



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 Frühsport draußen
- ☐ Hausschuhe

Sportbekleidung

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

Sonstiges

- ☐ Handschuhe/Mütze/Schal
- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Regenbekleidung
- ☐ Regenschirm
- ☐ Brille/Lesebrille
- ☐ Kulturbbeutel/Toilettenartikel
- ☐ Trinkflasche/Thermoskanne/ ggf. geschlossener Thermobecher
- ☐ Tasse und Teebeutel nach Ihrem Geschmack
- ☐ Wecker (kein Radiowecker)
- ☐ Wolldecke bei Bedarf f. Bett
- ☐ Yogamatte
- ☐ 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 Freibad

In der Klinik stehen Ihnen zur Verfügung

- Klavier, Gitarre
- Fahrräder (begrenzte Anzahl), bitte eigenen Fahrradhelm mitbringen!
- Gesellschaftsspiele
- Waschmaschine und Trockner gegen Gebühr
- Bügeleisen

- Handtücher / Bettwäsche
- Wolldecke oder Yogamatte können 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