

## 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
- Schwerbehindertenausweis
- EC-Karte/Bargeld
- wichtige Telefonnummern (Kontaktperson im Notfall), Adressen z.B. Arbeitgeber, Krankenkasse (Krankengeldstelle), Arbeitsagentur / Jobcenter etc. bitte zur Aufnahme bereithalten

### Medizinisches

- ggf. Arztberichte
- ggf. Laborbefunde
- ggf. Röntgenbefunde
- verordnete Medikamente
- Allergiepass
- Medizinische Hilfsmittel (z.B. Blutzuckerteststreifen etc.)
- Fieberthermometer

### Ihre Ergänzungen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Nachsendeauftrag Post

### Bekleidung

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

### Schuhe

- Straßenschuhe
- Wanderschuhe
- Turnschuhe
- Hausschuhe
- Badeschuhe

### Sport- und Badebekleidung

- Jogging-/Trainingsanzug
- sonstige Sportsachen
- Badesachen
- evtl. Langlaufskisachen
- Handschuhe/Mütze/Schal
- Sonnenschutz

### Sonstiges

- Regenschirm
- Brille/Lesebrille
- Kulturbeutel/Hygieneartikel
- Taschentücher
- Wecker (kein Radiowecker)
- Wolldecke
- 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 und Trockner
- Waschmittel
- Bügeleisen
- Handtücher / Bettwäsche

**Bitte keine Elektrogeräte mitbringen!**