

## Checkliste: Mutter/Vater-Kind-Kur

### Was muss vor der Abreise erledigt werden?

- Alle notwendigen Dokumente ausgefüllt und unterschrieben an die Klinik schicken
- Anreise organisieren, evtl. Gepäck vorausschicken, Klinik über die Ankunftszeit informieren
- Sind die Kinder frei von ansteckenden Krankheiten? Eventuell Rücksprache mit dem behandelnden Kinderarzt.
- Mit der Kurklinik telefonisch klären, welche Ausstattung für Kinder vorhanden ist (z. B. Buggy, Bollerwagen, Babyfon, Babybadewanne, Toilettenaufsätze, Wickelauflagen etc.)
- Kleidung der Kinder mit Namen kennzeichnen, damit es keine Verwechslungen gibt
- Zweitschlüssel der Wohnung bei Nachbarn/Freunden/Verwandten abgeben (fürs Blumengießen, Post aus dem Briefkasten nehmen)
- Arbeitgeber/Agentur für Arbeit/Jobcenter über die geplante Kur informieren

### Handgepäck

- Personalausweis oder Reisepass (noch gültig?)
- Impfpass
- Allergiepass
- Gelbes Vorsorgeheft der Kinder
- Ausgefüllte Patientenbögen, Kurfähigkeitsbescheinigungen vom Hausarzt, eigene medizinische Befunde
- Bei Anreise mit Bus oder Bahn das erforderliche Ticket
- AOK-Versichertenkarte
- Bargeld, Bankkarte

- Handy
- wichtige Medikamente
- Reiseverpflegung

### Medikamente/Hilfsmittel

- Medikamente, die ständig eingenommen werden müssen für die gesamte Dauer der Kur (z. B. gegen Allergien, Bluthochdruck)
- Erforderliche Hilfsmittel (z. B. Bandagen oder Schienen)

### Kleidung

- Unterwäsche
- Socken, Strümpfe
- Hemden, Blusen, T-Shirts und Pullover
- Gummistiefel, Regen- oder Matschhose, Regenjacke
- Jacke, Strickjacke
- Mütze, Schal, Handschuhe
- Hosen, Kleider, Röcke
- Nachthemden, Schlafanzüge
- Badeanzug/-hose, Bademantel, Badetuch, Badelatschen, Schwimmhilfen
- Sportbekleidung, Turnschuhe
- Wanderbekleidung, feste Schuhe
- Schuhe, Hausschuhe

### Kosmetik und Körperpflege

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Seife, Haarshampoo, Duschgel
- Haarbürste, Kamm, Haartrockner/Föhn

- Rasierutensilien
- Gesichtscreme, Bodylotion
- Deo
- Sonnencreme
- Nagelfeile und -schere
- Kosmetika
- Wattepads/-stäbchen
- Hygieneartikel
- Lärmschutzstöpsel
- Waschlappen, Handtücher

### Sonstiges

- Fotoapparat
- Brille, Sonnenbrille
- Ladekabel für das Handy
- mp3-Player, CD-Player, Kopfhörer
- Wecker
- Rucksack für Ausflüge
- Kugelschreiber, evtl. Briefpapier/Briefumschläge/Briefmarken, Adressbuch
- Schuhputzzeug/Kleiderbürste
- Waschpulver
- Regenschirm
- Bücher

## Für die Kinder

- Besondere Verpflegung (z. B. Milchnahrung, Gläschen, Brei) für die ersten Tage
- Flaschen, Sauger, Flaschenwärmer
- Schnuller
- Schmusekissen, Kuscheltier
- Buggy/Kinderwagen, Tragetuch
- Mückennetz/Regenschutz für den Kinderwagen
- Babyfon
- Nachtlicht
- Spielzeug
- Rucksack oder Tasche für die Kita
- Windeln
- Feuchte Tücher, Babycreme, Öl, Puder
- Schulmappe/Lernmaterialien für Schulkinder