



Informationen von A-Z

Nummer: 7.3_KG_028_17

Stand: 01.12.2018

AKH Alpenblick Klinik
Hotzenplotz GmbH & Co. KG
Vorsorge- und Rehabilitationsklinik
für Mutter/Vater und Kind
Hennematt 7 b
79736 Rickenbach

Telefon 0 77 65 -188 - 0
Fax 0 77 65 -188 - 300
E-Mail info@hotzenplotz-klinik.de
Internet www.hotzenplotz-klinik.de

Vorschlag für Ihre Pack- und Checkliste

ohne Gewähr

Was muss vor der Anreise erledigt werden?

- Alle notwendigen Dokumente ausgefüllt und unterschrieben an die AKH geschickt
- Arbeitgeber/Jobcenter über die geplante Kur informieren
- Anreise organisieren, ggf. Gepäck vorausschicken und Klinik über Ankunftszeit informieren
- ggf. Kleidung der Kinder mit Namen kennzeichnen, damit es zu keinen Verwechslungen kommt
- ggf. mit Nachbarn/Freunden/Verwandten wegen Blumen gießen, Post aus dem Briefkasten nehmen vereinbaren

Handgepäck:

- Personalausweis oder Reisepass (auch für die Kinder)
- Impfpass ggf. Allergiepass
- Vorsorgeheft für Kinder (gelb)
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- ggf. Bahnticket
- Bargeld, Bankkarte
- Mobiltelefon
- Wichtige Medikamente
- Reiseverpflegung

Medikamente/Hilfsmittel

- Medikamente, die ständig eingenommen werden müssen, für die gesamte Dauer der Kur (z.B. gegen Allergien, Bluthochdruck)
- Erforderliche Hilfsmittel (z.B. Schienen)

Kleidung:

- Unterwäsche
- Socken, Strümpfe
- Hemden, Blusen, T-Shirt, Pullover
- Gummistiefel, Regen- oder Matschhose, Regenjacke
- Jacke, Strickjacke
- Hosen, Kleider, Röcke
- Nachthemden, Schlafanzüge
- Badeanzug/-hose, Bademantel, Badetuch, Badelatschen, Schwimmhilfen
- Sportbekleidung, Turnschuhe
- Wanderbekleidung, feste Schuhe
- Schuhe, Hausschuhe

Für den Winter zusätzlich:

- Mütze, Schal, Handschuhe
- Winterschuhe

Kosmetik/Körperpflege:

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Duschgel, Haarshampoo
- Haarbürste, Kamm, Haartrockner
- Deo
- Sonnencreme
- Kosmetika
- Wattepad/ -stäbchen
- Hygieneartikel
- ggf. Lärmschutzstöpsel
- ggf. Rasierutensilien

Sonstiges:

- Fotoapparat
- Brille, Sonnenbrille
- Ladekabel für das Handy
- MP3-Player, CD-Player, Kopfhörer
- Wecker
- Rucksack für Ausflüge
- Kugelschreiber, evtl. Briefpapier/Briefumschläge, Adressbuch
- Schuhputzzeug/Kleiderbürste
- Waschpulver
- Regenschirm
- Bücher

Für die Kinder:

- Besondere Verpflegung (z.B. Milchnahrung, Gläschen, Brei) für die ersten Tage
- Flaschen, Sauger, Flaschenwärmer
- Schnuller
- Schmusekissen, Kuscheltier
- Buggy/Kinderwagen, Tragetuch
- Mückennetz/Regenschutz für den Kinderwagen
- Babyphone
- Nachtlicht
- Spielzeug
- Rucksack oder Tasche für die Kita
- Windeln
- Feuchte Tücher, Babycreme, Öl, Puder
- Schulmappe/Lernmaterial für Schulkinder