

## Cosa non dovrebbe mancare in valigia



### Prima delle cure:

- Presentare i documenti necessari presso un ente convenzionato
- Informare il datore di lavoro
- Compilare la documentazione medica (referti, risultati, ecc.)
- Controllare la validità dei documenti importanti (carta di identità e tessera sanitaria)
- Organizzare il viaggio di andata/ritorno e l'alloggio
- Prenotare una pensione o un/una pet sitter per gli animali domestici
- Trovare una persona di fiducia per prendersi cura della casa

### Documenti e ausili medici:

- Referti e risultati delle analisi mediche
- Certificati di vaccinazione e, se necessario, risultati dei test allergologici
- Cartellino di invalidità (se in possesso)
- Ausili medici come occhiali, lenti a contatto, apparecchi acustici e/o per la deambulazione ecc.
- Farmaci (nella confezione originale): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Documenti personali:

- Carta di identità
- Carta di identità per l'espatrio o passaporto (se si viaggia all'estero)
- Tessera sanitaria (o assicurazioni aggiuntive)
- Patente di guida (se in possesso)
- Carta di credito/debito (+ contanti)

### Apparecchi tecnologici:

- Telefono/smartphone
- Sveglia
- Cuffie
- E-reader/tablet
- Carica batterie dei dispositivi

### Vestiti:

#### Vestiti per tutti i giorni:

- Magliette
- Maglioni o felpe
- A scelta, camicia e bluse
- Jeans
- Pantaloni lunghi e corti
- Tuta
- Giacca in pile o in cotone per coprirsi
- Giacca per outdoor
- Calzini e biancheria intima (in base ai giorni di viaggio)
- Se necessario, accappatoio

#### Vestiti sportivi:

- Magliette sportive
- Pantaloni sportivi o leggings (corti o lunghi)
- Reggiseno sportivo
- Giacca funzionale
- Costume da bagno
- Borsa sportiva

**Beauty case:**

- Spazzolino e dentifricio
- Shampoo e bagnoschiuma
- Deodorante
- Kit per la barba
- Mollette, elastici e spazzola
- Asciugacapelli
- Articoli per l'igiene personale per le donne
- Trucchi per il make-up, a scelta

**Scarpe:**

- Pantofole
- Ciabatte
- Scarpette sportive
- Scarpe comode
- Scarpe da outdoor

**Altro:**

- Borraccia (da riempire)
- Asciugamano
- Buste di plastica per gli indumenti bagnati/sporchi
- Un piccolo zaino o una borsa per uscire
- Se necessario, un bastone da passeggio
- Se necessario, tappi per le orecchie o mascherina per dormire
- Se necessario, carta e penna
- In estate: protezione solare, occhiali da sole, copricapo, spray per insetti
- In inverno: scarpe invernali di ricambio, giacca invernale, berretto, sciarpa e guanti

Per maggiori informazioni per affrontare al meglio una cura riabilitativa o una cura termale, visita il nostro articolo "[Occorrente per le terme e le cure riabilitative](#)".