



Checkliste – Kofferpacken 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 nichtzutreffend.

Persönliche Unterlagen

- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte
- Verordnung von Krankenhausbehandlung im Original (falls noch nicht an die Klinik gesendet)
- 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
- ggf. Allergiepass
- ggf. Impfnachweis
- medizinische Hilfsmittel (z.B. Blutzuckerteststreifen etc.)

Bekleidung

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

Im Sinne eines achtsamen und respektvollen Umgangs in der Therapeutischen Gemeinschaft in unserer Klinik bitten wir um das Tragen angemessener Kleidung.

Schuhe

- Straßenschuhe
- Wander-/Treckingschuhe
- ggf. Turnschuhe für Frühsporthaus
- Hausschuhe

Sportbekleidung

- Sportbekleidung oder bequeme Kleidung für Körpertherapie
- evtl. Langlaufskisachen
- evtl. Badesachen

Sonstiges

- Handschuhe/Mütze/Schal
- Sonnenschutz
- Regenbekleidung
- Regenschirm
- Brille/Lesebrille
- Kulturbeutel/Toilettenartikel
- Trinkflasche/Thermoskanne/ ggf. geschlossener Thermobecher
- Tasse und Teebeutel nach Ihrem Geschmack
- Wecker (kein Radiowecker)
- Wolldecke bei Bedarf f. Bett
- Schreibzeug für Ihre Notizen
- Ohropax / Ohrstöpsel
- Wärmflasche
- Föhn
- Armbanduhr
- Waschmittel für Waschmaschine

Für Ihre Freizeitgestaltung

- Musikinstrument
- Nordic-Walking-Stöcke
- evtl. Langlaufski und -schuhe
- große Handtücher für Freizeitbäder

In der Klinik stehen Ihnen zur Verfügung

- Klavier, Gitarre
- Fahrräder (begrenzte Anzahl)
- Gesellschaftsspiele
- Waschmaschine und Trockner gegen Gebühr
- Bügeleisen
- Handtücher / Bettwäsche

- Wolldecke kann gegen Gebühr ausgeliehen werden
- PC mit Internetzugang (Nutzung nach therapeutischer Absprache 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. Auch Akkus von E-Bikes dürfen nicht im Zimmer geladen werden; hierfür steht Ihnen eine externe Ladestation zur Verfügung.

Noch zu erledigen:

- z.B. Nachsendeauftrag Post

Bitte beachten Sie: Die Klinik übernimmt keine Haftung für den Verlust oder Schaden von mitgebrachten Wertgegenständen