

# Lista rzeczy do zabrania



## Różne

- ✓ **Dowód** tożsamości
- ✓ **Notatnik**
- ✓ **Biżuteria**, którą nosisz na co dzień i uważasz za niezbędną, jak obrączka czy zegarek. Możesz też zostawić cenne przedmioty w domu, jeśli są tam bezpieczne
- ✓ **Gotówka** na wszelkie leki do wykupienia w trakcie pobytu, wyroby tytoniowe, przesyłki pocztowe lub inne nieprzewidziane wydatki
- ✓ **Zdjęcia** Twoich bliskich do trzymania w pokoju lub portfelu **Lista nazwisk**, adresów i numerów telefonów osób, które chciałbyś zaangażować w swoje leczenie
- ✓ Książki, jeśli lubisz czytać



## Leki itp

- ✓ Twoje obecne leki **na receptę**, które regularnie zażywasz oraz dokumentacja medyczna z nimi związana.
- ✓ Powinieneś także spisać listę wszystkich swoich leków i dawek
- ✓ **Inhalatory** – w oryginalnym opakowaniu
- ✓ Wszelkie leki **w płynie** – nowe i zamknięte
- ✓ Leki dostępne **bez recepty** muszą być zamknięte i zatwierdzone przez personel medyczny ośrodka przed użyciem
- ✓ **Dokumentacja medyczna:** wypisy, wcześniejsze wyniki badań, karty informacyjnych i wszystkich dokumentach dotyczących Twojego stanu zdrowia



## Ubrania itp

- ✓ T-shirty, sweter, bluza,
- ✓ Spodnie rekreacyjne, spodnie dresowe, spodnie na siłownię
- ✓ W zależności od pory roku – odpowiednia kurtka
- ✓ Skarpetki, bielizna, piżamy, szlafrok, kapcie
- ✓ Wystarczająca ilość ubrań na tydzień (w ośrodku jest pralka, suszarka i proszek )
- ✓ Buty: wygodne buty do noszenia na co dzień
- ✓ Buty na zajęcia sportowe
- ✓ Latem: kąpielówki, strój kąpielowy
- ✓ Klapki pod prysznic, nad wodę
- ✓ **Środki higieny osobistej** – szampon, krem, golarka (mydło i ręczniki są na miejscu)
- ✓ Twój ulubiony jasek i kubek, jeśli masz chęć