

## Pakketips rehabiliteringsopphold

---



- **Personlige eiendeler:**
  - Toalettsaker, medisiner og oppdatert medisinliste, blodprøvesvar, mobillader, kodebrikke fra banken (Bank ID)
- **Innendørs treningstøy:**
  - Joggesko, t-skjorter, treningsbukse/tights, shorts, badetøy
- **Utendørs treningstøy:**
  - Joggesko (evt. piggsko vinter), jakke og bukse
- **Turtøy:** Se an årstid og vær. Ta heller med litt for mange varme plagg enn for få.
  - Tursko
  - Vindtett jakke og bukse
  - Ullundertøy
  - Boblejakke/dunjakke
  - Fleecejakke/varm genser
  - Regnklær
  - Votter, hansker, lue og hals/buff
- **Ekstra utstyr som kan være nyttig:**
  - Liten tursekk, drikkeflaske og termos, sykkel/ski.