



## Checkliste 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-/Trecking-schuhe
- Turnschuhe
- Hausschuhe

### Sportbekleidung

- Jogging-/Trainingsanzug
- sonstige Sportsachen
- evtl. Langlaufskisachen
- evtl. Badesachen

### Sonstiges

- Handschuhe/Mütze/Schal
- Sonnenschutz
- Regenbekleidung
- Regenschirm
- Brille/Lesebrille
- Kulturbeutel/Toilettenartikel
- Trinkflasche/Thermoskanne
- Tasse und Teebeutel nach Ihrem Geschmack
- Wecker (kein Radiowecker)
- Wolldecke
- Schreibzeug für Ihre Notizen
- Ohropax / Ohrstöpsel
- Wärmflasche
- Föhn

### In der Klinik stehen Ihnen zur Verfügung

- Klavier, Gitarre
- Fahrräder (begrenzte Anzahl)
- Gesellschaftsspiele
- Waschmaschine und Trockner gegen Gebühr
- Bügeleisen
- Handtücher / Bettwäsche
- Wolldecke gegen Pfandgebühr
- PC mit Internetzugang (Nutzung nach therapeutischer Absprache gegen Gebühr)

### Für Ihre Freizeitgestaltung

- Musikinstrument
- Nordic-Walking-Stöcke
- evtl. Langlaufski und -schuhe
- Literatur der Anonymen Selbsthilfegruppen  
(Das Blaue Buch der AA, 12-Schritte und 12-Traditionen usw.).

### **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