

Co należy zabrać do sanatorium?



Przed wyjazdem do sanatorium – sprawy organizacyjne:

- ☐ złożenie wniosku w NFZ lub ZUS
- ☐ poinformowanie pracodawcy
- ☐ skompletowanie dokumentacji medycznej
- ☐ sprawdzenie ważności dokumentów tj. dowód osobisty ew. paszport
- ☐ organizacja dojazdu i powrotu
- ☐ znalezienie osoby, która będzie doglądała mieszkania / domu
- ☐ zorganizowanie opieki nad zwierzętami.

Dokumentacja medyczna i inne:

- ☐ historia choroby / chorób
- ☐ komplet badań
- ☐ pomocny sprzęt: okulary / soczewki, aparat słuchowy i inne
- ☐ leki przyjmowane stale (w oryginalnych opakowaniach):

Dokumenty osobiste:

- ☐ dowód osobisty
- ☐ paszport (sanatorium za granicą)
- ☐ legitymacja emeryta-rencisty
- ☐ ogólnopolska karta seniora
- ☐ prawo jazdy
- ☐ karta płatnicza i trochę gotówki.

Sprzęt techniczny:

- ☐ telefon komórkowy
- ☐ budzik
- ☐ słuchawki
- ☐ ew. czytnik do książek / tablet
- ☐ ładowarki do sprzętu.

Ubrania:

Odzież codzienna:

- ☐ T-shirty
- ☐ swetry / bluzy
- ☐ spodnie jeansowe lub materiałowe
- ☐ spodnie dresowe
- ☐ bluza polarowa
- ☐ kurtka
- ☐ piżamy
- ☐ bielizna i skarpety (ilość na długość wyjazdu)
- ☐ ew. koszule / bluzki
- ☐ ew. szlafrok.

Odzież sportowa:

- ☐ koszulki
- ☐ spodnie sportowe (krótkie / długie)
- ☐ biustonosze sportowe
- ☐ kurtka funkcjonalna
- ☐ strój kąpielowy/kąpielówki
- ☐ torba sportowa.

Kosmetyczka:

- ☐ szczoteczka i pasta do zębów
- ☐ płyn do kąpieli i szampon
- ☐ dezodorant
- ☐ akcesoria do golenia
- ☐ grzebień / szczotka do włosów /
ew. gumki do włosów
- ☐ suszarka
- ☐ ew. środki higieniczne
- ☐ ew. kolorowe kosmetyki.

Obuwie:

- ☐ pantofle
- ☐ japonki / klapki kąpielowe
- ☐ buty sportowe
- ☐ buty na co dzień
- ☐ ew. buty trekkingowe.

Inne:

- ☐ butelka wielokrotnego użytku
- ☐ ręczniki kąpielowe
- ☐ worek na mokre ubrania
- ☐ mały plecak lub torba na wycieczki
- ☐ ew. kijki do nordic walkingu
- ☐ ew. stopery / maska na noc
- ☐ ew. notes i ołówek
- ☐ latem: dodatkowa ochrona przed słońcem, okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy, spray na owady
- ☐ zimą: dodatkowe buty zimowe, kurtka, rękawiczki, czapka, szalik.

Więcej informacji na temat tego, co zapakować na wyjazd leczniczy, znajdziesz w naszym przewodniku „Co zabrać ze sobą do sanatorium? – porady i wskazówki”.