



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
- ggf. Schwerbehindertenausweis
- EC-Karte, Bargeld, Kleingeld für Waschmaschine und Getränke (50 Cent-Münzen)
- 50,00 € für Schlüsselpfand

Aufnahmeunterlagen / Medizinisches

- ggf. erforderliche Aufnahmeunterlagen (vom Aufnahmeteam angefordert)
- ggf. letzte Arztberichte, ggf. Laborbefunde, ggf. Röntgenbefunde
- verordnete Medikamente (wichtig)**
- Allergiepass
- Impfausweis
- Medizinische Hilfsmittel (z.B. Blutzucker-teststreifen etc.)

Bekleidung

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

Schuhe

- Straßenschuhe
- Wanderschuhe
- Turnschuhe
- Hausschuhe

Sport- und Badebekleidung

- Jogging-/Trainingsanzug
- sonstige Sportsachen
- Handschuhe/Mütze/Schal
- Sonnenschutz

Sonstiges

- Regenschirm
- Brille/Lesebrille
- Kulturbeutel/Hygieneartikel
- Taschentücher
- Wecker (kein Radiowecker)
- ggf. Wolldecke (für Meditation)
- Schreibzeug für Ihre Notizen
- Ohropax / Ohrstöpsel
- Tasse und Thermoskanne

Für Ihre Freizeitgestaltung

- Musikinstrument
- Nordic-Walking-Stöcke
- Fahrrad/Fahradhelm
- Langlaufski und -schuhe

In der Klinik stehen Ihnen zur Verfügung

Gesellschaftsspiele

Fön

PC mit Internetzugang (Nutzung nach
therapeutischer Absprache)

Waschmaschine / Waschmittel und Trockner

Bügeleisen

Handtücher / Bettwäsche

Bitte keine Elektrogeräte mitbringen!