

Checkliste: Die Notfall-Kliniktasche

Sicher und stressfrei vorbereitet – Ein Leitfaden von Marion Mender

Wenn ein plötzlicher Krankenhausaufenthalt ansteht, zählt jede Minute. Diese Liste hilft dir, in der Aufregung nichts Wichtiges zu vergessen. Am besten packst du diese Tasche gemeinsam mit deinen Angehörigen schon im Vorfeld in einer ruhigen Minute.

1. Dokumente & Rechtliches

Diese Unterlagen gehören ganz obenauf in eine Klarsichthülle!

[]	Krankenkassenkarte (Versicherungskarte)
[]	Personalausweis oder Reisepass
[]	Aktueller Medikationsplan (vom Hausarzt – extrem wichtig für die Notaufnahme!)
[]	Kopien von Vollmachten (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsausweis)
[]	Einweisungsschein des Arztes (falls bereits vorhanden)

[Allergiepass, Röntgenpass, Impfausweis (falls vorhanden)
]	
[Notfall-Kontakte: Anschriften und Telefonnummern der engsten Angehörigen auf einem
]	Zettel

Lotsen-Tipp von Marion

Bitte niemals die Originalvollmachten in die Tasche legen! Im Krankenhaus Trubel geht schnell mal etwas verloren. Gut lesbare Kopien reichen für den Anfang völlig aus. Verwende eine auffällige (z.B. rote) Mappe, damit die Sanitäter oder Pflegekräfte sie sofort sehen.

2. Medizinischer Bedarf & Hilfsmittel

[Eigenbedarf-Medikamente für die ersten 24–48 Stunden (Oft haben Kliniken spezielle
]	Präparate nicht sofort vorrätig).
[Brille im stabilen Etui (idealerweise eine Ersatzbrille, falls vorhanden).
]	
[Hörgeräte inklusive Ersatzbatterien oder der dazugehörigen Ladestation.
]	
[Zahnprothese samt Reinigungsdose und Reinigungstabletten.
]	
[Gehhilfen (Rollator, Gehstock) – bitte vorab mit einem Aufkleber und dem Namen
]	versehen!

3. Kleidung & Körperpflege

[]	Bequeme Kleidung für den Tag (z.B. Trainingsanzug, weite T-Shirts, die das Blutdruckmessen erleichtern).
[]	Nachtwäsche (2–3 Wechselgarnituren, idealerweise vorne komplett zu knöpfen).
[]	Rutschfeste Hausschuhe (Ganz wichtig zur Sturzprophylaxe! Bitte keine offenen Schlappen verwenden).
[]	Unterwäsche und Socken (ausreichend für ca. 3–4 Tage).
[]	Kulturbeutel mit gewohnten Pflegeprodukten (Zahnbürste, Zahnpasta, Kamm/Bürste, Duschgel, ggf. Rasierzeug).
[]	Handtücher (2 Stück) und Waschlappen (2 Stück).
[]	Zusätzliche Stofftasche / große Mülltüte für Schmutzwäsche.

Lotsen-Tipp von Marion

Packe unbedingt eine große Mülltüte oder eine separate Stofftasche ganz unten in die Kliniktasche. Wenn du als Angehöriger zu Besuch kommst, kannst du die Schmutzwäsche so mit einem Griff gesammelt mit nach Hause nehmen, ohne im Schrank des Krankenzimmers herumsuchen zu müssen. Das spart Zeit und ist hygienisch.

4. Kleingeld & Alltagsbegleiter

[]	Etwas Kleingeld (maximal 10–20 Euro für Telefonkarte, Kopfhörer oder Cafeteria – bitte keine großen Geldbeträge oder echten Schmuck mitgeben!).
[]	Beschäftigung: Ein Buch, Zeitschriften oder ein Rätselheft inklusive Stift.
[]	Mobiltelefon mit Ladekabel (ideal ist ein extra langes Kabel, da Steckdosen im Krankenhaus oft weit weg vom Bett sind).
[]	Persönlicher Trostspender: Ein vertrauter Gegenstand (z. B. ein Foto der Familie oder der Haustiere).

Die Tasche ist gepackt, aber die Sorgen im Kopf bleiben?

Ein Krankenhausaufenthalt wirft oft viele Fragen auf: Wie geht es danach weiter? Brauchen wir einen Pflegedienst? Steht uns ein Pflegegrad zu? Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Als Deine Senioren-Lotsin und Alltags-Managerin bringe ich Struktur ins Chaos und stehe dir mit meiner langjährigen Erfahrung als Krankenschwester zur Seite.

Marion Mender

Senioren-Lotsin & Beratung für Seniorenbetreuung

75428 Illingen

WhatsApp 0176-92258863

WhatsApp-Kanal: Senioren Lotsin Marion

www.mm-fussgepflegt.com