

## Checkliste für den Aufenthalt in der Hochgrat Klinik

Diese Liste soll Ihnen als Unterstützung beim Kofferpacken dienen. Unter Umständen sind einige der aufgeführten Dinge für Sie persönlich nicht zutreffend.

### Persönliche Unterlagen

- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte
- ggf. Schwerbehindertenausweis
- EC – Karte
- wichtige Telefonnummern (Kontaktperson im Notfall), Adressen z.B. Arbeitgeber, Krankenkasse (Krankengeld-stelle), Arbeitsagentur/ Jobcenter etc. bitte zur Aufnahme bereithalten

### Medizinisches

- verordnete Medikamente
- Allergiepass
- Medizinische Hilfsmittel (z.B. Blutzuckerteststreifen etc.)

### Bekleidung

- Hosen/Jeans/kurze Hosen
- warme Jacke/Anorak/Mantel
- Schlafanzug
- Unterwäsche
- Strümpfe/Socken
- Regenbekleidung
- ausreichend bequeme Oberbekleidung

### Schuhe

- Straßenschuhe
- Wanderschuhe / Trecking-schuhe/ stabile Turnschuhe
- Turnschuhe
- Hausschuhe
- Badeschuhe

### Sport- und Badebekleidung

- Jogging-/Trainingsanzug
- sonstige Sportsachen
- Badesachen
- großes Badetuch
- evtl. Langlaufskisachen
- Handschuhe/Mütze/Schal
- Sonnenschutz

### Sonstiges

- Regenschirm
- Brille/Lesebrille
- Kulturbeutel/Toilettenartikel
- Trinkflasche/Thermoskanne
- Tasse und Teebeutel nach Ihrem Geschmack
- Wecker (kein Radiowecker)
- Wolldecke
- Schreibzeug für Ihre Notizen
- Ohropax / Ohrstöpsel
- Wärmflasche
- Föhn

### Für Ihre Freizeitgestaltung

- Musikinstrument
- Nordic-Walking-Stöcke
- Langlaufski und -schuhe
- Literatur der Anonymen Selbsthilfegruppen (das Blaue Buch der AA, 12-Schritte und 12-Traditionen usw.).

### In der Klinik stehen Ihnen zur Verfügung

- Gesellschaftsspiele
- PC mit Internetzugang (Nutzung nach therapeutischer Absprache)
- Waschmaschine und Trockner gegen Gebühr
- Bügeleisen
- Handtücher / Bettwäsche
- Ggf. Wolldecke gegen Gebühr

### Bitte beachten Sie:

Bitte bringen Sie gemäß **unserer Therapeutischen Vereinbarungen**

- **keine** technischen sowie sonstige elektronische Medien mit. Mobiltelefone sind davon ausgenommen, jedoch nur zum Telefonieren zu benutzen.
- Bitte bringen Sie **keine** Nahrungsmittel und Süßigkeiten mit.

Aus brandschutztechnischen Gründen ist es außerdem **nicht** gestattet, technische Geräte, wie z.B. Heizdecken, Wasserkocher, Lichterketten mitzubringen.

### Noch zu erledigen:

- z.B. Nachsendeauftrag Post
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_