

Stress vermeiden schon vor Ihrem Aufenthalt in der Höhenklinik . . .

Ihre Checkliste

Was Sie rechtzeitig vorher erledigen sollten

- Informieren Sie Ihren Arbeitgeber frühzeitig über den Beginn Ihrer Rehabilitationsmaßnahme
- Bitten Sie Ihren behandelnden Arzt, alle wesentlichen Befunde zur Einsichtnahme an die Höhenklinik mit zu geben – zum Beispiel EKG- und Labordaten, Arztbriefe oder Entlassungsberichte aus dem Krankenhaus
- Aktuellen Medikamentenplan vom Hausarzt anfordern und mitbringen, nicht älter als eine Woche
- Nur, wenn Sie die Erklärung über Ihr Beschäftigungsverhältnis (G510) erhalten haben: Bitte schicken Sie diese sofort ausgefüllt an die Deutsche Rentenversicherung zurück – wichtig für die eventuelle Gewährung von Übergangsgeld

Das sollte Ihr Reisegepäck enthalten

Medikamente, Papiere und Ausrüstung

- Alle Medikamente, die Sie nach ärztlicher Verordnung regelmäßig einnehmen, um gegebenenfalls die ersten Tage überbrücken zu können (**in Originalverpackung, Tabletten nicht einzeln entnehmen**)
- Bringen Sie ausreichend Medikamente mit für Krankheiten, die nicht im Zusammenhang mit Ihrer Heilbehandlung stehen und die Sie regelmäßig einnehmen müssen
- Röntgen- und Impfpass, sofern vorhanden
- Versichertenkarte Ihrer Krankenkasse für Notfälle oder Behandlungen, die nicht in der Klinik stattfinden können
- Diabetikerausweis, Blutzuckermessgerät, Gerinnungsausweis, Allergiepass, sofern vorhanden
- Kopie der Patientenverfügung, sofern vorhanden
- Nachweis über Nahrungsmittelunverträglichkeit, sofern vorhanden

Grundsätzliches

- Aus Brandschutzgründen ist die Benutzung von privaten Haushaltsgeräten, wie Wasserkocher oder Kaffeemaschine, nicht erlaubt
- Hausschuhe
- Warme Kleidung für kühle Tage: Mütze, Schal, Handschuhe
- Regenschirm, Regenjacke, Anorak
- Bademantel, Toilettenartikel, Waschlappen, Fön
- Handtücher und Badetücher werden von uns gestellt und wöchentlich gewechselt (2 Badetücher, 2 Handtücher)
Bitte bringen Sie gegebenenfalls eigene Handtücher mit für das Schwimmbad oder bei gefärbten/ getönten Haaren
- Waschmaschine (Waschmittel vorhanden), Trockner, Bügeleisen und Bügelbrett stehen in der Klinik zur Verfügung
- Wecker
- Thermoskanne (heißes Wasser steht im Speisesaal beziehungsweise in der Cafeteria von 7.00 – 18.00 Uhr zur Verfügung)
- Bei Bedarf eigenes Kopfkissen/eigenes Nackenkissen/eigene Woldecke

Sportbekleidung

- Badeanzug bzw. Badehose, Badeschuhe
- Trainings- oder Jogginganzug
- 2 Paar Sportschuhe (1 Paar mit heller Sohle für die Halle, 1 Paar für Aktivitäten im Freien)
- Festes Schuhwerk für Wanderungen