffnet, an den Wochenenden sind entsprechende ärztliche Notfallsprechstunden eingerichtet.

## Notfälle

Die Krankenschwestern im Medizinischen Zentrum können über das Telefon in Ihrem Appartement und jedem anderen Haustelefon über die **Rufnummer 437** erreicht werden. Im Falle eines **dringenden medizinischen Notfalles** sind die Krankenschwestern ständig über die **Rufnummer 7000** zu erreichen. Dazu wählen Sie die Rufnummer 7000 an dem Telefon in Ihrem Appartement und warten einen kleinen Augenblick (es ist in diesem Fall kein Rufton zu hören).

## Psychologischer Dienst

Unser Psychologischer Dienst bietet Ihnen während Ihres Aufenthaltes ein umfassendes Beratungsangebot. Dazu gehören themenzentrierte Gesprächskreise, Seminare, Patientenschulungen, Einzelberatungen und Entspannungstraining.

## Schwangerschaft

Die klimatischen Veränderungen und die besonderen Erfordernisse der neuen Umgebung können ein Risiko für die Schwangerschaft darstellen. Anwendungen können nur nach Vorlage einer gynäkologischen Unbedenklichkeitsbescheinigung verordnet werden. Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit. **Bitte informieren Sie uns umgehend, falls Sie schwanger sind.**

## Sport- und Bewegungsangebot

Neben der ärztlich verordneten Bewegungstherapie bietet Ihnen die Sporttherapeuten eine Vielzahl von Aktivitäten an, die Sie zusätzlich zu Ihrem individuellen Therapieplan nutzen können. Darüber hinaus steht Ihnen ein Fitnessraum, nach entsprechender Einweisung, zur freien Benutzung zur Verfügung.

## Verpflegung

Die Verpflegung findet in unserem Patientenrestaurant zu den ausgewiesenen Öffnungszeiten statt.

Im Krankheitsfall werden Sie in Ihrem Appartement verpflegt. Bitte nehmen Sie dann zu folgenden Zeiten Ihre Mahlzeiten entgegen: Frühstück: ab 7:15 Uhr, Mittagessen: ab 11:15 Uhr, Abendessen: ab 17:15 Uhr. Sollten unsere Mitarbeiter Sie nicht antreffen, bitten wir Sie, Ihre Mahlzeiten anschließend direkt im Patientenrestaurant abzuholen.

*Gesundheit direkt am Meer*



## **Weitere Informationen haben wir alphabetisch geordnet:**

### **Aufsichtspflicht**

Während der Betreuungszeiten (Mo.-Fr. 07:45 – 15:00 Uhr) übernehmen wir selbstverständlich die Aufsicht über Ihr Kind / Ihre Kinder. Außerhalb dieser Zeiten liegt die **Aufsichtspflicht bei Ihnen**.

### **Babyphon**

Ein Babyphon kann gegen Pfandgebühr – 50,00 € - an der Rezeption der Ostseeklinik Zingst ausgeliehen werden, nach ordnungsgemäßer Rückgabe wird Ihnen das Pfand unmittelbar zurück-erstattet.

### **Bademantel / Strandtücher / Badetücher**

Bademäntel und Strand- und Badetücher werden in der Ostseeklinik nicht gestellt und müssen von Ihnen mitgebracht werden.

### **Banken**

Im Ortszentrum Zingst finden Sie in der Hafestraße Filialen der **Sparkasse** und der **Postbank**; die Zweigstelle der **Volksbank** am Postplatz.

### **Bastelangebote**

Im Rahmen der pädagogischen Freizeitgestaltung können Sie unsere Bastelangebote nutzen. Bei den Bastelarbeiten stellen wir Ihnen das dazu benötigte Material gern gegen Erstattung der Selbstkosten zur Verfügung. Die Bastelarbeiten (wie das Strandbild, Modeschmuck etc.) bleiben Ihnen als schöne Erinnerung.

### **Behindertenfahrzeuge**

Behindertenfahrzeuge können Sie selbstverständlich mitbringen.

### **Besucher**

Im Einzelfall besteht für Angehörige die Möglichkeit (auch kurzfristig vor Ort, wenn noch Kapazitäten vorhanden sind) der Übernachtung im Appartement des Patienten mit Vollpension in der Ostseeklinik Zingst gegen Gebühr (pro Übernachtung: 60,00 € Vollpension, Kinder 2-12 Jahre 25,00 € und 6,00 € Parkplatz). Da dieses Angebot nur im begrenzten Maße bereitgestellt werden kann, bitten wir Sie entsprechende Planungen frühzeitig, am besten bereits **vor** Beginn Ihrer Kurmaßnahme mit der Besucheranmeldung zu beantragen. Das Formular dazu finden Sie in den Ihnen zugesandten Unterlagen.

**Anmeldungen werden nur mit dem Formular „Besucheranmeldung“ entgegengenommen!**

**Nur nach Bestätigung per E-Mail durch die Patientenaufnahme der Ostseeklinik Zingst ist eine Übernachtung Ihres Besuchers möglich.**

Für Auskünfte und **Zimmernachweise** bei geplanten längerfristigen Aufenthalten von Besuchern steht Ihnen die **Kurverwaltung in Zingst, Telefon 038232 – 81521** zur Verfügung.

*Gesundheit direkt am Meer*

### **Bettwäsche / Handtücher**

Bettwäsche und Handtücher für den täglichen Gebrauch sind in den Appartements vorhanden.

### **Bibliothek**

Eine hauseigene Bibliothek ist vorhanden.

### **Briefmarken**

Briefmarken sind im Café der Ostseeklinik Zingst erhältlich.

### **Bügeleisen**

Bügeleisen können an der Rezeption kostenfrei ausgeliehen werden.



### **Bus**

Eine regelmäßig verkehrende Buslinie verbindet die Ostseeklinik Zingst mit dem Ortszentrum Zingst. Die Zeiten der Busverbindung entnehmen Sie bitte dem Fahrplan der öffentlichen Verkehrsbetriebe, der an der Bushaltestelle vor dem Klinikgebäude ausgehängt ist.

### **Café**

Das Café der Ostseeklinik Zingst mit angrenzender Außenterrasse ist unmittelbar im Eingangsbereich eingerichtet. Neben Kaffee, Tee und Kuchen können Sie auch die wichtigsten Dinge des täglichen Bedarfs in unserem Café erwerben.

### **Circus Stramini**

Die Ostseeklinik Zingst ist wegweisend durch die Einbindung circustherapeutischer Elemente in die Kinderbetreuung – **Circustherapie** -. Circustechniken wie Jonglieren, Akrobatik, Clownerie bis hin zum Einrad fahren und Fakirkünsten fördern Kinder in den verschiedenen Bereichen ihrer Entwicklung. Überwiegend erfolgt die Circustherapie in unserem klinikeigenen Circuszelt.

Die Kinder – Teilnahme ab 4 Jahren - werden von circuspädagogisch ausgebildeten Erzieherinnen und Therapeuten angeleitet und begleitet. Für das tägliche Circus-Training Ihres/Ihrer Kindes/er wäre es empfehlenswert Turnschuhe mitzubringen.

Der Höhepunkt und gleichzeitig Abschluss dieser therapeutischen Arbeit ist die Aufführung des Gelernten in der **Circus – Gala im Circuszelt**. Zu dieser Aufführung sind alle Patienten der Klinik herzlich eingeladen. Gäste können aus Platz- und Sicherheitsgründen an dieser Aufführung leider nicht teilnehmen.

### **Dauer der Kurmaßnahme**

Die Dauer der Kurmaßnahme umfasst 21 Übernachtungen (22 Kalendertage mit An- und Abreise). Der angegebene Zeitraum der Mutter/Vater-Kind Kurmaßnahme ist verbindlich. Eine verspätete Anreise bzw. vorzeitige Abreise beeinflusst Ihren Heilerfolg und ist daher nicht möglich.

*Gesundheit direkt am Meer*

## Einkaufsmöglichkeiten

Die nächste Einkaufsmöglichkeit befindet sich ca. 10 Gehminuten von der Klinik entfernt. Die Ostseeklinik Zingst liegt ca. 30 Gehminuten vom Zentrum entfernt. Dort finden Sie verschiedene Geschäfte, wie Lebensmittel- und Bekleidungsgeschäfte, Buchhandlung, Schuhmarkt, Apotheke und Restaurants.

## Fahrkarten / Fahrtkostenerstattung

Bei Fragen zur Fahrtkosten- bzw. Reisekostenerstattung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

## Fahrräder

Fahrräder können Sie zu einem Vorzugspreis bei unserem örtlichen Vertragspartner direkt auf dem Klinikgelände mieten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie am Anreisetag.

## Fernsehen

In Ihrem Appartement befindet sich ein Fernseher.

## Friseur

Friseure finden Sie im Ortszentrum von Zingst.

## Getränke

Mineralwasser, Tee oder Kaffee stehen Ihnen bei den Mahlzeiten kostenfrei zur Verfügung. Im Bereich der Rezeption befindet sich ein Wasserspender, an welchem Sie ebenfalls kostenfrei Wasser beziehen können. Darüber hinaus können Sie weitere Getränke in unserem Café käuflich erwerben.



## Haftungsausschluss

In Ihrem Appartement befindet sich ein verschließbares Wertfach. Bitte achten Sie auf Ihre persönlichen Gegenstände, da die Ostseeklinik Zingst hierfür keine Haftung übernehmen kann.



## Hausordnung

Wir bitten Sie ausdrücklich um Rücksichtnahme gegenüber den anderen Patientinnen und um Einhaltung der Hausordnung. Verhalten Sie sich bitte gegenüber den anderen Kurgästen stets so, wie Sie es für sich erwarten. Durch gegenseitige Rücksichtnahme können unerwünschte Beeinträchtigungen Ihres Klinikaufenthaltes vermieden werden.

Sollten dennoch Störungen auftreten, suchen Sie bitte das Gespräch mit unseren Mitarbeitern der Reha-Begleitung.. Gemeinsam wird sicher eine Lösung gefunden werden.

Gleichwohl müssen wir darauf hinweisen, dass eine Missachtung der Hausordnung zum Kurabbruch führen kann. In diesem Fall werden Ihnen alle entstandenen Kosten in Rechnung gestellt.

## Haustiere

Haustiere sind auf unserem gesamten Klinikgelände und in allen Räumlichkeiten nicht erwünscht.

Gesundheit direkt am Meer



## Kinderbetreuung

Damit Sie Ihre medizinischen Anwendungen entspannt genießen und auf sich wirken lassen können, sich um nichts zu kümmern oder zu sorgen brauchen, wird Ihr Kind **Montag bis Freitag in der Zeit von 7:45 Uhr bis 15:00 Uhr** von pädagogisch ausgebildetem und berufserfahrenem Personal betreut. Am Samstag und Sonntag haben Sie dann Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Kind/Ihren Kindern.

Das Mittagessen sowie die Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag nehmen die Kinder mit den Erzieherinnen gemeinsam in der Kindergruppe ein.

Die Kinder werden während der Kurmaßnahme mit überwiegend gleichaltrigen Kindern betreut. Dafür gibt es nach Altersgruppen kindgerecht ausgestattete Gruppenräume. Die Gruppeneinteilung entnehmen Sie bitte dem Kurbuch in Ihrem Appartement.

Direkt am ersten Betreuungstag lernen Sie Ihre Ansprechpartner in der Kinderbetreuung kennen und haben Gelegenheit, in einem gesonderten Gesprächstermin Ihr Kind persönlich vorzustellen. Ziel dieses Gespräches ist es, Ihre Erfahrungen, Hinweise und Tipps im Umgang mit Ihrem Kind weiterzugeben. Im Gruppenleben können allerdings durch die veränderten Tagesabläufe nicht immer alle Gewohnheiten und die individuellen Wünsche der Kinder berücksichtigt und beibehalten werden.

In der Betreuungszeit spielen, werken, malen und basteln die Erzieherinnen mit den Kindern, lesen vor, singen und turnen - all dies natürlich unter Berücksichtigung der wechselnden Bedürfnisse der Kinder und der Jahreszeiten. Das große Freigelände, die Spielplätze, die Dünen, der Strand und nahe gelegene Ausflugsziele laden zu viel gesunder Bewegung in der freien Natur im anerkannt guten Heilklima ein.

Denken Sie bitte bereits zu Hause daran, alle Kleidungsstücke Ihres Kindes mit Namensschildern zu kennzeichnen (dies gilt insbesondere für jüngere Kinder).

In jedem Fall sollten

**Hausschuhe, Wechselkleidung, Regenjacke, Gummistiefel, Kopfbedeckung, Stirrband/Mütze** (und bei Windelkindern ausreichend Windeln)

täglich mit in die Kinderbetreuung gegeben werden.



Bei Verlust oder Beschädigung der Kleidungsstücke kann eine Haftung nicht übernommen werden.

Die Kinderbetreuung gehört zum Service der Ostseeklinik Zingst und ist kostenfrei. Für kleinere Ausflüge, Eintrittsgelder, Erinnerungsfotos und Ähnliches erbitten wir ein Taschengeld in Höhe von 10,00 € bis 15,00 € je Kind (nach Altersgruppen verschieden). Am Ende Ihrer Kur erhalten Sie eine genaue Abrechnung über die Auslagen und nicht benötigte Beträge werden erstattet.

Ist Ihr Kind krank, können Sie gemeinsam mit dem Arzt über eine Teilnahme an der Kinderbetreuung und an weiteren Gemeinschaftsangeboten sprechen. Ist bei einer akuten Erkrankung, besonders wenn Ansteckungsgefahr für andere Kinder besteht, eine Teilnahme an der Kinderbetreuung nicht möglich, kümmern Sie sich selbst um die Pflege. Dabei werden Sie durch unsere Ärzte und Schwestern selbstverständlich unterstützt.

Gesundheit direkt am Meer



## Kinderbuggy

Soweit Sie zu Hause für Spaziergänge und Ausflüge einen Kinderbuggy mitführen, bitten wir Sie Ihren Buggy von Zuhause mitzubringen. Die Kinderbuggys können in der Ostseeklinik Zingst nicht ausgeliehen werden.

## Kino

Das Kino in Prerow bietet ein abwechslungsreiches Programm für Kinder und Erwachsene. Die aktuelle Übersicht sowie die Vorführungszeiten erhalten Sie direkt am Aushang neben der Rezeption an der Info-Tafel der Ostseeklinik Zingst.

## Kirchen

In Zingst befindet sich eine evangelische Kirche. Die Zeiten der Gottesdienste, anderer kirchlicher Veranstaltungen und Informationen über die katholische Kirche in Barth erhalten Sie am Aushang neben der Rezeption an der Info-Tafel. Die evangelische Kirche hat auch ein Lesecafé integriert.

## Kleidung

Unabhängig von der Jahreszeit bitten wir Sie, für sich und Ihr Kind/Ihre Kinder insbesondere folgende Bekleidung mitzubringen:

- Gummistiefel
- Regenbekleidung
- Badebekleidung
- Schwimmreifen/-flügel
- Stranddecke
- Rutschfeste Badeschuhe
- Sportschuhe
- Gymnastikschuhe für die Circustherapie
- Sportkleidung
- Kopfbedeckung
- Anorak und dicke Pullover
- Bademantel



## Klima

Das Klima auf dem Darß im Kurort Zingst zeichnet sich durch geringere Temperaturschwankungen als auf dem Festland aus. Die Winter sind im Allgemeinen milder und die Sommertemperaturen angenehmer, allein schon durch die leichte Luftbewegung, die eigentlich immer da ist. Der Seewind bringt reine und saubere Luft ohne Schadstoffe. Mit Aerosolen sowie Jod angereichert ist dieser Wind das reinste Inhalatorium.

## Kurkarte

Mit der Kurkarte, die Ihnen zu Beginn Ihrer Kurmaßnahme aushändigd wird, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Kostenfreie Nutzung des Badestrandes
- Kostenfreie Nutzung der Räumlichkeiten im Kurhaus Zingst (z.B. Lesezimmer oder Bibliothek)
- Ermäßigter Eintritt zu Veranstaltungen der Zingst Touristik

Gesundheit direkt am Meer

## Kühlschrank

Aus hygienischen Gründen stehen Kühlschränke weder in den Aufenthaltsbereichen noch in den Appartements zur Nutzung durch die Patienten zur Verfügung. Bei der Notwendigkeit Medikamente kühl zu lagern, besteht eine entsprechende Möglichkeit im Medizinischen Zentrum der Klinik.

## Mahlzeiten

Die Öffnungszeiten unseres Patientenrestaurants für das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen entnehmen Sie bitte den Hinweisen in Ihrem Appartement. Sollten Sie diese Zeiten nicht einhalten können, weil Sie z.B. an einem Ausflug teilnehmen, wenden Sie sich bitte frühzeitig an die Servicemitarbeiterinnen im Speisesaal, damit dann Speisen und Getränke zur Mitnahme abgestimmt werden können.

## Parkplatz auf dem Klinikgelände (nach Verfügbarkeit)

Gerne bieten wir Ihnen einen Parkplatz auf unserem Klinikgelände zum Vorzugspreis von 6,00 € pro Tag an. Sollten Sie den Parkplatz für den gesamten Kurzzeitraum nutzen, beträgt die Pauschale dafür nur 42,00 €. Den Parkausweis sowie eine Magnetkarte erhalten Sie bei Ihrer Anreise an der Rezeption gegen einen Pfand von 20,00 €. Bitte beachten Sie, dass der Klinikparkplatz nicht beaufsichtigt ist. Das Parken erfolgt auf eigene Gefahr. Hinsichtlich einer Haftung gilt der Haftungsausschluss, die Ostseeklinik Zingst übernimmt keinerlei Haftung.

## Postämter bzw. Postannahmestellen

Einen Briefkasten haben wir am Haupteingang und die an Sie gerichtete Post erhalten Sie an der Rezeption. Eine Postannahmestelle befindet sich im Ortszentrum von Zingst in der Hafenstrasse. Die Poststelle dort hat keinen Geldautomaten, allerdings kann man als Kunde der Postbank Geld am Schalter abheben. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten.

## Rauchen

Mit Rücksicht auf Ihre Gesundheit und insbesondere auf die Atemwegserkrankungen vieler Kurgäste ist das Rauchen in allen Räumlichkeiten und auf dem Klinikgelände, außer im Raucherpavillon, nicht gestattet.

## Ruhezeiten

Für den erwünschten Kurerfolg sind Ruhezeiten unbedingt wichtig. Diese sind in der Ostseeklinik Zingst

von **13:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

und von **20:00 Uhr bis 07:00 Uhr**

vorgesehen.

*Gesundheit direkt am Meer*



## Schule (begleitende Aufgabenbetreuung)

Damit die schulpflichtigen Kinder durch den Aufenthalt in der Ostseeklinik Zingst den schulischen Anschluss nicht verpassen, wird während des Aufenthaltes eine Aufgabenbetreuung, durch Lehrer der Regelschule Zingst, in Kleingruppen in den Räumen der Ostseeklinik angeboten. Die Aufgabenbetreuung orientiert sich an den Übungsvorgaben, die durch den Lehrer am Heimatort ihrem Kind mitgegeben wurden.

Die Gruppen werden altersgemäß zusammengestellt. Die Lehrer der Regelschule Zingst führen mehrmals wöchentlich die Aufgabenbetreuung in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch durch. Mit dieser Hilfe wird der Anschluss an das Schulprogramm aufrecht erhalten bleiben.

Auf Grund unterschiedlicher Vorgehensweisen in den Grundschulen in den Bundesländern wird die Aufgabenbetreuung erst **ab dem Besuch des zweiten Halbjahres der ersten Klasse** angeboten.

Bitte beachten Sie die beigefügten Info-Materialien und bringen Sie alle **notwendigen Schulmaterialien** (Hefte, Bücher, Stifte usw.) unbedingt mit.

Während den Ferienzeiten in Mecklenburg-Vorpommern wird keine begleitende Aufgabenbetreuung angeboten.

## Schwimmbad / Sauna

Die Ostseeklinik Zingst verfügt über ein klinikeigenes Schwimmbad mit Saunabereich. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen sowie den Hinweisen in ihrem Appartement. Schwimmhilfen können mitgebracht oder im Hause käuflich erworben werden. Ein Baby-/Kinderbecken ist nicht vorhanden. Die Beckentiefe beträgt bis zu 1,29 m. Die Nutzung des Schwimmbades ist Säuglingen und kleinen Kindern nur mit Schwimmwindeln gestattet, diese können Sie im Café käuflich erwerben.

Wir möchten abschließend darauf hinweisen, dass das Schwimmbad von Kindern nur in Begleitung von den Eltern genutzt werden darf.

## Schwimmunterricht

Kinder ab 5 Jahren können in unserem klinikeigenen Schwimmbad an einem Schwimmkurs teilnehmen. Die Gebühr für die Teilnahme am Schwimmkurs beträgt max. 55,00 € (5,00 € **pro Einheit**). Zusätzlich wird ein Selbstkostenbeitrag für die Seepferdchenprüfung, das Abzeichen und den Ausweis in Höhe von 7,00 € erhoben.

## Sonne

Die Sonnenstrahlung an der Ostsee ist sehr intensiv. Sie wird durch die frische Seeluft häufig unterschätzt. Bitte denken Sie daran, ausreichend Sonnenschutz, wie Cremes und eine Kopfbedeckung, und vorsichtshalber auch Mittel bei einem Sonnenbrand einzupacken.

## Sozialpädagogische Angebote

Die Ostseeklinik Zingst bietet u. a. die nachstehend aufgeführten Maßnahmen für Mütter/Väter, Kinder oder Mütter/Väter mit Kindern an:

- Sozialpädagogische Betreuung (Einzel- und Gruppengespräche)
- Kreatives Werken und Gestalten
- Spaziergänge

*Gesundheit direkt am Meer*



### **Spielzeug**

Bitte bringen Sie für Ihr Kind/Ihre Kinder Spielzeug und Malstifte für die Zeit außerhalb der Kinderbetreuung mit. Ein Kuscheltier oder das Lieblingsspielzeug der Kinder können hilfreich beim Einschlafen der Kinder sein. Zusätzlich halten wir Spiele und Bücher für Sie und Ihr Kind zur Ausleihe bereit.

### **Strand**

Die Ostseeklinik Zingst befindet sich unmittelbar am Strand. Vom Haupteingang sind es keine 200 Meter bis zum Wasser.

### **Teeküchen**

In der Ostseeklinik Zingst sind zur freien Nutzung für Mütter/Väter zwei Teeküchen eingerichtet. Die Teeküchen sind ausgestattet mit Kaffeemaschinen, Wasserkocher und Mikrowellen.

### **Telefon**

Alle Zimmer verfügen über ein Telefon. Mit diesem Telefon können Sie innerhalb der Ostseeklinik Zingst telefonieren. Das Telefon kann gegen eine einmalige Gebühr in Höhe von 12,- Euro an der Rezeption für externe Gespräche freigeschaltet werden. Danach können Sie deutschlandweit zeitlich unbegrenzt telefonieren und Gespräche empfangen.

### **Unterbringung**

Die Mütter/Väter und Kinder wohnen während des Aufenthaltes in der Ostseeklinik Zingst in modern eingerichteten Zweizimmerappartements. Jedes Appartement verfügt über einen Flur, Badezimmer mit Duschbad und WC, ein Zimmer für Mutter/Vater und ein Kinderzimmer. Bereits bei der Belegungsplanung versuchen wir, die uns aus Ihren Unterlagen bekannten Erfordernisse zu berücksichtigen. Daher unterscheiden sich die Zimmer in der Größe (Anzahl und Alter der Kinder) und der Ausstattung (Anzahl der Kinderbetten).

### **Unterhaltung**

Jahreszeitenabhängig werden verschiedene Freizeitaktivitäten angeboten, z. B. Ausflüge, Spaziergänge, Clownvorstellungen, Musikvorstellungen und vieles mehr. Informationen über Veranstaltungen in unserer Klinik erhalten Sie über den wöchentlichen Veranstaltungskalender. Das aktuelle Programm der Zingst Touristik liegt für Sie an der Rezeption aus.

### **Waschmaschinen und Wäschetrockner**

In der Ostseeklinik Zingst stehen Ihnen Waschmaschinen und Wäschetrockner gegen eine Gebühr von 3,40 € pro Waschgang und 1,70 € pro Trockengang zur Verfügung. Waschmittel können Sie in unserem Kiosk käuflich erwerben.

### **Windeln und Toilettenartikel**

Windeln und Toilettenartikel können Sie im Café der Klinik oder im Ortszentrum von Zingst kaufen.

*Gesundheit direkt am Meer*



### Zingst

Die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst besteht zu großen Teilen aus dem Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. Wind und Wellen formen seit Anbeginn das Land. Weiße Sandstrände wechseln sich mit urwüchsigen Wäldern auf der 45 Kilometer langen Halbinsel ab, die an der Ostseeküste zwischen Rostock und Stralsund gelegen ist.

Zingst liegt auf dieser Halbinsel. Mit einem 20 Kilometer langen steinfreien Badestrand und idyllischer Boddenküste. Die Ostseeklinik Zingst ist direkt am Strand also im unmittelbaren Wirkungsbereich der für die Behandlung wichtigen salzigen Aerosole des Meeres gelegen.

Die Luft ist klar und belebt Körper, Geist und Seele. Über die reine und allergenarme Luft hinaus garantiert das Seeklima nur minimale Tagesschwankungen der Temperatur. Das Seeklima steht für milde Sommer und gemäßigte Winter, sowie für die wertvollen salzhaltigen Brandungsaerosole. Im Vergleich zur Nordsee stellt sich das Ostseeklima als mildes Reizklima dar. Deshalb ist dieses Klima besonders geeignet für Patienten und empfiehlt sich ebenso für kleinere Kinder mit chronischen Erkrankungen.

### Zuzahlung

Gemäß § 24 (3) SGB V, haben die Mütter/Väter für ihre stationäre Kurmaßnahme einen Eigenanteil von 10,00 € pro Tag zu zahlen, das heißt einen Gesamtbetrag von 220,00 €. Für Kinder entfällt diese Selbstbeteiligung.

Wir bitten Sie, Ihren Eigenanteil bis **spätestens eine Woche** vor Beginn der Kur auf folgendes Konto zu überweisen:

**Ahrenshooper Hörn Betriebs GmbH**  
**Sparkasse Vorpommern**  
**IBAN: DE95150505000571000797**  
**BIC: NOLADE21GRW**

**SEPA-Überweisung** **NOLADE21GRW** Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

**Sparkasse Vorpommern**

**Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)**  
Ahrenshooper Hörn

**IBAN** Bei Überweisungen in Deutschland immer 22 Stellen → sonstige Länder 15 bis max. 34 Stellen  
DE95150505000571000797

**BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)**  
NOLADE21GRW Die Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN des Zahlungsempfängers mit DE beginnt.

**Betrag: Euro, Cent**  
220,00

**Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers - (nur für Zahlungsempfänger)**  
Eigenanteil Name:  
Kur vom bis

**Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)**

**IBAN** Prüfziffer Bankleitzahl des Kontoinhabers Kontonummer (ggf. links mit Nullen auffüllen)

**Datum** **Unterschrift(en)**

online-Bankformulare GmbH  
Tel. 07 61(0)85 4-0 www.bankinfo.de

Art.-Nr.: 111900-111987

16

**SEPA**

Gesundheit direkt am Meer

**Wenn Sie vorab weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte gerne an unsere MitarbeiterInnen der Patientenaufnahme der Ostseeklinik Zingst unter der kostenfreien Rufnummer 0800 – 0087413, Montag bis Donnerstag 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr und Freitag bis 13:30 Uhr. Sie helfen Ihnen gerne weiter.**

**Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind/Ihren Kindern einen erholsamen Aufenthalt in der Ostseeklinik Zingst.**

**Ihr Team der Ostseeklinik Zingst**

**Persönliche Checkliste für Ihren Aufenthalt in der Ostseeklinik Zingst**

- Habe ich der Klinik meine Ankunftszeit mitgeteilt, wann wir am Bahnhof Ribnitz-Damgarten West ankommen?
- Sind die Kinder frei von ansteckenden Krankheiten?
- Habe ich die nachfolgenden Artikel für mich und die Kinder eingepackt?
  - ✓ Kurfähigkeitsbescheinigung (ärztliches Attest)
  - ✓ Ärztliche Befundberichte (falls vorhanden)
  - ✓ Impfpässe
  - ✓ Laborauswertung (falls vorhanden)
  - ✓ EKG-Ergebnisse (falls vorhanden)
  - ✓ Röntgenbefunde (falls vorhanden)
  - ✓ Medikamente, die ständig eingenommen werden muss in Originalverpackung
  - ✓ Peak-Flow-Meter (falls benötigt)
  - ✓ Buggy / Kinderwagen
  - ✓ Badelatschen
  - ✓ Bademäntel
  - ✓ Badeanzüge/ Badehosen + großes Badehandtuch
  - ✓ Schwimmflügel
  - ✓ feste Turnschuhe
  - ✓ Jogginganzüge
  - ✓ Regenmantel/Regenschirm
  - ✓ Gummistiefel (entsprechend der Jahreszeit)
  - ✓ festes Schuhwerk
  - ✓ Fön
  - ✓ Wecker
  - ✓ Hausschuhe
  - ✓ Versicherungskarte der Krankenkasse
  - ✓ Gymnastikschuhe (Circus-Training)
  - ✓ für den wissenserhaltenden Unterricht das Unterrichtsmaterial für die Grundlagenfächer(Deutsch, Mathematik, Englisch)



*Gesundheit direkt am Meer*