

Hier ist eine ausführliche Packliste für einen dreiwöchigen Reha-Aufenthalt. Beachten Sie, dass individuelle Bedürfnisse variieren können, daher sollten Sie Ihre persönlichen Anforderungen und Gewohnheiten berücksichtigen:

Kleidung und persönliche Gegenstände:

1. Bequeme Schlafanzüge oder Nachthemden (3 Stück)
2. Unterwäsche und Socken (für 7-10 Tage)
3. Bequeme Kleidung für tagsüber (z. B. Jogginghosen, T-Shirts, Pullover)
4. Sport- oder Turnschuhe für therapeutische Übungen
5. Hausschuhe oder rutschfeste Schuhe für den Innenbereich
6. Badebekleidung, falls Schwimmtherapie geplant ist
7. Ein leichter Bademantel
8. Toilettenartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Shampoo, Duschgel, Haarbürste)
9. Handtücher und Waschlappen
10. Persönliche Pflegeprodukte (Deodorant, Rasierer, etc.)

Medikamente und Gesundheitsartikel:

11. Aktuelle Medikamentenliste und ausreichende Menge an verschreibungspflichtigen Medikamenten
12. Rezeptfreie Medikamente (Schmerzmittel, fiebersenkende Mittel)
13. Notwendige Hilfsmittel (Brille, Hörgerät, etc.)
14. Verbandmaterialien (falls benötigt)

Technologie und Unterhaltung:

15. Mobiltelefon und Ladegerät
16. Ladekabel für andere elektronische Geräte
17. Laptop oder Tablet (falls gewünscht)
18. Kopfhörer oder Ohrstöpsel

19. Bücher, Zeitschriften oder E-Reader
20. Notizblock und Stift
21. Kamera oder Tagebuch (um Fortschritte zu dokumentieren)

Dokumente und Versicherung:

22. Krankenversicherungskarte und notwendige Versicherungsdokumente
23. Personalausweis oder Reisepass
24. Notfallkontakte und wichtige Telefonnummern
25. Einweisungsschreiben oder andere Reha-Dokumente
26. Eventuelle Überweisungen oder ärztliche Verordnungen

Geld und Wertgegenstände:

27. Bargeld oder Zahlungsmittel (für Snacks, Telefonate, etc.)
28. Wertgegenstände sicher verstauen (Schmuck, elektronische Geräte)

Sport- und Therapieausrüstung:

29. Sportbekleidung für Therapieeinheiten
30. Kleine Trinkflasche
31. Fitnessband oder therapeutische Hilfsmittel, falls empfohlen
32. eventuell orthopädische Hilfsmittel (z. B. Einlagen, Orthesen)

Sonstiges:

33. Kleine Tasche für persönliche Gegenstände während der Therapie oder Spaziergänge
34. Snacks (nach Absprache mit dem Reha-Personal)
35. Notfallmedikamente oder spezielle Diätprodukte, wenn erforderlich

Denken Sie daran, vorab das Reha-Zentrum zu kontaktieren, um spezifische Anforderungen oder Empfehlungen für Ihren Aufenthalt zu erfahren. Sie können auch nachfragen, ob bestimmte Gegenstände bereits im Reha-Zentrum vorhanden sind, um unnötiges Mitbringen zu vermeiden.