

Packliste für deinen Krankenhausaufenthalt

Für einen Krankenhausaufenthalt benötigt man verschiedene Dinge. Damit du im Fall der Fälle nichts Wichtiges vergisst, ist eine Packliste sinnvoll, ergänzend zur Krankenhauscheckliste, mit deren Hilfe du die Tasche für deine Zeit im Krankenhaus schnell und vollständig packen kannst.

Je nach Dauer des Aufenthalts benötigst du die wichtigsten Dokumente, mehr oder weniger warme oder leichte Kleidung, unterschiedliche Hygieneartikel und eine Beschäftigung für die viele Freizeit, die du im Krankenhaus meist hast. Zur Tasche kann gesagt werden, dass diese besser nicht zu schwer ist, da man nach der Operation meist nicht mehr als 3-5kg heben sollte.

Checkliste:

- Lockere, weiche Kleidung in der du dich wohl fühlst
 - Wichtig: nimm dir eine Hose mit lockerem Bündchen mit – da die meisten Operationen laparoskopisch stattfinden und der Bauch noch Tage danach gebläht sein kann, ist es angenehm eine Hose zu tragen, die man je nach Bedürfnis weiter stellen kann
- Unterwäsche
- Pyjama/Nachtkleid – nichts ist schöner, als nach der OP das Krankenhaus-Nachthemd abzulegen und sich in den eigenen Pyjama zu kuscheln
- Schlafrock/Bademantel
- Weiche, warme Socken
- Hausschuhe zum leichten hinein- und hinausschlupfen (besser keine Flip-Flops, da du hier schwer mit deinen Socken gehen kannst)
- Hygieneartikel
 - Slipeinlagen/Binden
 - Feuchttücher
 - Lippenbalsam
 - Haarbürste, Haargummi
 - Zahnbürste, Zahnpasta (evtl. Mundspülung)
 - Duschgel, Haarshampoo (evtl. Trockenshampoo zum Überbrücken)
 - Deodorant
 - Körperpflegecreme
 - evtl. Ohrstöpsel (die ungewohnten Geräusche können einen leicht wach halten)
- Brille und Kontaktlinsen
- Persönliche Gegenstände – Handy inkl. Ladegerät, Tablet, Buch/Magazine, Musik, Kopfhörer, ...

- Kuscheltier, persönlicher Polster, Glücksbringer, Duftsäckchen (Lavendel wirkt beruhigend und kann daher eine gute Unterstützung am Abend davor sein)

Unterlagen:

- Überweisung/Aufnahmeschein
- E-card
- Lichtbildausweis
- Vorbefunde
- Allergieausweis/Blutspendeausweis/Implantatausweis
- Telefonnummer eines Notfallkontakts

Was sonst noch wichtig ist:

- Schmuck und Piercings müssen vor der OP abgelegt werden. Als Ersatz können bei Piercings eigene Plastik-Piercings eingesetzt werden. Informier dich dafür bei einem Piercing-Studio oder Shop deines Vertrauens.
- Deine Finger sollten für eine bestmögliche Messung der Sauerstoffsättigung während der OP ohne Nagellack oder Gel-Nägel sein.