

Co zabrać do sanatorium. LISTA

Dokumenty, dokumentacja medyczna, pieniądze

- Dowód osobisty
- Skierowanie z NFZ na turnus sanatoryjny
- Legitymacja emeryta-rencisty ZUS lub inny dokument potwierdzający prawo do ubezpieczenia zdrowotnego
- Orzeczenie o niepełnosprawności, jeżeli takie posiadamy
- Dokumentacja medyczna i certyfikat Covid-19
- Bilety (w przypadku transportu publicznego)
- Prawo jazdy, jeśli jedziemy autem
- Gotówka
- Karta bankomatowa
- Telefon i ładowarka do telefonu

Apteczka

- Leki w oryginalnych opakowaniach, które przyjmujesz na stałe (zapas na cały okres pobytu)
- Tabletki przeciwbólowe
- Antyseptyk z oktenidyną
- Plastry, w tym plastry na odciski
- Środek biegunkę i zatrucie
- Leki na dolegliwości lokomocyjne
- Preparat na komary, środek łagodzący ugryzienia
- Butelka wody do popicia leków
- Maseczki jednorazowe/maseczki wielorazowe
- Płyn/żel do dezynfekcji rąk

Ubrania i buty

- Bielizna (majtki, skarpetki, staniki, podkoszulki)
- T-shirty (koszulki)
- Bluzki z długim rękawem
- Legginsy, spodnie dresowe (jeansy- opcjonalnie)
- Golf, bezrękawnik
- Bluza, sweter rozpinany
- Kurtka
- Płaszcz przeciwdeszczowy
- Strój kąpielowy/kąpielówki 2x, szlafrok
- Kłapki, tenisówki, adidas, wygodne buty na spacer
- Plecak/nerka
- Czapka, opaska na uszy

Kosmetyki, środki higieny etc.

- Płyn/proszek do prania
- Bateria lub ładowarka do aparatu słuchowego
- Opakowanie na aparat słuchowy
- Ściereczka i/lub preparat do czyszczenia aparatu słuchowego
- Opakowanie na protezę



Jeżeli interesują Cię podobne informacje, zapisz się do Newslettera na GazetaSenior.pl

- Szczotkę do protez
- Pasta do protez
- Szczoteczka i pasta do zębów
- Nitka do zębów
- Grzebień/szczotka do włosów
- Żel do mycia
- Szampon
- Waciki
- Patyczki do uszu
- Krem do twarzy, balsam do ciała, krem do rąk
- Antyperspirant
- Krem z filtrem UV przyda się zarówno latem nad morzem, jak i zimą w górach
- Mokre i suche chusteczki
- Produkty do higieny intymnej – wkładki, pieluchomajtki etc
- Produkty do golenia (golarka, krem do golenia, aftershave)
- Kosmetyki kolorowe, produkty do stylizacji włosów i paznokci według uznania

Do spania

- Piżama 2x
- Zatycki do uszu
- Opaska na oczy
- Piżama 2x
- Zatycki do uszu
- Opaska na oczy
- Prezerwatywy, Lubrykant

Inne

- Suszarka
- Kubek, kawa, herbata oraz dodatki
- Szlafrok
- Ręczniki (2-3 szt.)
- Przekąski
- Lektura (tradycyjna i/lub elektroniczna)
- Igła i nitka

Zimą

- Ciepła kurtka
- Zimowe buty
- Rękawice zimowe
- Czapka
- Szalik
- Ciepła bluza z polaru

Latem

- Torba plażowa
- Okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy
- Pareo
- Parawan
- Ręcznik plażowy
- Krem z filtrem UV



Jeżeli interesują Cię podobne informacje, zapisz się do Newslettera na GazetaSenior.pl