

## Notfall:



<b>Rettungsdienst</b>	(0) 112
<b>Polizei</b>	(0) 110
Innerhalb der Klinik	Notrufnummer 9

**Bei Feuer** Notrufnummer (0) 112



**Sammelplatz** Raucherhäuschen Parkplatz

Weitere Informationen zu richtigem Verhalten bei Feueralarm entnehmen Sie bitte der gesonderten Blattvorlage.

**Arzt**

Dres. Gaschler, Oy, Tel.: 08366 / 270

Hr. Dr. Bruns, Wertach, Tel.: 08365 / 1010

Fr. Dr. Windmüller, Wertach, Tel.: 08365 / 7059955

**Zahnarzt** Dr. Fink, Wertach, Tel.: 08365/ 673

## Wissenswertes von A bis Z

### **Anreise**

Falls Sie mit dem Zug anreisen, steigen Sie bitte am Bahnhof Oy-Mittelberg aus (siehe Einladungsschreiben).



### **Abreise**

Bitte räumen Sie bis 9:00 Uhr Ihr Zimmer und lassen Sie nichts zurück (siehe Checkliste bei Abreise in dieser Hausmappe).

### **Allgäu-Walser-Card**

Mit der Allgäu-Walser-Card erhalten Sie vergünstigte Eintritte und Fahrten mit den Bergbahnen (nicht in Bus und Bahn). Fragen Sie an unserer Rezeption nach (5€ Pfand).

### **Alkohol**

Der Genuss alkoholischer Getränke ist im gesamten Klinikbereich nicht gestattet.

### **Arzt**

Neben den Aufnahme- und Abschlussuntersuchungen gibt es eine Visite sowie Sprechstunden-Zeiten.

Bei Erkältungssymptomen oder Krankheitsgefühl melden Sie sich im med. Bereich oder beim Bereitschaftsdienst (Telefonnummer 9).

### **Ausgang**

Während der stationären Maßnahme ist die Anwesenheit - auch am Wochenende - ab 22:00 Uhr bis morgens 6:00 Uhr in der Klinik bindend. Bei längerer Abwesenheit tagsüber, bitte an der Rezeption das Formular *Abwesenheit* ausfüllen. Grundsätzlich gilt **Therapie vor Freizeit**.

### **Bereitschaftsdienst**

Wir haben einen 24-Stunden-Bereitschaftsdienst (Rufnummer 9) für Notfälle und im Krankheitsfall sowie am Wochenende bei wichtigen Angelegenheiten.

Der Bereitschaftsdienst ist im Haus auch jederzeit über die Notrufanlage erreichbar: Rote Schnur im Badezimmer sowie roter Knopf neben dem Bett.

Von außerhalb unter der Telefonnummer 08365/ 700 493.

### **Besuche**

Zum Schutz der Mitbewohnerinnen steht für Besucher ausschließlich die Cafeteria im Eingangsbereich zur Verfügung, nicht das Zimmer oder andere Räumlichkeiten (Ausnahme: An- und Abreisetag). Erfahrungsgemäß stellt sich ein größtmöglicher Kurerfolg bei wenig oder keinem Empfang von Besuchern ein.



## Bibliothek

Im 1. Stock neben dem Speisesaal befindet sich unsere Bibliothek.

Bücher aus unserer Fachbibliothek (Glasschrank neben den Puzzle-Tischen) können Sie nach Rücksprache mit einer Mitarbeiterin der Psychosozialen Beratung ausleihen.

## Brandschutz

Das ganze Haus ist mit modernstem technischem Brandschutz ausgestattet. Bitte beachten Sie die Fluchtpläne in Ihren Zimmern, Fluchtwegbeschilderung im Haus, Brandschutztüren und Notfall-Ausgänge/Treppen in jedem Stockwerk sowie Zusatzblatt „Brände verhüten“ in der Hausmappe. Es ist nicht erlaubt, Kerzen, Räucherstäbchen, etc. im Haus zu entzünden!

## Defibrillator

Neben dem Aufzug im Eingangsbereich hängt ein Notfallrucksack mit Defibrillator.

## Eigenverantwortung

Sowohl während Ihrer Therapie (Indoor, Outdoor, Nordic Walking, Wassergymnastik, Bewegungstherapie, etc.), als auch in Ihrer Freizeit (im oder außer Haus) liegt die Verantwortung für die Ein- bzw. Mitnahme Ihrer (Notfall-)Medikamente (Diabetes, Asthma, Bluthochdruck o.ä.) bei Ihnen.

## Essenzeiten

Bitte entnehmen Sie die Essenszeiten und -regeln der gesonderten Blattvorlage in dieser Hausmappe.

## Fahrrad- / Schlitten- und Schneeschuhverleih

Die Fachklinik verleiht gegen eine geringe Gebühr im Sommer einfache Damenfahrräder und im Winter Schneeschuhe mit Stöcken. Schlitten können kostenlos ausgeliehen werden. Bitte melden Sie sich dazu an der Rezeption.

Im Ort können hochwertige Mountainbikes, E-Bikes, Alpinski, Langlaufski, etc. ausgeliehen werden.



## Fernseher

In verschiedenen Freizeiträumen befindet sich je ein TV-Gerät mit DVD-Gerät.

Für die Zimmer besteht die Möglichkeit, im Ort ein TV-Gerät auszuleihen (Kontakt: Radio Bauer Wertach, Tel: 08365 271), oder auch ein eigenes Gerät anzuschließen (Kabel digital). Vielleicht wollen Sie aber auch ganz bewusst Ihren Medienkonsum während des Kuraufenthalts einschränken!

## Fitnessraum

Im Bereich *Physiotherapie* steht Ihnen der Fitnessraum mit Ergometern, Crosstrainer, Rudergerät und weiteren Geräten zum Eigentraining zur Verfügung. Wir empfehlen die Benutzung des Raumes zu zweit.

## Freizeit

Wir bieten Ihnen zusätzlich therapeutische und Freizeit- Angebote an (siehe Aushänge Infotafel vor dem Gymnastikraum). Bitte tragen Sie sich persönlich mit Vor- und Zunamen in die Liste des von Ihnen gewählten Angebotes ein. Die Eintragung ist verbindlich!

Ausstattung zur freien Nutzung: Fitnessraum, Kreativraum, Schwimmbad, Bibliothek, Spiele, Medien, Instrumente, Aufenthaltsräume – gegen Gebühr: Sauna, Infrarotkabine und Hydrojet. Die Touristik Wertach bietet vielerlei Möglichkeiten, die außerhalb der Therapiezeiten genutzt werden können (Vergünstigungen mit der Allgäu-Walser-Card).

## Gepäck



Die Abwicklung der Gepäckbeförderung für die Anreise ist privat mit einem Servicedienst, z.B. Hermes, zu klären. Für den Rücktransport sind wir vor Ort behilflich. Melden Sie sich bitte am Freitag vor Ihrer Abreise an der Rezeption.

## Getränke

In der Cafeteria befindet sich ein Getränkekühlschrank (Bezahlung auf Vertrauensbasis), ein Wasserspender (kostenlos) und ein Kaffeeautomat (kostenpflichtig). Im Aufenthaltsraum im UG befindet sich ein weiterer Kaffeeautomat. Unser Leitungswasser hat Trinkwasser-Qualität.

## Gymnastikraum

Der Gymnastikraum ist nur mit Haus- oder Turnschuhen mit nicht färbenden Sohlen oder mit Stopper-Socken zu betreten.

Wichtig: Für alle Termine im Gymnastikraum bringen Sie bitte Ihre Gymnastikmatte mit. Für ruhige Termine, wie z.B. Entspannung, Yoga o.ä., ggf. zusätzlich noch eine Decke.

Soweit keine Therapien stattfinden, können Sie den Gymnastikraum für privat nutzen.

## Infotafeln

Zur Kommunikation von *Frauen für Frauen* nutzen sie bitte die Tafeln rechts neben dem Speisesaal.

Informationen des Hauses befinden sich im Eingangsbereich neben den Briefkästen. Im Flur zum Gymnastikraum sind sowohl die Freizeitangebote der Klinik, als auch Informationen zu externen Angeboten und Veranstaltungen.

## Infrarotkabine

Nutzung der Infrarotkabine siehe Anleitung an der Infrarotkabine, Chips erhalten Sie an der Rezeption.

## Internet / WLAN

In der Cafeteria und vor dem Speisesaal haben Sie WLAN-Empfang. Die Zugangsdaten hängen an der Wand in der Cafeteria aus (roter Bilderrahmen). Auf den Zimmern gibt es kein WLAN.

## Kapelle

Die Kapelle lädt jederzeit zu stillem Gebet, zur Besinnung und zu Gottesdiensten ein.

**Gedanken am Abend** siehe Aushang Infotafel Freizeitangebot

**Gottesdienst** (auch für externe Besucher) oder **Wortgottesdienst** siehe Infotafel Freizeitangebote

### Gebetszeiten der Schwestern:

Mittagsgebet täglich, außer Samstag, ca. 12:45 bis 13:00 Uhr

Stille Gebetszeit täglich 17:00 bis 17:30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

**Anbetungsstunde** Dienstagabend 18:15 – 19:00 Uhr auch für externe Besucher

Gottesdienste in der Pfarrkirche entnehmen Sie dem Gottesdienstanzeiger vor der Kapelle.

## Kopfkissen

Kissen können an der Rezeption getauscht werden. Zusätzliche Nackenkissen erhalten Sie ebenfalls an der Rezeption gegen Pfand.

## Kräutergarten

Wir laden Sie in unseren wunderbaren Kräuter- und Blumengarten hinter der Kapelle ein...

Wenn Sie **meditativ** für sich tätig sein wollen: „Unkraut“ zupfen und dabei nicht nur den Garten, sondern auch Gedanken und Gefühle **ordnen** (Werkzeug ist daneben).

Nehmen Sie ihn gerne mit allen **Sinnen** wahr und genießen Sie **achtsam**: riechen, schmecken, bestaunen, verweilen. Sie dürfen auch gerne „ernten“, z.B. Minze oder Lavendel für einen Tee in Ihrer Auszeit...

## Kreativraum

Der Kreativraum 1 steht Ihnen täglich zur Verfügung. Eine Einweisung findet am Freitag nach Ihrer Anreise statt (Termine siehe Infotafel vor dem Gymnastikraum). Die Preisliste für Kreativmaterial hängt im Raum aus. Wir freuen uns auch über eine zusätzliche Spende, um neue, für Sie kostenfreie, Materialien bestellen zu können.

Im Kreativraum 2 finden geführte Angebote statt. Die Preisliste für Material hängt dort aus.

## Matratze

Sie liegen auf einer hochwertigen Klima-Matratze bestehend aus Kaltschaum und einer „Rhombotherm“- Auflage. Dies ist ein temperatur- und feuchtigkeitsausgleichendes Material. Der Vollschutzbezug ist frei von Latex und PVC, bietet dauerhaften Schutz gegen Bakterien, Viren und Milben und ist zu 100% diffusionsoffen (optimale Atmungsqualität).

## Musizieren

Im Aufenthaltsraum im UG können Sie Musik machen. Ein E-Piano, Gitarren und andere Instrumente stehen hier zur Verfügung. (Zugang Treppe/Aufzug nahe Physiotherapie)



## Nordic-Walking-Stöcke

Bei Nordic-Walking auf Verordnung bekommen Sie die Stöcke spätestens beim ersten Termin (siehe Therapieplan). Alle anderen können die Stöcke in der Physioabteilung ausleihen.

Wir berechnen 5€ Nutzungsgebühr für drei Wochen sowie bei Verlust der Pads die Gebühr zur Neuanschaffung (Selbstkostenpreis).

## Notfallbox (Psychosoziale Beratung)

Für schwierige psychische Situationen befindet sich im PSB-Bereich eine Notfallbox, wo Sie Ihr Anliegen kundtun können. Unsere Beraterinnen kommen auf Sie zu. Bei Bedarf am Wochenende bitte den Bereitschaftsdienst unter Notfallnummer 9 anrufen.

## Öffentliche Verkehrsmittel

Zu den Nachbarorten besteht eine Verkehrsanbindung per Bus – aktueller Fahrplan siehe Infotafel vor Kreativraum

## Parkplätze

Parkmöglichkeiten stehen auf dem Klinikgelände kostenfrei zur Verfügung

## Post

Ihr persönliches, abschließbares Postfach dient der Privatpost und Informationen der Klinik. Ein öffentlicher Briefkasten (rechts vor der Rezeption) wird werktags von der Post geleert. Falls ein Päckchen/Paket für Sie ankommt, finden Sie eine Benachrichtigung in Ihrem Postfach vor. Es liegt dann an der Rezeption während der Öffnungszeiten für Sie zum Abholen bereit. Wir bitten Sie täglich in Ihren Briefkasten zu sehen (wegen evtl. Terminänderungen, etc.).

## Rauchen

Unsere Klinik ist ein NICHT-RAUCHER-HAUS. Wir bitten um Verständnis, dass Sie innerhalb des Hauses, auf den Balkonen und auf dem Gelände nicht rauchen dürfen. Raucherinnen nutzen bitte das Raucherhäuschen auf dem Parkplatz (ab 22:00 Uhr Nachtruhe).

## Reinigung der Zimmer

Montags und donnerstags werden die Zimmer gereinigt. Am Montag vor Ihrer Abreise erfolgt eine Sichtreinigung. Zum Handtuchwechsel legen Sie diese frühmorgens auf den Boden. Der Bettwäsche-Wechsel erfolgt am Montag Ihrer 2. Kurwoche. Wenn Sie Ihre Bettwäsche gewechselt haben möchten, dann legen Sie bitte das ‚Bettwäsche-Kärtchen‘ am Samstag davor bis spätestens 11:00 Uhr in das blaue Körbchen an der Rezeption. Später abgegebene Kärtchen können nicht mehr berücksichtigt werden.



## Reparaturen

Sollte im Zimmer etwas defekt sein, füllen Sie das Formular für Reparaturen an der Rezeption aus und legen es dort in das entsprechend gekennzeichnete Ablagefach. Wir kümmern uns darum.

## Rezeption

Sie erhalten hier Auskünfte und Informationen, Briefmarken, Ansichtskarten, Chips für Infrarotkabine und Hydrojet sowie vieles mehr.

Eine Übersicht zu den Öffnungszeiten befindet sich auf einem eigenen Blatt in dieser Hausmappe (sonntags eingeschränkter Service)

## Ruhezeiten



Bitte nehmen Sie Rücksicht aufeinander und beachten die Ruhezeiten von 22:00 - 06:00 Uhr. Dies beinhaltet auch, in dieser Zeit keinen Aufzug zu benutzen und auf Ruhe auf den Gängen sowie im nahen Außenbereich zu achten. Dazu zählt auch unser Raucherhäuschen. Türen, besonders die Brandschutztüren zu den Treppenhäusern, bitte auch außerhalb der Ruhezeiten leise schließen.

## Sauna

Die Sauna ist zu bestimmten Zeiten geöffnet. Genauere Informationen erhalten Sie an der Rezeption. Bis zum Vormittag des jeweiligen Tages können Sie sich in die Belegungsliste eintragen lassen und die anfallende Gebühr bezahlen. In diesem Zuge erhalten Sie Ihr Saunatuch.

## Schwimmbad

Öffnungszeiten sind von Montag bis Samstag von 06:00 - 21:00 Uhr, an Sonn- u. Feiertagen von 07:00 - 21:00 Uhr. Ausgenommen sind Therapie-, Reinigungs- und Instandhaltungszeiten. Sie können sich an der Infotafel vor dem Schwimmbad in den Belegungsplan eintragen.

Wassertiefe: 1,30m, Temperatur: ca. 28-30°C.

Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir die Benutzung nur zu zweit.



## Schlüssel

Ihr Zimmerschlüssel schließt sowohl ihr Zimmer als auch alle Haustüren. Die weiteren Schlüssel schließen Ihr Postfach im Eingangsbereich, das Kühlfach in den Teeküchen und das Wertfach/die Wertschublade auf den Zimmern. Für Wertgegenstände und Ihr Eigentum übernehmen wir keine Haftung. Bitte sperren Sie Ihre Zimmertüre beim Verlassen ab (außer bei Ihrer Abreise).

## Schweigepflicht

Bitte geben Sie Informationen, die Sie über Mitpatientinnen erhalten – auch aus privaten Gesprächen – nicht an Dritte weiter.

## Shopping

Im Ort gibt es verschiedene Einkaufsmöglichkeiten für Lebensmittel und Bekleidung sowie Sportgeschäfte und eine Apotheke.

## Staubsauger

Einen Staubsauger für Eigenbedarf finden Sie im Waschmaschinenraum in der 2.Etage. Nach Gebrauch bitte wieder zurückstellen.

## Teeküche

Auf den Etagen befinden sich Teeküchen mit abschließbaren Kühlfächern. Dort stehen für Sie Tassen, Wasserkocher und Teebeutel bereit. Bitte halten Sie selbst Ordnung, spülen Sie Ihr Geschirr und beachten die in den Teeküchen aushängende Teeküchenordnung.

## Telefon



Zum Telefonieren nach Außen wählen Sie bitte die Nummer **0** vor.

Durchwahlnummer: 08365/700 + Zimmernummer.

Während der Therapien, den Essenszeiten und Angeboten lassen Sie ihr Handy bitte auf dem Zimmer.

Bitte telefonieren Sie im Haus leise, auch auf Ihrem Zimmer/Balkon.

## Teppich

In Ihrem Zimmer ist ein hochwertiger Teppich. Dieser sammelt und bindet den Staub aus der Raumluft und ist speziell für Allergiker entwickelt. Der Teppich ist mit einem integrierten Schutz vor mikrobieller Belastung ausgerüstet, der das Wachstum von Bakterien und Mikroorganismen verhindert (geprüft durch die British Allergy Foundation).

## Umweltschutz und Umgang mit Ressourcen, Lüften, Heizen, Wasserverbrauch

Siehe gesonderte Blattvorlage in dieser Hausmappe zum Thema Umweltschutz



## Unterbringung

Alle Einzelzimmer sind mit Notruf (rote Knöpfe und Schnur), Radio, digitalem TV-Anschluss, Dusche, WC und Balkon ausgestattet. Informationen zur Zimmertechnik (Zimmer 411 – 431) entnehmen Sie einem separaten Blatt in dieser Hausmappe.

## Waschraum



In der Klinik befinden sich in der 2.Etage Waschmaschinen und Trockner, Nutzungsgebühr 3x 50 Cent. Die Waschzeit ist von 07:00 - 20:00 Uhr, bitte achten Sie auf die Ruhezeiten. Über die Waschmaschinen können Keime auf Ihre Wäsche übertragen werden, durch hohe Waschttemperaturen können Sie dem entgegenwirken.

Sie haben hier auch die Möglichkeit zu bügeln sowie Wäscheständer und Staubsauger auszuleihen. Wir bitten Sie diese nach Gebrauch wieder zurück in den Waschraum zu stellen.

## Wasser

Unser Trinkwasser (Leitungswasser) hat höchste Qualität. Das Allgäu ist gesegnet mit einem natürlichen Wasservorkommen. Die Gemeinden haben eine regionale Wasserversorgung. Ein Wassertropfen aus den Alpen wird bis zu sieben Mal aufbereitet, bis er ins Schwarze Meer fließt. Der Allgäuer bekommt den Tropfen als Erster.

## Wechselgeld

für Waschmaschine und Kaffeeautomat erhalten Sie während der Öffnungszeiten an der Rezeption. Wir bitten Sie auch evtl. anfallende Kauttionen abgezählt bereitzuhalten.

## Wegweiser

- UG:** Aufenthaltsraum mit TV/DVD, Bar, Kaffeemaschine, Kaffeeautomat, Teeküche, Musikinstrumente (E-Piano, Gitarre, etc.) Zugang über Treppe/Aufzug nahe Physiotherapie
- EG:** Rezeption, Verwaltung, Klinikleitung
- Postfächer, öffentlicher Briefkasten, Lob- und Kummerkasten
- Cafeteria, Kaffeeautomat, Wasserspender, Defibrillator + Notfallrucksack
- Gymnastikraum, Kreativraum 1 und 2
- Medizinischer Bereich: Arzt- und Bereitschaftsdienstzimmer mit Wartebereich
- Physiotherapieabteilung: Behandlungsräume, Fitnessraum, Sauna, Infrarot-Kabine, Tretbecken, Bewegungsbad, Armbad, Hydrojet
- 1. Etage:** Speisesaal und Sonnenterasse
- Bibliothek (dienstags Beratungsraum)
- Psychosoziale Beratung: Beratungszimmer 1-4
- Mehrzweckraum mit Fernseher und Teeküche
- Kapelle
- Zimmer 100-113 und 411-413
- 2. Etage:** Wasch- und Bügelraum
- Zimmer 200-213 und 414-422
- 3. Etage:** Gruppenraum (Di. bis Do. Beratungsraum)
- Zimmer 300-313, 320-370 und 423-431
- Raum mit Boxsack
- 4. Etage:** Zimmer 400-406

