

PRAKTISCHE Dinge + Dinge zum WOHLFÜHLEN:

- Telefonnummern, die Dir wichtig sind
- Mehrfachstecker und/oder Verlängerungsschnur
- Scharfes Brotmesser
- Handspiegel
- Handy/Tablet, Ladekabel, Kopfhörer mit Lieblingsmusik, -hörbüchern etc.
- Bequeme Schuhe
- Wohlfühl-Klamotten
- Warme Socken/Lieblingssocken
- Kopfkissen/Decke/Nackenrolle etc., die Du magst und Dir gut tun
- Pflegeprodukte, die Du magst
- Duft, den Du magst
- Nagelschere/Nagelfeile
- Glücksbringer/Kuscheltier o.ä.
- Foto von den Lieben
- Bücher/Zeitschriften/Rätsel etc.
- ...

Solltest Du generell das Bedürfnis haben, Dich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, kannst Du das Selbsthilfenetzwerk jederzeit kontaktieren. Ansprechpersonen in den verschiedenen Regionen findest Du auf unserer Homepage über den QR-Code oder unter:

www.kopf-hals-mund-krebs.de/hilfe-zur-selbsthilfe/selbsthilfegruppen



Gerne kannst Du auch unsere App **Kopf-Hals-Mund-Krebs** herunterladen. Einfach QR-Code nutzen und los geht's:



QR-Code Google Play Store



QR Code Apple Store

Auch hier findest Du Ansprechpersonen in Deiner Nähe, **sprich uns an!**

Bei allem, was nun auf Dich zukommt, wünschen wir Dir viel Kraft Glück, Zuversicht, Geduld mit Dir und den Anderen und stets das richtige Quäntchen Humor!

Alles Gute auf Deinem weiteren Weg.

Deine Mitbetroffenen aus dem Selbsthilfenetzwerk
Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.



Kopf
Hals
M.U.N.D.
Krebs e.V.

**Betroffene miteinander
und füreinander
für mehr Lebensqualität**



Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

**Eine Packliste
für den Krankenhausaufenthalt**

Du bist an einem Kopf-Hals-Mund-Tumor erkrankt und musst für die weitere Behandlung ins Krankenhaus?!

Wahrscheinlich hast Du eine Operation vor Dir, viele Gedanken und auch Sorgen im Kopf und musst nun rein praktisch eine Tasche packen.

Wir Mitglieder im Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. wissen aus eigener Erfahrung, dass der Kopf für's Tasche packen oft überhaupt nicht „frei“ ist.

Deshalb haben wir eine Packliste zusammengestellt, die Dir helfen soll.

Die Liste ist als Anregung zu verstehen. Wahrscheinlich kommen Dir durch die Packliste ganz andere Dinge in den Kopf, die Du persönlich brauchst. Und genau darum geht es: in Ruhe zu überlegen, was DU brauchst und was Du dementsprechend einpackst.

Du findest in unserer Packliste drei verschiedene Kategorien:

1. **PRAKTISCHE Dinge & Dinge zum WOHLFÜHLEN**
2. **NOTWENDIGE Dinge**
3. **Dinge zum ZUHAUSE lassen**

NOTWENDIGE Dinge:

- Krankenkassenkarte
- (falls vorhanden) Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Medikamentenliste
- Medikamente für die ersten Tage
- Angaben zu Medikamentenallergien
- (falls vorhanden) Implantat Ausweis
- Impfpass
- Block&Stift, Sprach-App etc., falls sprechen nach der OP schwerfällt oder unmöglich ist
- Vorbefunde/Untersuchungsergebnisse, die außerhalb der Klinik gemacht wurden
- Desinfektionstücher / Spray
- Zahnbürste/-pasta/Haftcreme etc.
- Rasierutensilien
- Handseife/Duschseife/Haarshampoo
- Handtücher/Waschlappen/ Einmalwaschhandschuhe
- Badeschlappen / Hausschuhe
- Zewa Tücher, Kleenex oder ähnliches
- Unterwäsche/Nachtwäsche
- Wecker/Armbanduhr

Dinge zum ZUHAUSE lassen:

- Kreditkarten
- Schmuck
- Piercings

Platz für eigene Notizen: