

Vor Antritt der Reha/ AHB

Die Kofferpackliste und ToDo-Liste:

Zum Ausdrucken und indiv. zu erweitern



- Post ab- oder ummelden
- Zeitung ab- oder ummelden
- Sportkleidung und Sportschuhe
- Adresse Rehaklinik an Familie.

- Badesachen
- Bademantel
- Badeschuhe/ Strandschuhe
- Badetücher für die Halle und/ oder Strand
(Handtücher für den täglichen Gebrauch werden gestellt)
 - Wer übernimmt Wohnungsschlüssel für Notfälle?
- Sonnenbrille/ Lesebrille
- Kontaktlinsen
 - Wer übernimmt Pflege der Haustiere?
- Mantel für Regentage
 - Wer versorgt die Pflanzen?
- Hut oder Mütze
 - Wertsachen – Bankfach?
- Röcke/ Blusen
 - Reisedokumente/ Fahrkarten/ Platzkarten erhalten?
- Pullover, Wollsachen
 - Adresse und Telefonnummern der Reha- Klinik für Notfälle hinterlegen!

Rehaklinik:

- Empfang:
- Zentrale:
- Hosen/ Shorts
- Socken/ Strümpfe
- Freizeithemden/ T- Shirts
- Unterwäsche
- Hosenträger/ Gürtel
- Schlafanzüge
- Schuhe/ Sandalen/ Wanderschuhe/ Hausschuhe
 -
- Wasch- und Rasierzeug

→Einkäufe vor der Reha:

- Kamm/ Bürste/ Föhn
 - Zahnpflegemittel
- Nähzeug/ Schere
 - Rasierutensilien
- Foto- und Filmutensilien
 - Waschmittel für die kleine Wäsche
- Notizbuch/ Adressbuch
 - Haarpflegemittel
- Schreibzeug
 - Kosmetika
- Reisewecker
 - Seife
- Schmuck

- Hygienemittel
- Personalausweis/ EC- Karte
- Haut- und Sonnencreme
- Krankenversichertenkarte
- Medikamente
- Handy und Ladekabel
- Papiertaschentücher
- Parfüm

Am Tag der Abreise:

- Schuhpflegemittel
- Wasser und Gas abstellen
- Nähzeug
- Heizung abschalten
- Ladekabel
- Radio- und Fernsehstecker ziehen
- Fotoapparat und Zubehör
- Antennenstecker ziehen
- Reiseproviant
- Kühlschrank leeren
-
- Blumen und Haustiere abgeben
-
- Reserveschlüssel für die Wohnung abgeben
-
- Türen und Fenster schließen
-
- Bargeld und Reisedokumente griffbereit verstauen

TIPP: Aus eigenem Interesse sollte man auf die Mitnahme von Schmuck und größeren Mengen Bargeld verzichten!

Eine erholsame und aufbauende Reha- Zeit wünscht ESKD

Danke an H. K. für diese Liste!