

Das sollte nicht fehlen:

Persönliche Dinge

- Nachtwäsche, T-Shirt, Jogginghose
- Unterwäsche
- Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Duschgel
- Hautpflegeartikel, Bürste
- Rasierzeug
- Hausschuhe, Trainingsschuhe, Schuhlöffel
- Wecker
- Notizbuch/Rätselhefte/Stift
- Hörgerät (+Ersatzbatterie) und Zahnprothese
- Brille
- Handy + Ladekabel
- Persönliche Medikamente für zwei Tage
- Portemonnaie (mit wenig Geld)

Dokumente

- Aktuelle Befunde
- Adressen und Telefonnummern der nächsten Angehörigen
- Aktuellen Medikamentenplan
- Personalausweis
- Versichertenkarte
- Medizinische Ausweise (z.B. Allergie-, Impf-, Herzschrittmacher- oder Marcumar-Pass)

