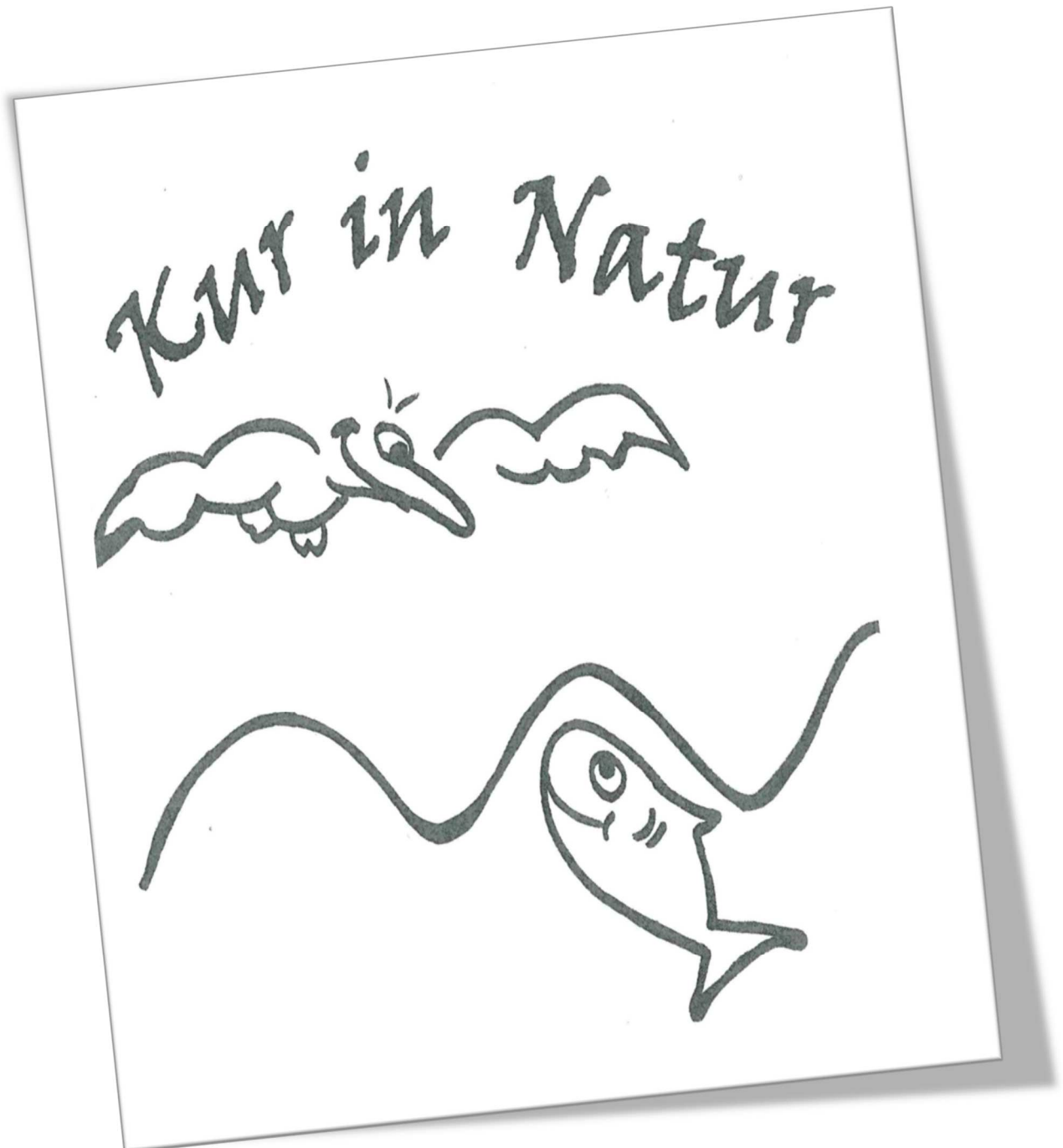




AOK-Klinik Rügen

Infos von A bis Z



Vor Beginn Ihrer Mutter/Vater-Kind-Kur treten erfahrungsgemäß viele Fragen auf. Wir möchten Ihnen bei der Beantwortung der wichtigsten Fragen mit nachfolgenden Hinweisen helfen:

Allergien

Die Räumlichkeiten der AOK-Klinik Rügen sind allergiegerecht ausgestattet.

Auch bei der Ernährung wird auf eine allergiegerechte Kost großen Wert gelegt. Falls Ihnen bereits zum jetzigen Zeitpunkt eine Sonderkost medizinisch verordnet wurde, bitten wir darum uns vor Beginn der Maßnahme zu benachrichtigen.

Nutzen Sie dazu bitte den „Ernährungsfragebogen“ – siehe auch **Diätkost**

Die von Ihnen benötigte **Allergiebettwäsche** (Milbensperren) bringen Sie bitte mit.

Weitere Hinweise zu bekannten Allergien geben Sie bitte auf dem medizinischen Fragebogen an, der den Einladungsunterlagen beigelegt ist.

Anreise

Bitte achten Sie auf die Vorabinformationen zur Anreise. Diese entnehmen Sie dem Einladungsschreiben oder unserer Homepage.

- Anreise zur AOK-Klinik Rügen per Bustransfer - siehe **Bustransfer**

Sollten Sie von einem Angehörigen zu Ihrer Kur gebracht werden, so verabschieden Sie sich bitte auf dem Parkplatz, da das Klinikgelände auf Grund der geltenden Corona-Regeln von nicht übernachtenden Personen nicht betreten werden darf. Gleiches gilt in umgekehrter Reihenfolge für die Abholung von der Kur.

Die Anreise sollte in der Zeit von **14:00 bis 16:00 Uhr** erfolgen.

- Abendbrotversorgung ist bis 18:45 Uhr gewährleistet.

Apotheken

Eine Apotheke befindet sich im Nachbarort Altenkirchen.

Armband der AOK-Klinik Rügen

Alle Erwachsenen tragen das Bändchen ab Anreisetag. Das Bändchen weist den Träger als Patient bzw. Gast aus und gibt ihm die Berechtigung:

- sich auf dem Klinikgelände aufzuhalten,
- das Kind/die Kinder in der Kindergruppe abzugeben/abzuholen,
- Anwendungen und Angebote der Klinik sowie das Patientenrestaurant zu nutzen.

Außerdem ist das Bändchen für die Gemeinde Wiek ein Nachweis für die entrichtete Kurtaxe. Sofern Sie sich nicht sichtbar mit dem Bändchen ausweisen, kann eine Anwendung bzw. ein Angebot nicht durchgeführt werden.

Ärzte

Ihre medizinische Betreuung ist rund um die Uhr durch das Ärzte-Team der AOK-Klinik Rügen sichergestellt.

Tagsüber können Sie die ärztlichen Sprechstunden aufsuchen.

Für die Nacht wird ein ärztlicher Rufbereitschaftsdienst vorgehalten, der über den Notruf in Ihrem Appartement unmittelbar angefordert werden kann.

Am Wochenende steht Ihnen ein ärztlicher Notfalldienst zur Verfügung.

Akute Behandlungen sollten vor Ihrer Anreise abgeschlossen sein.

Weitere Hinweise finden Sie unter den Stichwörtern **Krankenhäuser** und **Notfälle**.

Aufsichtspflicht

Während der Betreuungszeiten übernehmen wir die Aufsicht über Ihr Kind/Ihre Kinder und geben sie außerhalb dieser Zeiten wieder in Ihre Hände.

Außenanlage

Auf dem großzügigen parkähnlichen Gelände der AOK-Klinik Rügen laden Bänke und Tische zum Verweilen ein.

Außerdem gehören Spielplätze, Sportmöglichkeiten und ein kleiner Naturstrand zum Klinikgelände. Eine Anmerkung zum Naturstrand:

Das Wort „Natur“ ist wörtlich zu nehmen. Hier wird nicht in die Natur eingegriffen, sondern dieser freien Lauf gelassen.

Badeschuhe / Bademäntel

Bitte bringen Sie in jedem Fall rutschfeste Badeschuhe für sich und Ihr Kind/Ihre Kinder mit.

Die Physiotherapie und das Therapiebad dürfen **nicht** barfuß, sondern **nur** mit Wechselschuhen /Badeschuhen betreten werden.

Bademäntel sollten nur mitgebracht werden, wenn diese für Sie wichtig sind.

Banken

In Wiek befindet sich eine Sparkasse mit einem EC-Automaten.

Darüber hinaus finden Sie weitere Geldinstitute in fast allen Orten der Insel.

Besuche

Seit Beginn dieses Jahres ist es, unter Einhaltung der vorgegebenen Corona-Schutz-Maßnahmen (gültiger PCR-Test), wieder gestattet, Besuch mit Übernachtung zu empfangen. Dieser beschränkt sich auf eine Person pro Apartment, welche mindestens 18 Jahre alt sein muss und mit festen Anreisetagen.

Außerhalb der festgelegten Besucheranreisen ist eine Übernachtung in unserer Klinik nicht möglich.

Bettwäsche

Bettwäsche (außer Allergiebettwäsche) wird Ihnen während des Aufenthaltes zur Verfügung gestellt.

Bibliothek

In unserer Klinik stehen Ihnen kleinere Buchbestände für Kinder und Erwachsene zur Ausleihe zur Verfügung. Die Reha-BegleiterInnen helfen Ihnen gern bei der Auswahl.

Bügeleisen

Bügeleisen und Bügelbretter stehen in der Patientenwäscherei kostenlos zur Verfügung.

Buslinien

Eine regelmäßig verkehrende Buslinie bietet Anbindung an die Orte Sassnitz, Bergen und Dranske sowie an die Strände der Umgebung.

Bustransfer vom Heimatort nach Wiek und zurück

Gern bieten wir Ihnen einen Bustransfer an, damit Sie entspannt Ihre Kurmaßnahme beginnen können. Achten Sie hier bitte auf die Informationen in Ihrem Einladungsschreiben.

Regelmäßige und zeitlich ausreichende Pausen gestalten die Fahrt, welche direkt vor der AOK-Klinik Rügen endet, für unsere PatientInnen so angenehm wie möglich.

In diesem Zusammenhang machen wir Sie darauf aufmerksam, dass die Sitze im Reisebus **nicht** mit einem Dreipunktgurt, sondern mit einem Bauchgurt ausgestattet sind.
Beachten Sie bitte die Angaben zum Punkt **Gepäck**.

Checkliste

Um die Vorbereitungen zu Ihrer Kur stressfrei zu gestalten, haben wir auf unserer Homepage eine Checkliste zusammengestellt, auf der Sie alle wichtigen Dinge finden, an die Sie denken sollten.

Datenschutz

Die Informationen über „Verarbeitung nach EU-DSGVO“ befinden sich als Aushang neben der Anmeldung in unserem Haupthaus.

Diätkost

In der AOK-Klinik Rügen können Sie außer einer Normalkost auch unterschiedliche Kostformen nach ärztlicher Verordnung erhalten. Unsere Fachkräfte beraten Sie gern.

Sollten Sie an Allergien leiden oder eine spezielle Sonderkost benötigen, teilen Sie uns dies bitte vor Beginn der Maßnahme auf dem „Ernährungsfragebogen“ mit, welcher Ihrer Einladung beigelegt ist – siehe auch **Allergien**

Einkaufsmöglichkeiten

In Wiek, nur wenige Gehminuten von der AOK-Klinik Rügen entfernt, finden Sie Einkaufsmöglichkeiten für die Artikel des täglichen Bedarfs. Wer mobil ist, findet im nahegelegenen Dranske und Altenkirchen auch Discounter.

Eigenanteil

Nach den gesetzlichen Bestimmungen haben die Mütter/Väter für ihre stationäre Kurmaßnahme einen Eigenanteil von 10,00 € pro Tag zu entrichten. Für Kinder entfällt dieser Eigenanteil.
Wir bitten Sie, den Eigenanteil in Höhe von **220,00 €** vor Beginn der Kurmaßnahme auf folgendes Konto zu überweisen:

Kreissparkasse Köln
IBAN: DE19370502990000361396
BIC COKSDE33XXX

In Ausnahmefällen können Sie diesen gesetzlich vorgeschriebenen Eigenanteil auch direkt in der Verwaltung unserer AOK-Klinik Rügen bar einzahlen.

Fernsehen

Leider nimmt das Fernsehen in der heutigen Zeit einen großen Teil der Freizeitgestaltung ein, deshalb ist uns daran gelegen, dass Sie mit Ihrem Kind/Ihren Kindern die Gemeinsamkeit wiederentdecken, welche im Alltag durch Zeitnot oder Stress mitunter verloren geht oder unwissentlich vernachlässigt wird.

Während Ihres Kuraufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, vom Alltag Abstand zu gewinnen, etwas für sich selbst zu tun und durch gemeinsame Freizeitaktivitäten den Kontakt zu Ihrem Kind/Ihren Kindern wieder zu intensivieren. Daher ist es gewollt, dass sich in den Apartments keine Fernsehgeräte befinden. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit in Gemeinschaft die Fernseh-/Aufenthaltsräume zu nutzen.

Friseur

Ein Friseur befindet sich jeweils in Wiek und dem Nachbarort Altenkirchen.

Föne

Für den Eigenbedarf auf Ihrem Apartment bringen Sie diesen bitte mit.

Gepäck

Um Ihnen bei der Anreise mit dem Bus die Gepäckmitnahme zu erleichtern, erhalten Sie eine Woche vor Anreise „Kofferranhänger“ übersandt – 2 Stück pro Person.

Bitte denken Sie daran, dass Ihnen die AOK-Klinik Rügen ausreichend Waschmaschinen und Trockner gegen eine Gebühr zur Verfügung stellt.

Bei der Anreise mit dem Bus werden Ihre Gepäckstücke von unserem technischen Personal entgegengenommen und direkt auf Ihr Apartment gebracht. Um diesen Service für alle Beteiligten sicher und entspannt zu gestalten, bitten wir Sie um Einhaltung des allgemeingültigen Gepäckgewichts von **höchstens 20 kg pro Gepäckstück** (wie auch bei Flughäfen oder dem Kofferversand über entsprechende Anbieter – Hermes-Versand usw.). Auch die Anzahl von **2 Gepäckstücken** pro Person ist einzuhalten. Ansonsten muss der Transport abgelehnt werden – siehe auch **Bustransfer**

Bitte beachten:

Zu den allgemeinen Gepäckstücken werden auch Kinderlaufräder sowie Kinderwagen und Buggys gezählt – hier ist die Kennzeichnung mit je einem Kofferranhänger erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass Fahrräder nicht mitgenommen werden.

Getränke

Tee und Mineralwasser stehen bei den Mahlzeiten kostenlos zur Verfügung. Des Weiteren stehen Ihnen Wasserspender beim PatientInnenrestaurant ebenfalls kostenfrei zur Verfügung. Eine Trinkflasche zum Befüllen bringen Sie bitte mit.

Handtücher

Handtücher werden Ihnen während des Aufenthaltes zur Verfügung gestellt.

Handy

Handys und andere elektronische Geräte sind während der Therapien und Vorträge sowie innerhalb des PatientInnenrestaurants lautlos zu stellen.

Hausordnung

Wir bitten Sie ausdrücklich um gegenseitige Rücksichtnahme und um Einhaltung der Hausordnung. Verhalten Sie sich den anderen PatientInnen gegenüber so, wie Sie es für sich auch erwarten.

Dies macht das Miteinander wesentlich einfacher und Ihren Aufenthalt angenehmer.

Wir weisen darauf hin, dass die Missachtung der Hausordnung zum Kurabbruch führen kann.

In diesem Fall werden Ihnen alle entstandenen Kosten in Rechnung gestellt.

Sollten dennoch Störungen auftreten, suchen Sie das Gespräch mit unseren Reha-BegleiterInnen. Gemeinsam wird mit Sicherheit eine Lösung gefunden.

Hygieneartikel

Hygieneartikel (Seife, Duschbad, Haarwäsche, etc.) sind von Ihnen selbst mitzubringen. Natürlich können Sie diese auch hier erwerben, da Sie in den örtlichen Geschäften ein gut sortiertes Angebot an Hygieneartikeln vorfinden.

Impfausweis

Trotz intensivster Bemühungen können wir generell nicht ausschließen, dass z. B. übertragbare Kinderkrankheiten auftreten. Um im Bedarfsfall alle erforderlichen Behandlungen einleiten zu

können, bitten wir Sie dringend, die **Impfausweise** mitzubringen.

Kinderbetreuung

Die Kinderbetreuung gibt Ihnen die Möglichkeit:

- auszurufen,
- zu entspannen,
- verordnete Anwendungen wahrzunehmen,
- an Gesprächskreisen teilzunehmen und
- alten oder neuen Hobbys nachzugehen.

Kinder **unter** 1 Jahr werden ausschließlich nur während Ihrer medizinisch verordneten Anwendungen betreut. Die Betreuungszeiten für Kinder **ab** 1 Jahr entnehmen Sie bitte der Info-Mappe, welche Sie bei Ihrer Anreise ausgehändigt bekommen.

Außerhalb dieser Zeiten übernehmen Sie die Kinderbetreuung selbst und Ihnen obliegt in dieser Zeit die Aufsichtspflicht.

Bitte bereiten Sie Ihr Kind/Ihre Kinder darauf vor, dass sie regelmäßig einige Stunden von Ihnen getrennt sein werden. Da nicht alle Kinder bereits Kindergartenerfahrung haben, wird es einige Tage dauern, bis sich alle eingewöhnt haben. Haben Sie dafür Geduld.

Kinderbuggy

Sofern Sie zu Hause für Ihr Kind/Ihre Kinder einen Buggy nutzen, bringen Sie diesen bitte mit. Beachten Sie bitte die Angaben zum Punkt **Gepäck**.

Kinderbuggys können nicht geliehen werden.

Kirchen

In Wiek befindet sich eine evangelische Kirche. Dem katholischen Gottesdienst können Sie in Bergen und Binz beiwohnen.

Die Zeiten der Gottesdienste und anderer kirchlicher Veranstaltungen erfahren Sie vor Ort.

Kleidung

Ergänzend zur Checkliste, auf der Sie alles finden an was Sie denken sollten, empfehlen wir noch, der Jahreszeit angepasst, folgende Dinge mitzubringen:

- Gummistiefel,
- Schwimmreifen/-flügel,
- Badeshirt,
- Sonnenhut/Käppi.

Denken Sie bitte daran, für Ihr Kind/Ihre Kinder strapazierfähige Kleidung einzupacken, die beim Spielen auch mal schmutzig werden darf.

Um eine Verwechslung der Kleidung zu vermeiden, empfehlen wir eine Auszeichnung mit dem Namen Ihres Kindes/Ihrer Kinder. **Wir übernehmen keine Haftung für Ihre Garderobe.**

Klima

Mildes See-Klima, eine ausgezeichnete Luft- und Wasserqualität verbunden mit einer reizvollen Landschaft unterstützen und bewirken zu jeder Jahreszeit den Heilungserfolg bei vielen Erkrankungen.

Wiek liegt auf der Halbinsel Wittow, die durch eine ständige „frische Brise“ auch den Beinamen „Windland“ trägt.

Krankenhäuser

Ein Allgemeinkrankenhaus mit Pädiatrischer Abteilung befindet sich in Bergen auf Rügen. Weitere medizinische Oberzentren, zu denen enge Partnerschaften bestehen, befinden sich in der Hansestadt Stralsund und der Hansestadt Greifswald.

Krankenversicherung

Bitte bringen Sie die Krankenversicherungskarte für sich und Ihr Kind/Ihre Kinder mit.

Kreativangebote

Zu Beginn und auch während Ihrer Kur wird gemeinsam mit Ihnen geschaut, welche Kreativangebote für Sie interessant sind. Hierfür erhalten Sie feste Termine, im Rahmen derer Sie Ihrer Kreativität und Geschicklichkeit freien Lauf lassen können.

Das benötigte Bastelmaterial stellen wir Ihnen gegen ein geringes Entgelt zur Verfügung. Alles, was Sie selbst kreieren und erschaffen, bleibt Ihnen als schöne Erinnerung und kann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Kurfähigkeitsbescheinigung

Diese erhalten Sie mit den Unterlagen Ihrer Einladung. Bitte lassen Sie diese Bescheinigung von Ihrem behandelnden Arzt ausfüllen und legen sie zur Aufnahmeuntersuchung dem Arzt der AOK-Klinik Rügen vor.

Präventiv soll damit gewährleistet werden, dass sich ansteckende Krankheiten nicht in der Einrichtung verbreiten können. Inkubationszeiten sollten daher auch bedacht werden.

Leihfahräder

Leihfahräder, ohne Helme, erhalten Sie gegen Gebühr bei örtlichen Anbietern.

Lunchpakete

Sollten Sie die Tischzeiten nicht einhalten können, weil Sie einen Ausflug unternehmen wollen, so können Sie sich Lunchpakete zusammenstellen. Diesen Service können Sie auch am Tag Ihrer Heimreise in Anspruch nehmen. Hierzu wenden Sie sich bitte an das Service-Personal im PatientInnenrestaurant.

Mahlzeiten

Die Tischzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) entnehmen Sie bitte der Informationsmappe, die in Ihrem Appartement bei Anreise bereitliegt.

Medikamente

Bitte denken Sie daran, die wichtigsten Medikamente (insbesondere **Dauermedikationen**, die Sie oder Ihr Kind/Ihre Kinder auf Anordnung des Hausarztes regelmäßig einnehmen müssen) für die Zeit Ihres Kuraufenthaltes mitzubringen.

Dies gilt auch für Inhalationsgeräte (**Pari-Boy**), die Sie im Bedarfsfall bitte mitbringen.

Medi Jet

Sollten Sie einmal verspannt sein, so ist das warme Wasserbett mit einer angenehmen Druckstrahlmassage die perfekte Methode, um muskuläre Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern. Vor der Anwendung lassen Sie sich bitte beraten, um herauszufinden, ob es für Sie geeignet ist.

Wertmarken erhalten Sie gegen eine Gebühr in unserer Abteilung für Physio-und Sporttherapie.

Mittagsmenü

Zu den Mittagmahlzeiten stehen Ihnen mehrere Wahlessen zur Verfügung. Selbstverständlich wird die ärztlich verordnete Sonderkost ebenso für Sie zubereitet.

Die Essenauswahl treffen Sie über die Klinik-APP

Notfälle

Die AOK-Klinik Rügen ist für die notfallmedizinische Erstversorgung sachlich und personell ausgestattet.

Weitere Informationen finden Sie unter dem Stichwort **Krankenhäuser**.

Parken

Der klinikeigene Parkplatz kann während Ihrer Kur gegen eine Gebühr genutzt werden.

Patientenbeauftragte

Wir sind immer für Sie da!

Ihre Ansprechpartner sind Ihre Reha-BegleiterInnen, die Sie unterstützen und beraten.

Sollten Ihnen die Unterstützungsangebote der Fachabteilungen unserer Klinik nicht ausreichend sein, so haben Sie die Möglichkeit sich an unsere externe Patientenbeauftragte/n zu wenden.

Sprechzeiten und Kontaktdaten des/der Patientenbeauftragten erfragen Sie bitte bei den Reha-BegleiterInnen oder der Assistentin der Klinik-Direktorin.

Poststelle

Eine Poststelle befindet sich in Wiek im Edeka-Markt und in Altenkirchen im Kaufhaus Stolz. Diese Poststellen verfügen über keinen Geldautomaten.

Postanschrift:

AOK-Klinik Rügen
Hafenstraße 1
18556 Wiek

Psychologischer Dienst

Unser Psychologischer Dienst bietet für PatientInnen während der Kurmaßnahme folgende Beratungsangebote an:

- Entspannungstechniken,
- themenbezogene Vorträge,
- Gesprächskreise

Radio

Radiogeräte befinden sich nicht in den Appartements. Gerne können Sie sich ein solches mitbringen.

Rauchen

Mit Rücksicht auf die PatientInnen mit Atemwegserkrankungen ist das Rauchen in und an allen Häusern der AOK-Klinik Rügen nicht gestattet.

Raucherplätze befinden sich am Fischerhaus (Zugang vom Parkplatz) sowie im gekennzeichneten Bereich des Therapieschiffs „Mullewapp“. Entsorgen Sie die „Kippen“ bitte nur in den entsprechenden Behältnissen. Lassen Sie keine Verschmutzungen zu!

rehasoanz

Eine Kur geht in Verlängerung - für 1 Jahr - über das Internet.

Die AOK-Klinik Rügen ist nicht nur während der drei Wochen, welche die Kur umfasst, um ihre PatientInnen bemüht, es ist uns auch sehr daran gelegen den Erfolg der Kur aufrechtzuerhalten. Des Weiteren ist es auch unser Ziel, die Lebensqualität unserer PatientInnen über die drei Kur-Wochen hinaus weiter zu steigern. Hierfür bieten wir für die Indikationen Adipositas sowie Rücken ein Nachsorgeprogramm der besonderen Art an.

Die Informationen zu unserem **rehasoanz-Programm** erfahren Sie im Aufnahmegespräch mit unseren ÄrztInnen.

Rückreise

Ihre Rückreise erfolgt, sofern Sie nicht privat abreisen, für Patienten der AOK PLUS mit einem bequemen Reisebus.

Auch für die Rückreise stellt Ihnen die AOK-Klinik Rügen Kofferanhänger zur Verfügung – 2 Stück pro Person. Sollten Gepäckstücke während der Maßnahme hinzukommen, müssten diese auf eigene Kosten zurückgeschickt werden (z. B. mit Hermes).

Reisen Sie privat ab, ist das Klinik-Gelände bis 08:00 Uhr zu verlassen. Ab dieser Zeit bestehen kein Leistungsanspruch und kein Versicherungsschutz mehr.

Ruhezeiten

Wir bitten Sie die folgenden Ruhezeiten der AOK-Klinik Rügen zu beachten und einzuhalten:

13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
20:00 Uhr bis 07:00 Uhr

Rügen

Als größte deutsche Insel mit einer Fläche von 963,26 km² zeichnet sich Rügen mit seinen acht sehr unterschiedlichen Regionen durch eine einzigartige landschaftliche Vielfalt aus. Es lohnt sich definitiv, auf Entdeckungsreise zu gehen.

Schlüssel

Zu Beginn Ihrer Maßnahme erhalten Sie je einen Schlüssel für Ihr Apartment, das Wertschließfach und den Briefkasten.

Achten Sie auf Ihre Schlüssel!

Bei Verlust wird eine Gebühr erhoben:

- Appartementschlüssel: 50,00 €
- Wertschließfachschlüssel: 10,00 €
- Briefkastenschlüssel: 10,00 €

Sollten dennoch ein oder mehrere Schlüssel abhandenkommen, melden Sie den Verlust bitte umgehend Ihren Reha-BegleiterInnen.

Schulkinder

Bei uns heißt es **WISSEN-ERHALTENDE-LERNZEIT**. Sie stellt keinen regulären Unterricht dar, sondern soll begleitend und unterstützend Sorge dafür tragen, dass Lernstoff aus der Schule präsent bleibt. Somit wird gewährleistet, dass ab dem 2. Halbjahr der 1. Klasse ein guter Anschluss an den Lernstoff in der heimatlichen Schule möglich ist. Aus langjähriger Erfahrung heraus, bestätigen wir dies auch.

Um eine adäquate Durchführung der Lernzeit zu gewährleisten, brauchen unsere LehrbegleiterInnen einige Informationen zum Lernstand Ihres Kindes/Ihrer Kinder.

Mit dem Einladungsschreiben erhalten Sie die notwendigen Unterlagen, welche von der Heimatschule auszufüllen sind. Die darin enthaltenen Informationen sind die Grundlage für die hier durchzuführenden Lernzeiten. Von den LehrbegleiterInnen wird von Montag bis Freitag jeweils ein Lernangebot in den Fächern Deutsch, Mathematik und ggf. Englisch angesprochen/behandelt. Aufgaben und Sachgebiete können geübt, wiederholt und gefestigt werden.

Bei Bedarf unterstützen wir die SchülerInnen zusätzlich einmal wöchentlich in einer freiwilligen Lernzeit.

In den Ferienzeiten des Bundeslandes Sachsen finden keine Lernangebote statt.

Ferien sind zur Erholung da – um die Batterien wieder aufzuladen...einfach mal abschalten.

Schwimmunterricht

Für einen angemessenen Betrag können Kinder ab 6 Jahre im klinikeigenen Therapiebad, unter Aufsicht ihrer Mütter/Väter an einem Schwimmkurs teilnehmen. Auch das Seepferdchen kann erworben werden. Dieses Angebot können wir für eine begrenzte Teilnehmerzahl zur Verfügung stellen. Alle weiteren Informationen hierzu erhalten Sie nach Ihrer Anreise vor Ort.

Sonnen

Die Sonnenstrahlung auf Rügen ist sehr intensiv und wird durch die frische Seeluft häufig unterschätzt.

Deshalb: Ausreichend Sonnenschutz (Creme und Kleidung) einpacken und auch verwenden.

Für Strandbesuche bringen Sie bitte Ihre privaten Badetücher mit, da es nicht erlaubt ist, die klinikeigenen Badetücher mit an den Strand zu nehmen.

Sozialpädagogische Maßnahmen

Die AOK-Klinik Rügen bietet u.a. folgende sozialpädagogischen Maßnahmen an:

- sozialpädagogische Betreuung
- kreatives Werken und Gestalten
- Entspannungsübungen.

Außerhalb der Kinderbetreuungszeiten sind gemeinsame Aktivitäten mit Müttern/Vätern und Kindern möglich, wie z. B.:

- Ausflüge in Natur und Umwelt
- Kreatives Gestalten
- Sport und Spiel.

Spielplätze

Auf dem großzügigen, parkähnlichen Gelände der AOK-Klinik Rügen befinden sich mehrere Spielplätze und Freiflächen, auf denen die Kinder, abgeschirmt vom Straßenverkehr, ungefährdet spielen können.

Unser Therapieschiff „Mullewapp“ bietet einen großzügigen Indoorspielplatz, eine Cafeteria und Unterrichtsräume. Des Weiteren haben die Kinder die Möglichkeit, sich an und mit altersgerechten Spielgeräten zu beschäftigen, Spaß zu haben...sich auszutoben.

Spielzeug

Damit Ihr Kind/Ihre Kinder auch außerhalb der Kinderbetreuung beschäftigt ist/sind oder beschäftigt werden kann/können, bringen Sie bitte deren Spielzeug, Malstifte + Malbuch/-block und Brett- oder Kartenspiele mit.

Sportmöglichkeiten

Neben dem umfangreichen Sport- und Bewegungsangebot haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Lieblingssportart außerhalb unseres Angebotes weiter zu betreiben. Vielleicht entdecken Sie auch eine neue Sportart für sich...z. Bsp. in der örtlichen Surf- und Segelschule. Zum Reiten oder einfach nur um einen Besuch abzustatten, laden die in der Nähe gelegenen Pony- und Reiterhöfe ein.

Strand

Einen der schönsten feinsandigen Strände Rügens finden Sie an der 10 km langen stillen Bucht der Schaabe. Auch andere Strandabschnitte auf der Insel sind beliebte Badeziele. Zu verschiedenen Stränden und anderen Ausflugszielen werden Ausflugsfahrten angeboten. Darüber hinaus, können Sie diese auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Bei Fragen treten Sie gerne an die Reha-BegleiterInnen heran. Diese werden Sie adäquat beraten und informieren.

Telefon

Die Telefonnummer finden Sie in Ihrer Informationsmappe zur Anreise. Diese kann für interne Anrufe genutzt werden.

Therapiebad

Das Therapiebad unterliegt unserem Hygienekonzept.

Die AOK-Klinik Rügen verfügt über ein klinikeigenes Therapiebad mit Säuglingsbecken.

Neben täglichen Zeiten zur freien Nutzung gibt es noch viele andere Angebote in diesem Bereich.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit ist die Anwesenheit von mindestens zwei volljährigen PatientInnen in dem Therapiebad zwingend erforderlich. Kinder aller Altersgruppen dürfen das Bad nur in Begleitung volljähriger Personen nutzen.

Bevor Sie das „Freie Schwimmen“ oder den Fitnessraum nutzen, besprechen Sie das bitte im Vorab mit ihrem behandelnden Arzt in der AOK-Klinik Rügen. Die Nutzung ist erst nach der Aufnahmeuntersuchung möglich.

Die Nutzung des Therapiebades und des Fitnessraumes erfolgt ausnahmslos auf eigene Gefahr. Eltern haften für ihre Kinder.

Im Schadenfall können Sie gegenüber der AOK-Klinik Rügen keine Ersatzansprüche geltend machen.

Kleinstkinder dürfen das Säuglingsbecken nur benutzen, wenn sie entsprechende Baby-Schwimmhosen tragen.

Trinkwasser- (Flaschen)

Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas GUTES, trinken Sie unser Rügenwasser.

Wir empfehlen Ihnen, hierfür Ihre eigenen Trinkflaschen aus Glas oder Metall zu verwenden.

Leitungswasser ist das am besten überwachte Lebensmittel in Deutschland.

Wer Leitungswasser trinkt, der spart nicht nur bares Geld, sondern auch Zeit und Kraft beim Einkaufen. Ganz nebenbei wird die Umwelt auch noch geschont.

Calcium ist ein lebenswichtiger Baustein für Knochen und Zähne. Magnesium wirkt auf Nerven und Muskulatur. Beide Mineralien geben dem Wasser seine geschmackliche „Würze“.

Unterbringung

Ihre Unterbringung erfolgt im Familienapartment, in einem der 5 Wohngebäude der AOK-Klinik Rügen.

Ihr Zwei-Zimmer-Apartment bietet ein Mutter/Vater-Zimmer mit räumlich verbundenem Kinderzimmer sowie ein eigenes Badezimmer mit Dusche und WC.

Ein abschließbares Wertschließfach ist für Ihre Wertgegenstände und persönlichen Papiere vorhanden.

In jedem Wohngebäude befindet sich eine Teeküche.

Unterhaltung

Jahreszeitenabhängig werden verschiedene Freizeitaktivitäten angeboten.

Veranstaltungspläne der Insel Rügen erhalten Sie durch Ihre Reha-BegleiterInnen. Beachten Sie bitte auch unsere zentralen Aushänge.

Wanderwege

Abseits der großen Verkehrswege finden Sie viele Rad- und Wanderwege. Im Rahmen körperlicher Ertüchtigung können Sie die reine, frische Seeluft genießen. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern den Naturlehrpfad auf dem Klinikgelände.

Waschmaschinen

Waschmaschinen und Wäschetrockner stehen Ihnen gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung. Waschmittel sowie Wäscheklammern (sofern Sie welche benötigen), bringen Sie sich gerne von zu Hause mit. Sie können diese Dinge aber auch in den örtlichen Geschäften käuflich erwerben.

Das gesamte Team hofft, dass wir mit unserem „kleinen“ Leitfaden unterstützend zur Seite stehen konnten. Sollten dennoch Fragen offen sein, so stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen gern zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie, wünschen Ihnen und Ihrem Kind/Ihren Kindern einen erholsamen Aufenthalt und eine unvergessliche Zeit.

Das Team der

