ADULA KLINIK
OBERSTDORF

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 € bar für Schlüsselpfand

Aufnahmeunterlagen / Medizinisches

❑ ggf. erforderliche Aufnahmeunterlagen (vom Aufnahmeteam angefordert)
❑ verordnete Medikamente (wichtig)
❑ Allergiepass
❑ Impfausweis
❑ Medizinische Hilfsmittel (z.B. Blutzucker-teststreifen etc.)

Bekleidung

ausreichend Bekleidung für den Alltag in der Klinik und für Außenaktivitäten, der Jahreszeit angepasst. **Achtung:** Auch während der Sommermonate kann das Wetter in unserer Region wechselhaft sein, mit kühlen Temperaturen und Niederschlägen.

Im Sinne eines achtsamen und respektvollen Umgangs in der Therapeutischen Gemeinschaft in unserer Klinik bitten wir um das Tragen angemessener Kleidung. Das bedeutet z.B. keine bauchfreien Tops, Hotpants, durchsichtige Kleidung, Bikinis bzw. auch freie Oberkörper.

Schuhe

❑ Straßenschuhe und Hausschuhe
❑ Wanderschuhe und Turnschuhe

Sport- und Badebekleidung

❑ Jogging-/Trainingsanzug, Badebekleidung
❑ Handschuhe/Mütze/Schal
❑ Sonnenschutz

Sonstiges

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

Für Ihre Freizeitgestaltung

❑ Musikinstrument
❑ Nordic-Walking-Stöcke
❑ Fahrrad/Fahrradhelm → bei E-Bikes, Safebag zum Laden des Akkus
❑ 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!