

Medizinisches & Organisatorisches

- ☐ E-Card
- ☐ Medikamente die Sie dauerhaft einnehmen mit Medikamentenliste
- ☐ vorliegende Befunde der letzten 12 Monate (Arztberichte, Krankenhausentlassungsberichte, Laborbefunde, rheumatologische Befunde) und bildgebende Befunde (Röntgenbilder, MRIetc.) in ausgedruckter Form
- ☐ Impfpass, Allergiepass
- ☐ Liste wichtiger Telefonnummern für den Notfall
- ☐ Hilfsmittel (Thrombosestrümpfe, Einlagen, Orthesen, Gehhilfen, Schienen, Prothesen)

Für Therapie, Bewegung & Freizeit

- ☐ Sport- oder Trainingskleidung
- ☐ Turnschuhe mit heller Sohle für Innenbereiche
- ☐ Feste Schuhe für Spaziergänge oder Nordic Walking
- ☐ Badeanzug / Badehose, Badetasche, Badeschuhe
- ☐ Badetuch (für Sauna/Schwimmbad – ausleihbar gegen Gebühr)
- ☐ Bademantel (ausleihbar gegen Gebühr)

Körperpflege

- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- ☐ Haarbürste / Kamm, Shampoo, Duschgel
- ☐ Gesichts- & Körperpflegeprodukte (Creme, Lotion, etc.)
- ☐ Rasierbedarf
- ☐ Waschlappen, Wattestäbchen, Taschentücher
- ☐ Sonnenschutz & After-Sun-Pflege
- ☐ Monatshygieneartikel

Kleidung

- ☐ Unterwäsche, Strümpfe / Socken
- ☐ T-Shirts, Hemden / Blusen
- ☐ Lange & kurze Hosen
- ☐ Pullover / Jacke / Regenjacke
- ☐ Hausschuhe & Straßenschuhe
- ☐ Schlafanzug / Nachthemd
- ☐ Schal, Mütze, Haube, Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- ☐ Gürtel

Nützliches & Persönliches

- ☐ Handy & Ladegerät
- ☐ Wecker
- ☐ Bücher / Zeitschriften
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Eigener Kopfpolster (falls bevorzugt)