

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 nicht frei ist.

Deshalb haben wir eine Packliste erstellt, die Dir als Anregung dienen soll. Wahrscheinlich kommen Dir dabei 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 einpackst.

Unsere Packliste hat 3 Kategorien:

1. **Praktische Dinge & Dinge zum Wohlfühlen**
2. **Notwendige Dinge**
3. **Dinge zum Zuhause lassen**



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



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

Wenn Du Dich mit Gleichbetroffenen austauschen möchtest, kannst du uns jederzeit kontaktieren. Ansprechpersonen findest Du auf unserer Homepage www.kopf-hals-mund-krebs.de und in unserer App



Webseite



Google Play Store



Apple Store

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.

Dein Selbsthilfenetzwerk
Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.

In Partnerschaft mit



GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene



Betroffene miteinander und füreinander für mehr Lebensqualität

Eine Packliste für den Krankenhausaufenthalt



Ich packe meinen Koffer
und nehme mit ...

Praktische Dinge und Dinge zum Wohlfühlen



Notwendige Dinge



Dinge zum Zuhause lassen

- Telefonnummern, die Dir wichtig sind
- Mehrfachstecker und/oder
- Verlängerungsschnur
- Handspiegel
- Handy/Tablet, Ladekabel, Kopfhörer mit Lieblingsmusik, -hörbüchern etc.
- Bequeme Schuhe
- Wohlfühl-Klamotten
- Warme Socken/Liebingssocken
- 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.

- 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 o.ä.
- Unterwäsche/Nachtwäsche
- Wecker/Armbanduhr

- Kreditkarten
- Schmuck
- Piercings

Platz für eigene Notizen