



## Kuurboekje Trenčianske Teplice hotel Krym



### Secretariaat:

Jan Steenlaan 19  
3931 LA Woudenberg  
085 1046420

info@stichtingkuren.nl  
www.stichtingkuren.nl



Wij hebben het genoeg u hierbij informatie aan te bieden over de kuurreis van en het verblijf in,

### **Trenčianske Teplice in Slowakije.**

In dit boekje zullen wij de volgende onderwerpen behandelen:

#### **De voorbereidingen**

##### **De reis**

##### **Het verblijf**

Het is nuttig om dit boekje tijdens de reis bij u te hebben, zodat u de informatie ook kunt naslaan tijdens uw kuur-periode. Wij wensen u, voor de aanvang van de kuur, veel leesplezier toe.

Tevens wenst het bestuur en de kuurbegeleiding u een bijzonder goede kuurperiode toe. Wij hopen dat deze kuur een zeer lange tijd een effectieve werking mag hebben op uw gezondheid.

**Gerrit van Woudenberg**

voorzitter

Tel. 0547-388389

[gerrit.vanwoudenberg@stichtingkuren.nl](mailto:gerrit.vanwoudenberg@stichtingkuren.nl)

**Henny Kok**

secretaris /

Tel. 085-1046420

penningmeester

[henny.kok@stichtingkuren.nl](mailto:henny.kok@stichtingkuren.nl)

## **De voorbereiding**

Op reis gaan vergt een goede voorbereiding. Zo ook het deelnemen aan een kuurreis naar Slowakije. Hierbij enige tips.

### **Paspoort**

Zorg voor een geldig paspoort of een geldige toeristenkaart.

Medicijnen en medische gegevens.

Stel een lijst samen van de door u gebruikte medicijnen. Uw apotheker kan u behulpzaam zijn met het uitschrijven van een medicijn paspoort. Vraag de apotheker of hij de grondstofnamen van de medicijnen wil vermelden.

Neem ruim voldoende medicijnen mee.

Bij het bezoek aan de arts wordt om uw medische gegevens gevraagd. Denk hierbij ook vooral aan de lijst van medicijnen (medicijn paspoort).

### **Bagage**

U mag in het vliegtuig slechts max. 20 kg aan bagage meenemen. Bij overgewicht is er een grote kans dat u fors moet bijbetalen.

Eén kleine tas met handbagage (max. 8 kg) mag u in het vliegtuig meenemen. Zorg dat uw handbagage niet te groot en te zwaar is, anders kan deze geweigerd worden. Ook moet u er rekening mee houden, dat u de handbagage over een kleine afstand zelf moet kunnen dragen ook al heeft u hulp aangevraagd.

**Doe het paspoort en de medicijnen in de handbagage.**

**Let op de regels voor de handbagage deze zijn gewijzigd.**

Naast de scherpe voorwerpen, zoals mesjes en schaarmpjes die al verboden waren, mag men nu ook geen vloeistoffen meer meenemen. Denk hierbij ook aan de toiletartikelen.

## De begeleiders

Ook met deze reis gaan een aantal begeleiders mee om u wegwijs te maken. Dit zijn vrijwilligers die belangeloos een deel van hun vrije tijd beschikbaar stellen om u van dienst te kunnen zijn.

U kunt de hulp van een begeleider invoeren als u bij de verpleegkundige e/o arts iemand nodig heeft i.v.m. het taalprobleem. Maak wel een duidelijke afspraak bij wie en op welk tijdstip.

Wanneer u dringend een begeleider nodig heeft en deze niet kunt bereiken, kunt u de receptie vragen of men de begeleider wil oproepen.

**Let wel:**

**De begeleiding is niet 24 uur per dag beschikbaar !!!**



## Trenčianske Teplice

In Trenčianske Teplice zijn verschillende hotels op korte afstand van elkaar in het autovrije kuurgedeelte van de plaats.

Hotel Krym en Pax zijn de beide grote hotels. Stichting Kuren heeft voor hotel Krym gekozen om met de gasten te verblijven. De kamers aan de voorkant hebben een balkon.

### Inchecken

Bij aankomst in Trenčianske Teplice wordt er (o.l.v. de reisleiding) ingecheckt bij de receptie. U krijgt dan kaartjes voor de eetzaal, uw kamersleutel en een briefje met de tijd waarop u bij de zuster verwacht wordt. Bovendien krijgt u het programma voor de eerste dag.



## De reis

De heenreis

De reis naar gaat per lijnvlucht van Schiphol naar Wenen. Er wordt gevlogen met Air France KLM of Austrian Airlines.



### Het reis schema is waarschijnlijk als volgt:

- De begeleiders van de reis staan van 2 tot 2 ½ uur voor vertrektijd binnen bij de ingang van de desbetreffende vertrekhal. Zie borden op Schiphol.
- Check uiterlijk 2 uur voor vertrek in bij de daarvoor bestemde incheckbalie. U kunt het balienummer vinden op televisieschermen in de hal.
- Wanneer u moeilijk ter been bent, kunt u bij het inchecken vragen om begeleiding. U wordt dan naar de vertrek pier vervoerd. Houd er rekening mee, dat het vliegtuig soms niet aan een gate komt te staan. U moet dan zelf de vliegtuigtrap op.

### Als u vervoer op Schiphol aanvraagt dan krijgt u op Wenen ook hulp.

- Ga door de douane, daarna kunt u vrij gaan winkelen, koffie drinken o.i.d. maar zorg ervoor op tijd te zijn bij de aangegeven

vertrek pier (tijd staat aangegeven op de instapkaart). Houd rekening met een mogelijk lange loopafstand.

- In ongeveer 2 uur vliegt u naar Wenen.
- U gaat naar de bagageband om uw bagage op te halen en vervolgens naar de gereserveerde bus. Wanneer iedereen in de bus is, vertrekt deze naar Trenčianske Teplice. (circa 180 km)

### **De terugreis**

Deze is op vrijdag. De reisleiding geeft vroegtijdig door hoe laat de bus vertrekt en wanneer de koffers klaar moeten staan.

Wij reizen met een elektronisch ticket, u checkt in met uw paspoort.

De vertrekdag zal er ongeveer zo uitzien:

- U zorgt er zelf voor dat uw bagage in de hal staat.
- De bus brengt u naar de luchthaven Wenen.
- Op de luchthaven checkt u zelf weer in, gaat u door de douane en u loopt naar de vertrek pier voor de vlucht naar Amsterdam.
- Wanneer u niet de afstand naar het vliegtuig zelf kunt lopen, dient u dit opnieuw op te geven bij het inchecken. Dit geldt ook als u op Schiphol hulp nodig heeft.
- Na ca 2 uur vliegen komt u aan op Schiphol en kunt u de bagage afhalen van de band.

## De receptie

Bij de receptie kunt u voor vele dingen terecht, zoals:

- Informatie over busverbindingen.
- Opgeven dat u 's morgens gewekt wilt worden.
- Uw kamersleutel afgeven, als u het hotel verlaat.

Als er iets op uw kamer niet in orde is, neem dan contact op met het kamermeisje, zij weet meestal een goede oplossing.

## Geldzaken

In Slowakije is de munteenheid ook gewoon de Euro. Naast hotel Krym is een pinautomaat. Zorg ervoor dat u voldoende geld bij u heeft. Stichting Kuren leent geen geld aan haar cliënten.

## Waardevolle spullen

Laat waardevolle spullen nooit onbeheerd achter op uw kamer. U kunt bij de receptie waardevolle spullen afgeven. Sluit uw kamerdeur altijd af, ook als u zelf op de kamer bent. Laat echter nooit de sleutel in het slot zitten. In noodgevallen kan men dan niet binnenkomen.





## **Medische controle**

De verpleegkundige zal enige gegevens noteren en enkele onderzoeken verrichten. Daarna gaat u naar de u toegewezen arts. Deze arts zal in overleg met u een behandelplan opstellen. Wanneer het behandelplan niet voldoet, kunt u bij de verpleegkundige of arts een aanpassing vragen.

Indien er bijvoorbeeld taalproblemen zijn, kan iemand van de kuurbegeleiding met u meegaan naar de verpleegkundige e/o arts. Halverwege en aan het eind van de kuur volgt nog een medische controle.

## **Therapieën**

De meeste activiteiten, zoals kuren, bezoek aan verpleegster e/o arts vinden plaats in hotel Krym.

## **Maaltijden**

Voor uw maaltijden hebt u gedurende de gehele kuurperiode een vaste plaats. Bij aankomst zullen de etenstijden worden verteld.

's Morgens, 's middags en 's avonds is er een buffet.



Met diëten wordt rekening gehouden.

In Slowakije is het de gewoonte om twee maal per dag een warme maaltijd te serveren. De hoofdmaaltijd (soep, hoofd- en nagerecht) vindt 's middags plaats. S'avonds is er alleen een hoofdgerecht. Drinkjes moeten apart betaald worden. Het is mogelijk om 's avonds een broodmaaltijd te bestellen.

### **Adres kuuroord**

Het adres is: Kurhaus Krym

T.G.Masaryka 21

91451 Trenčianske Teplice Slowakije

Telefoon: 00421 32 6516 111

U kunt rechtstreeks op uw kamer gebeld worden.

Het is handig om met familie e/o kennissen af te spreken op welk tijdstip u op uw kamer aanwezig bent, zodat zij u dan direct kunnen bereiken. Wanneer u gebruik wilt maken van uw mobiele telefoon, vraag dan na hoe en of deze in het buitenland gebruikt kan worden. Houd er rekening mee, dat in de behandelruimtes geen mobiele telefoon gebruikt mag worden.



## De basisbehandeling

In Trenčianske Teplice gaat men uit van het gebruik van thermaal water met daarin H<sub>2</sub>S. Dit heeft de beruchte rotte-eierengeur. Elke gast krijgt minstens 4x per week een bad in dit water. Dit kan alleen in een badkuip of samen met andere personen in een bassin zijn. Enkele keren per week krijgt men na het bad een rug massage.

Let op: sieraden kunnen in het zwavelwater zwart worden.

Elke dag mag er in het Grand bad een uur gratis gezwommen worden.



Naast deze baden zijn er de modder/paraffine-pakkingen (parafango) en onderhuidse CO<sub>2</sub>-injecties. Verder kent men het hele scala van elektro-, magneet- en geluidstherapieën, en laser worden toegepast. De behandelingen zijn in de regel van 7.00 uur tot 15.00 uur.

Als u tijdens de kuur medische problemen krijgt, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de verpleegkundige op de eerste etage. Zij roept zo nodig de hulp van een arts in. In de nacht kunt u via de receptie hulp invoeren van de verpleegkundige.

Er is in hotel Krym 24 uur per dag een arts aanwezig. U kunt dus doorlopend beroep doen op medische zorg.

Het kuuroord Trenčianske Teplice ligt in een 17 km lang dal van de rivier de Teplička. Het kuurgedeelte is autovrij en sluit aan op een mooi park, waar men op vlakke paden goed kan wandelen. Bij verdere wandelingen moet rekening gehouden worden met flinke hellingen.

In de directe omgeving van het hotel zijn verschillende koffiehuisen en restaurants. Ook zijn er diverse winkels in de straat, waaraan Krym ligt. Er is een concertzaal in het park, waar regelmatig concerten worden gegeven.

Het kuuroord stelt per maand een programma samen van culturele en ontspannende evenementen zoals bijv.:

- concerten
- dansavonden
- rondleidingen in de Hammam en door de stad

Verder worden er excursies in de omgeving georganiseerd.

Trenčín, de dichtstbijzijnde grote plaats is met de bus goed te bereiken.

U kunt nog meer informatie vinden op website:

[https://www.kupele-teplice.sk/liecebne\\_domy/krym/](https://www.kupele-teplice.sk/liecebne_domy/krym/)

Wat u zeker moet meenemen is:

- a Gemakkelijk uit en aan te trekken kleding en schoeisel voor tijdens het kuren.
- b Zwemkleding (badmuts niet verplicht).
- c Luchtige kleding voor binnen.

- d Warmere kleding voor buiten.
- e Toiletartikelen en washandjes.
- f Goede wandelschoenen en regenkleding.
- g Zorg voor de European Health Insurance Card.

Elke ziektekostenverzekeraar heeft een speciaal pasje voor Europa. Vraag er naar bij uw ziektekostenverzekeraar.



Bij een Nederlandse pas moeten ziektekosten zelf worden voorgeschoten. Vraag dus daarom naar de **European Health Insurance Card**



## **Het belang van een goede reis en annuleringsverzekering.**

Diverse mensen vragen zich nog steeds af, waarom zij nog een extra reis en annuleringsverzekering moeten afsluiten. Ik heb een ziektekosten verzekering, dus als mij wat gebeurt op een kuurreis, zal alles vergoed worden. Wij zullen u middels onderstaand schrijven het belang proberen uit te leggen van onderstaande verzekeringen.

### **Annuleringsverzekering**

Mensen denken dat als je ziek wordt voor een kuurreis, dat je alleen maar het gedeelte hoeft te betalen waar de factuur voor ontvangen is. Dit is niet het geval. Als u in aanmerking komt voor een vergoeding van de ziektekosten verzekeraar, vergoeden zij niet, als de kuurreis niet gemaakt is. U bent dus altijd verantwoordelijk voor het complete bedrag van de kuurreis. Dit kan dus betekenen dat u zelf een behoorlijk bedrag moet gaan betalen aan Stichting Kuren. Ook als uw kuurreis moet worden afgebroken, kunt u in aanmerking komen voor een gedeeltelijke vergoeding via de annuleringsverzekering.

### **De Reisverzekering**

**Zorg voor extra verzekering medische kosten !!!** Deze is ontzettend belangrijk om af te sluiten. Indien u in het ziekenhuis terecht komt, worden de medische kosten wel vergoed door de ziektekosten verzekeraar, maar niet de eventuele repatriëring van de patiënt. Concreet houdt dit in, dat u niet vervoerd wordt naar Nederland en als de groep al weg is, is het ticket ook weg en zult u zelf moeten zorgen voor vervoer terug naar Nederland. Ook familie moet dan op eigen kosten overkomen. Dit kan ernstige gevolgen hebben en grote kosten met zich meebrengen. Vervoer met een ambulance naar Nederland kost al gauw zo'n 20.000,- Euro. Wij raden u dan ook met klem aan uw verzekeringen op orde te hebben en het European Health Insurance Card pasje bij u te hebben

**Let op dat uw reis / annuleringsverzekering een standaard maximum vergoeding geeft van € 1500,--. De kuurreis is meestal duurder, dus laat dat bedrag aanpassen.**

**Kuurgasten die individuele begeleiding nodig hebben, moeten zelf voor een persoonlijke begeleider zorgen.**

De begeleiders van de kuurreis kunnen geen zorg dragen voor hulp bij wassen, aankleden en zorgen van dien aard.

Alle kuurbehandelingen worden aan het begin van de kuur aan iedereen individueel voorgeschreven door een deskundige arts. Deze kuurbehandelingen kunnen zowel individueel als in groepsverband gegeven worden. In de meeste kuuroorden is er dag en nacht een verpleegkundige en/of een arts aanwezig. Ook kan er eventueel een arts en/ of verpleegkundige opgeroepen worden, indien nodig.

Ons kuuroord is erkend door de overkoepelende Slowaakse kuurorganisaties.

Verscheidene zorgverzekeraars geven een volledige of gedeeltelijke vergoeding voor een kuurreis. Vraag bij uw eigen ziektekosten verzekering naar de voorwaarden.

Kuurgasten zijn zelf verantwoordelijk voor het aanvragen van de machtiging bij de desbetreffende ziektekosten verzekering. Ziektekosten verzekeraars kiezen er voor dat de verzekerde zelf moet declareren. Dit kan alleen maar na het beëindigen van de kuur.

Indien u een kuurreis boekt bij Stichting Kuren zijn de algemene voorwaarden van toepassing. Deze kunnen u op verzoek worden toegestuurd, maar staan ook op onze website [www.stichtingkuren.nl](http://www.stichtingkuren.nl)

**Tot slot wenst Stichting Kuren u een  
goede kuur en een goed verblijf toe in  
Trenčianske Teplice.**







