

Wat mag niet ontbreken in je koffer



Voor de kuur/revalidatie:

- ☐ Doe een aanvraag bij de kostendrager (vraag eventueel kinderopvang/huishoudelijke hulp aan)
- ☐ Informeer je werkgever
- ☐ Verzamel medische documenten (medische rapporten, bevindingen, enz.)
- ☐ Controleer de geldigheid van belangrijke documenten (identiteitskaart, paspoort)
- ☐ Reis/verblijf organiseren
- ☐ Dierenverzorging organiseren
- ☐ Zoek een vertrouwd persoon om planten water te geven & post op te halen

Medische documenten & hulpmiddelen:

- ☐ Alle medische rapporten en bevindingen
- ☐ Inentingsbewijs, allergiepasje
- ☐ Invalidenkaart/handicapkaart (indien beschikbaar)
- ☐ Hulpmiddelen zoals bril/contactlenzen, gehoorapparaat, loophulpmiddelen, etc.
- ☐ Medicijnen (in originele verpakking): _____

Persoonlijke documenten:

- ☐ Identiteitskaart
- ☐ Paspoort (voor verblijf in het buitenland)
- ☐ Zorgverzekeringskaart
- ☐ Rijbewijs
- ☐ Bankpas/creditcard (+ wat contant geld)

Technische apparaten:

- ☐ Mobiele telefoon/smartphone
- ☐ Wekker
- ☐ Koptelefoon
- ☐ Eventueel e-reader/tablet
- ☐ Alle opladers

Kleding:

Alledaagse kleding:

- ☐ T-shirts
- ☐ Truien/sweatshirts
- ☐ Eventueel overhemden/blouses
- ☐ Spijkerbroeken
- ☐ Lange & korte broeken
- ☐ Joggingbroeken
- ☐ (Fleece)jas
- ☐ Jas voor buiten
- ☐ Pyjama
- ☐ Sokken & ondergoed (aantal afhankelijk van het aantal reisdagen)
- ☐ Eventueel een badjas

Sportkleding:

- ☐ Sportshirts
- ☐ Sportbroeken (kort/lang)
- ☐ Sportbeha's
- ☐ Functioneel jack
- ☐ Zwempak/zwembroek
- ☐ Sporttas

Toilettas:

- ☐ Tandborstel & tandpasta
- ☐ Douchegel & shampoo
- ☐ Deodorant
- ☐ Scheerapparaat
- ☐ Kam/haarborstel/haarelastiekjes
- ☐ Haardroger
- ☐ Indien nodig producten voor vrouwelijke hygiëne
- ☐ Indien nodig make-up

Schoenen:

- ☐ Pantoffels
- ☐ Slippers/badschoenen
- ☐ Sportschoenen
- ☐ Alledaagse schoenen
- ☐ Wandelschoenen

Overige:

- ☐ Waterfles (om bij te vullen)
- ☐ Badhanddoeken
- ☐ Plastic zak voor natte zwemkleding
- ☐ Kleine rugzak/tas voor excursies
- ☐ Paraplu
- ☐ Eventueel wandelstokken
- ☐ Eventueel oordopjes/slaapmasker
- ☐ Eventueel notitieblok & pen
- ☐ In de zomer: extra bescherming tegen de zon, zonnebril, hoofddeksel indien nodig, insectenspray
- ☐ In de winter: extra winterschoenen, winterjas, muts, sjaal, handschoenen

Je kunt meer informatie vinden over hoe je je het beste kunt voorbereiden op een kuur of revalidatie in onze gids "[Checklist voor revalidatie en kuur: tips voor de voorbereiding](#)".