

PACKLISTE

Koffer packen leicht gemacht: Alles für Ihre stationäre Reha.

ALLGEMEIN

- Person, die sich um Haustiere und/oder Pflanzen kümmert
- Ortsabwesenheit bei der Österreichischen Post einrichten



UNTERLAGEN & DOKUMENTE

- Reha-Einladung und Terminbestätigung
- Bewilligung der Versicherung
- Personalausweis, Führerschein oder Reisepass
- e-Card
- Bankomat-/Kreditkarte
- Medizinische Ausweise: Behindertenpass, Allergiepass, Prothesenausweis, Herzschrittmacher-Ausweis, Gerinnungshemmungs-Ausweis
- Impfpass: Zeckenschutz & Gripeschutz aktuell?
- Medizinische Unterlagen: aktuelle ärztliche Befunde, Bilder, Therapie-Berichte und Bestätigungen von Allergien oder Unverträglichkeiten
- Medikamenten-Liste mit Dosierung und Art der Einnahme
- Patient:innen-Verfügung



MEDIZINISCHES

- Regelmäßig einzunehmende Medikamente in der Originalpackung für die Dauer des gesamten Aufenthaltes
- Für Diabetiker:innen:
Insulin, Pen, Diabetes-Tagebuch
- Für Parkinson-Patient:innen:
Parkinson-Befindlichkeitsspiegel
- Anlassbezogene Medikamente wie Allergietabletten oder Autoinjektoren
- Persönliche Hilfsmittel wie Bandagen, Mieder oder Stützstrümpfe
- Medizinische Geräte wie Fieberthermometer, Blutdruck- oder Blutzucker-Messgerät, C-PAP-Gerät
- Prothesen oder Orthesen
- Hörgeräte und Ersatzbatterien
- Sehhilfen wie Brille und/oder Kontaktlinsen mit Zubehör
- Gehhilfen wie Krücken, Stock, Rollator oder Rollstuhl
- Zahnprothesen und Haftcreme
- Sauerstoffgerät:
Informieren Sie den:die Sauerstoff-Lieferant:innen über den Reha-Aufenthalt!
- Falls Sie darauf angewiesen sind:
Sondernahrung – für die Dauer des gesamten Aufenthaltes



BAD & HYGIENE

- Duschbad, Haarshampoo, Seife
- Deodorant
- Haut- und Gesichtspflege
- Rasierzeug
- Sonnenschutzmittel, mindestens LSF 15, besser sind LSF 30 oder LSF 50
- Nagelpflege-Set für die Hand- und Fußpflege
- Zahn- und Mundhygieneprodukte wie Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide, Mundwasser
- Menstruationsprodukte wie Slipeinlagen, Binden, Tampons oder Tassen
- Wenn nötig: Inkontinenz-Produkte
- Föhn
- Haarbürste oder Kamm
- Wenn nötig: Haarspangen, -klammern, -gummis für Sport- und Therapie-Einheiten
- Ihr gewohntes Waschmittel von zu Hause, am besten füllen Sie sich eine ausreichende Menge in einen auslaufsicheren Behälter um*



i Wichtiger Hinweis: Beschriften Sie medizinische Geräte und Hilfsmittel vor Ihrer Anreise mit Ihrem Namen.

* Im Klinikum Bad Gleichenberg kann aus technischen Gründen kein eigenes Waschmittel genutzt werden. Allergikerfreundliches Waschmittel steht vor Ort zur Verfügung.

PACKLISTE

Koffer packen leicht gemacht: Alles für Ihre stationäre Reha.

ALLGEMEINE TIPPS



- Ausreichend bequemes Freizeit- und Sportgewand (leicht an- und auszuziehen, unempfindlich und einfach zu reinigen)
- Für jedes Wetter und alle Temperaturen
- Für drinnen und draußen
- Outfits in Schichten planen (Zwiebel-Look)
- Empfindliches und Feines (z. B. aus Spitze, Kaschmir oder Seide) zu Hause lassen

FÜR DRAUSSEN



- Bequem
- Funktional
- Wärmend
- Wasser- & Schmutzabweisend (Imprägnierung!)
- An das Wetter/die Jahreszeit angepasst
- Sportunterwäsche – je nach Wetter auch wärmend
- Das richtige Schuhwerk mit guter Sohle und ausreichend Profil
- Regenbekleidung
- Im Herbst/Winter: Handschuhe, Haube od. Stirnband, Halstuch/Schal
- Im Frühling/Sommer: Sonnenbrille falls nötig

FÜR DRINNEN



- Bequem
- Funktional
- Sportunterwäsche
- Hausschuhe od. rutschfeste Socken
- Hallenschuhe mit heller Sohle

FÜR WASSER-BEHANDLUNGEN



- Badesachen – 2 Sets
- Badeschlapfen
- Plastikbeutel für nasse Badesachen
- Optional:
 - Bademantel
 - kurze Hose oder T-Shirt zum Drüberziehen
 - Sporthandtuch – unser Tipp: Mikrofaser-Handtuch

ZUM SCHLAFEN



- Blickdichte Schlafkleidung
- Nicht zu warm
- Optional: Ohrstöpsel & Schlafmaske

SONSTIGES



- Wecker
- Ladekabel & Adapter für elektr. Geräte
- Unterhaltung & Hobbies: E-Book-Reader, Bücher, Kopfhörer, Spiele, Tablet, Strick-, Häkel-, Malsachen ...
- Kleingeld für Automaten, Waschmaschine und Trockner
- Optional:
 - Bademantel
 - Powerbank
 - Internet-Würfel oder Daten-Stick
 - Nordic Walking-Stöcke
 - Regenschirm

DAS BLEIBT BESSER ZU HAUSE



- Haustiere
- Teure Uhren oder Schmuck
- Große Bargeldmengen
- Waffen
- Drogen
- Alkohol
- Kaffeemaschine & Wasserkocher
- Kerzen und Duftlampen