

Packliste Mastektomie

- Krankenkasse Karte
- Tipps und Dokumente fotografiert auf Handy
- persönliche Medikamente
- Kompressionsweste

- Unterwäsche
- Pyjama
- weite, lockere Hemden und Jacken (mit Reissverschluss oder Knöpfe)
- Hausschuhe
- Bademantel
- Trainerhosen kurz
- Trainerhosen lang
- Reinschlüpf Schuhe

- Deo
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Feuchttücher
- "Duschgel" für Haut und Haar
- Bonbons für den Hals
- Ohropax
- Ersatzpiercings
- Desinfektionsspray

- Verlängerungskabel/Steckliste (mit Namen anschreiben)
- Ladekabel für alle elektronische Geräte
- Kopfhörer
- passive Unterhaltungsmittel (Buch, Netflix, Podcasts, Hörbücher (predownload))
- auf Spotify Playlists runterladen
- Nintendo Switch
- iPad

- Snacks!
- eigene Wasserflasche

- eigenes Kissen (wichtig auch für Rückfahrt)
- Plüschtier

Allgemeine Tipps

- Du wirst deine Arme nicht über den Kopf heben können. Stell dir vor du bist ein T-Rex und mach Zuhause alles T-Rex zugänglich.
- Bereite dich vor und schau, dass jemensch bei dir sein kann in der ersten Wochen, um nach dir zu schauen.
- Räume dein Zimmer/deine Wohnung auf und mach alle Ämtli solange du noch kannst.
- Ernähre dich gesund, rauche nicht, trink genügend Wasser, schlaf genug.
- Versuche einen normalen Schlafrhythmus zu haben.
- Haare vorher gut waschen (danach wirst du dabei Hilfe brauchen)
- Taschen nicht ins obere Regal stellen
- Bequeme Piercings, die einfach an und auszuziehen sind (bei frischen ein Plastikpiercing, das du drin behalten kannst)
- Bei Übelkeit auf Gang laufen gehen
- Ab und zu aufstehen und den Körper bewegen
- für Zuhause: Stillkissen um auf Rücken zu schlafen