****

 **Doporučení co si vzít na odlehčovací službu s sebou:**

**Osobní doklady a jiné dokumenty, pokud Vám byly vystaveny**

* Občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, pas, průkaz ZTP.

**Léky**

* Pravidelně užívané léky, které máte naordinované. Je důležité znát, na jaké léky, případně látky máte alergii.

**Zdravotní a kompenzační pomůcky, pokud je používáte**

* Brýle, naslouchadla, invalidní vozíky, berle.

**Ošacení a další věcí osobní potřeby dle vlastního uvážení**

* Oblečení a obuv pro aktuální roční období pobytu (domácí oblečení a obuv dle vlastního výběru (nejsou vhodné pantofle, raději volte zavřenou domácí obuv), spodní prádlo, oblečení na spaní, župan, vždy ve větším množství u lidí méně pohyblivých a trpících inkontinencí, kapesníky (raději papírové), ponožky, pokrývky hlavy.
* **Doporučené šatstvo a obuv:** /7x ponožky/ 7x kalhotky, trenky/ 3x košilka, nátělník/ 3x pyžamo, noční košile/ 5x triko krátký + 5x triko dlouhý rukáv/ 2-3x mikina, svetr/ 1-2x bunda, sako/ 5x tepláky, domácí kalhoty/ 2x kraťasy/ 1-2x dlouhé kalhoty/ 1-2x bačkory/ 1-2x obuv na ven/ NUTNO OZNAČIT NA RUBU TEXTILNÍM FIXEM !!!

**Hygienické a zdravotní pomůcky**

* Mýdlo, pomůcky pro hygienu dutiny ústní, kosmetické výrobky, které používáte (tělové mléko, tekuté mýdlo, pěna do koupele, apod.), hřeben, holící potřeby, používáte-li je.
* U inkontinentních vložné pleny nebo plenkové kalhotky, podložky do postele, kosmetiku na ošetření vlhké a namáhané kůže seniorů ( např. Menalind pěna, ochranný krém např. Menalind , Rybilka, Tenaset

**Ostatní věci dle vlastního uvážení**

* Knížky, časopisy atd.