

Checkliste für Ihren Aufenthalt in der Adula Klinik

**Diese Liste soll Ihnen Anregung und Hilfe beim Kofferpacken sein.
 Unter Umständen sind einige aufgeführte Dinge für Sie nichtzutreffend.**

Persönliche Unterlagen

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

Medizinisches

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

Ihre Ergänzungen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- Nachsendeauftrag Post

Bekleidung

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

Schuhe

- Straßenschuhe
- Wanderschuhe / Treckingschuhe/ stabile Turnschuhe
- Turnschuhe
- Hausschuhe
- Badeschuhe

Sport- und Badebekleidung

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

Sonstiges

- Regenschirm
- Brille/Lesebrille
- Kulturbbeutel/Toilettenartikel
- Trinkflasche/Thermoskanne
- Wecker (kein Radiowecker)
- Wolldecke
- Schreibzeug für Ihre Notizen
- Ohropax / Ohrstöpsel

Für Ihre Freizeitgestaltung

- Musikinstrument
- Nordic-Walking-Stöcke
- Langlaufski und -schuhe

In der Klinik stehen Ihnen zur Verfügung

- Gesellschaftsspiele
- Fön
- PC mit Internetzugang (Nutzung nach therapeutischer Absprache)
- Waschmaschine und Trockner
- Bügeleisen
- Handtücher / Bettwäsche