

Stand November 2021

## Wichtige Informationen

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

### An- und Abreise

#### 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 begleiten Sie die Rechnung direkt beim Taxiunternehmen. Sie erhalten dann einen entsprechenden Beleg, den Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen können.

**Bitte teilen Sie uns Ihre Ankunftszeit in Ribnitz-Damgarten West bis spätestens am Mittwoch 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.

Im Rahmen der uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten bieten wir Ihnen gern einen Parkplatz auf unserem Klinikgelände an. Der Parkplatz kostet für die gesamte Kurdauer nur 52,50 €. Den Parkausweis sowie eine Magnetkarte – gegen Pfand in Höhe von 20,00 € - erhalten Sie zur Anreise an der Rezeption der Ostseeklinik Zingst. Hierfür ist die vorherige Anmeldung und Bestätigung durch unsere Mitarbeiter der Patientenaufnahme erforderlich. Verwenden Sie hierfür das beigefügte Formular „Parkplatzanmeldung“. Besuchern können wir aus Kapazitätsgründen leider keine Parkplätze anbieten.

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

#### 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.

### Allergien und Unverträglichkeiten

Alle Hinweise zu bekannten Medikamentenunverträglichkeiten und -allergien geben Sie bitte auf dem Fragebogen „Aufnahmefragebogen Erwachsene / Kinder“ an, der Ihnen von den Mitarbeitern 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/e Kind/ Kinder wichtigen Medikamente (insbesondere solche **Dauermedikamente**, die Sie und/oder Ihr/e Kind/ Kinder auf ärztliche Anordnung regelmäßig einnehmen müssen) für die Dauer Ihres Kuraufenthaltes mitzubringen. Wir weisen auch darauf hin, dass nur im Medizinischen Zentrum ein Kühlschrank für die Lagerung Ihrer Medikamente zur Verfügung steht. Saisonbedingt ist das Mitbringen von Sonnenschutzcreme bzw. Mückenschutzspray zu empfehlen.

### 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. Bitte bringen Sie 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.

## 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.**

## Weitere Infos von A bis Z

### Bademantel / Strandtücher / Badetücher

... werden in der Ostseeklinik Zingst nicht gestellt und müssen von Ihnen mitgebracht werden.

### Besucher

Auf Grund der Corona-Pandemie und der Reha-Verordnung/Landesverordnung sind zu Zeit keine Besucher in unserer Klinik erlaubt.

### Bettwäsche / Handtücher

... für den täglichen Gebrauch sind in den Appartements vorhanden.

### Bibliothek

Eine hauseigene Bibliothek ist vorhanden.

### 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 auf 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 circuspädagogischer und -therapeutischer Elemente in die Kinderbetreuung. Mit der **Circustherapie** werden Kinder **ab 6 Jahren** durch Circustechniken wie Jonglieren, Akrobatik, Clownerie bis hin zum Einrad fahren und Fakirkünsten in den verschiedenen Bereichen ihrer Entwicklung gefördert. Überwiegend erfolgt die Circustherapie in unserem klinikeigenen Circuszelt.

Für das tägliche Circus-Training Ihres Kindes / Ihrer Kinder 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.

## Einkaufsmöglichkeiten

Die nächste Einkaufsmöglichkeit befindet sich ca. 15 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

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

## Fernseher

... befindet sich in Ihrem Appartement.

## Friseur

... finden Sie im Ortszentrum von Zingst.

## Getränke

Mineralwasser, Tee oder Kaffee (Kaffee nur zum Frühstück) 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

... sind nicht erlaubt.

## Kinderbetreuung

Damit Sie Ihre medizinischen Anwendungen, Vorträge und Seminare in Anspruch nehmen können, wird Ihr Kind **Montag bis Freitag in der Zeit von 07:45 Uhr bis 15:00 Uhr** von pädagogisch ausgebildetem und berufserfahrenem Personal betreut. Die Kinder werden während der Kurmaßnahme mit überwiegend gleichaltrigen Kindern betreut. Dafür gibt es nach Altersgruppen kindgerecht ausgestattete Gruppenräume.

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 von Montag bis Freitag mit den Betreuerinnen gemeinsam in der Kindergruppe ein. Das Mittagessen an den Wochenenden sowie Frühstück und Abendessen nehmen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern 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, Stirnband/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 erkrankt, besonders dann, wenn Ansteckungsgefahr für andere Kinder besteht, ist eine Teilnahme an der Kinderbetreuung nicht möglich. Dann bleibt das Kind in Ihrer Obhut. Sie kümmern Sie sich selbst um die Pflege. Dabei werden Sie durch unsere Ärzte und Schwestern selbstverständlich unterstützt.

### Kinderbuggy

Soweit Sie zu Hause für Spaziergänge und Ausflüge einen Kinderbuggy mitführen, bitten wir Sie Ihren Buggy von Zuhause mitzubringen. Kinderbuggys können aber auch beim Fahrradverleih angemietet werden.

### 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 / Sportkleidung, Kopfbedeckung, Anorak und dicke Pullover, Bademantel. Siehe auch Checkliste

### 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 aushändigt 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.

### 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.

### Lernzeit

Damit die schulpflichtigen Kinder durch den Aufenthalt während der Kur den schulischen Anschluss nicht verpassen, wird eine Lernzeit in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch durch eine festangestellte Lehrerin in altersstrukturierten Kleingruppen angeboten. Die Aufgabenbetreuung orientiert sich an den Übungsvorgaben, die durch den Lehrer am Heimatort ihrem Kind mitgegeben werden.

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

### Schwimmbad / Sauna

Die Ostseeklinik Zingst verfügt über ein klinikeigenes Schwimmbad mit Saunabereich. Auf Grund der Corona-Pandemie ist der Saunabereich geschlossen und das Schwimmbad nur für therapeutische Anwendungen geöffnet.

### 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.

### 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.

### Teeküchen

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

### Telefon

Alle Zimmer verfügen über ein Telefon. 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 Dusch 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, 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

... stehen Ihnen gegen eine Gebühr zur Verfügung. Waschmittel können Sie in unserem Kiosk käuflich erwerben.

### Windeln und Toilettenartikel

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

## 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, Privatpatienten, medizinische Begleitpersonen und Versicherte der AOK Hessen entfällt diese Selbstbeteiligung.**

Wir bitten Sie, Ihren Eigenanteil bis **spätestens eine Woche** vor Beginn der Kur auf folgendes Konto zu überweisen: **REHASAN Klinik Zingst Betriebs GmbH, Sparkasse Vorpommern, IBAN: DE95150505000571000797, BIC: NOLADE21GRW**

Wenn Sie vorab weitere Informationen benötigen, können Sie sich gern an unsere Mitarbeiter 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** wenden. Sie helfen Ihnen gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind/Ihren Kindern eine angenehme Anreise und erholsamen Aufenthalt bei uns.

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?
  - ✓ Ärztliche Befundberichte (falls vorhanden)
  - ✓ Impfpässe / Nachweis gemäß Masernschutzgesetz
  - ✓ Laborauswertung (falls vorhanden)
  - ✓ EKG-Ergebnisse (falls vorhanden)
  - ✓ Röntgenbefunde (falls vorhanden)
  - ✓ Medikamente, die ständig eingenommen werden muss in Originalverpackung
  - ✓ Peak-Flow-Meter (falls benötigt)
  - ✓ Therapiedecke (z.B. Mikrofaser- oder Fleecedecke)
  - ✓ 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
  - ✓ für die Hausaufgabenbetreuung das Unterrichtsmaterial für die Grundlagenfächer (Deutsch, Mathematik, Englisch)

