

DOKUMENTY do bagażu podręcznego, nie do walizki

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dowód osobisty lub paszport | <input type="checkbox"/> Umowa z agencją | <input type="checkbox"/> Adres docelowy i numer koordynatora |
| <input type="checkbox"/> Zaświadczenie A1 z ZUS | <input type="checkbox"/> Opis podopiecznego (Pflegegrad, leki, dieta) | <input type="checkbox"/> Kopia wszystkiego w walizce |
| <input type="checkbox"/> EKUZ albo niemiecka karta ubezpieczenia | <input type="checkbox"/> Plan dnia (posiłki, leki, Pflegedienst) | |

UBRANIA na 2-3 tygodnie

- T-shirty i bluzki 7-10
- Spodnie 3-4 pary (luźne, dresowe, cieplejsze, wyjściowe)
- Sweter lub bluza 1-2
- Strój wyjściowy (lekarz, kościół, rodzina)
- Piżama 2 zestawy
- Bielizna około 10 par
- Skarpetki około 10 par (2 cieplejsze)
- Fartuch lub bluzka robocza 2-3

BUTY

- Buty robocze (antypoślizgowe, miękka podeszwa)
- Domowe kapcie z zapiętką
- Buty wyjściowe (półbuty, trampki)
- Zimą: dodatkowe buty z protektorem

HIGIENA

- Ulubiony krem do twarzy
- Szampon mały (na pierwszy tydzień)
- Pasta i szczoteczka do zębów
- Mydło i mydło w płynie do rąk
- Podpaski lub tampony na cały pobyt
- Plastry, dezodorant, zestaw do manicure
- Ręcznik kąpielowy + mały

APTECZKA OSOBISTA

- Leki bez recepty (ból, żołądek, alergia, gardło)
- Leki na receptę w oryginalnych opakowaniach + recepta
- Karta A5 z lekami przewlekłymi (substancje czynne)
- Tygodniowe pudełko dozujące
- Plastry, dezynfekcja, termometr

Leki kontrolowane (silne przeciwbólowe, psychoaktywne): zaświadczenie Schengen od lekarza prowadzącego.

TORBA PODRĘCZNA trzymaj przy sobie w autobusie

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Woda 0,5-1 l | <input type="checkbox"/> Lekka bluza lub szal (klimatyzacja) | <input type="checkbox"/> Kosmetyczka z lekami podstawowymi |
| <input type="checkbox"/> 2-3 kanapki (ser, twaróg) | <input type="checkbox"/> Poduszka pod szyję | <input type="checkbox"/> Naładowany telefon i power bank |
| <input type="checkbox"/> Owoc, orzechy, cukierki miętowe | <input type="checkbox"/> Książka, e-book, słuchawki | <input type="checkbox"/> Teczka z dokumentami |
| <input type="checkbox"/> Mokre i suche chusteczki | <input type="checkbox"/> Zatyczki do uszu, opaska na oczy | <input type="checkbox"/> Mały koc lub pled (jeśli się mieści) |

MOJE WŁASNE dopisz to, czego brakuje

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

JEDZENIE Z POLSKI

- Ulubiona kawa i herbata
- Przyprawy (Vegeta, majeranek, kminek, czosnek)
- Słodycze, herbatniki
- Suche produkty (kasza, płatki, żurek, barszcz)
- Kabanosy próżniowe (do bagażu podręcznego)
- 1-2 słoiki przetworów (zawinięte w worek)

ELEKTRONIKA I ŁĄCZNOŚĆ

- Telefon i dwie ładowarki (gniazdko, samochód)
- Power bank minimum 10 000 mAh
- Przedłużka z gniazdami i portami USB
- Tablet lub mały laptop
- Słuchawki nauszne lub dokanałowe

RZECZY DLA KOMFORTU

- Zdjęcia rodziny (małe ramki lub tapeta w telefonie)
- Ulubiona poduszka
- Pled lub mały koc
- 1-2 książki papierowe
- Notatnik i długopis
- Różaniec, modlitewnik (jeśli ważne)
- Drobný prezent dla podopiecznego