

Packliste Krankenhaus

Checkliste für den stationären Aufenthalt bei trans-spezifischen Eingriffen

Hak ab, was du eingepackt hast, streiche Unzutreffendes und ergänze unten deinen persönlichen Kram. Die spezifischen Abschnitte gelten je nach Eingriff – nimm nur, was auf dich zutrifft.

Dokumente

- ☐ Krankenversicherungskarte (eGK)
- ☐ Personalausweis oder Reisepass (falls noch alter Name: Klinik vorab informieren)
- ☐ Einweisungsschein und OP-Termin-Bestätigung
- ☐ Kopie des GKV-Kostenübernahmebescheids
- ☐ Liste aller aktuellen Medikamente inkl. Dosierung

Kleidung

- ☐ Bequeme, weite Alltagskleidung (mind. 3–4 Wechsel je nach Aufenthaltsdauer)
- ☐ Pyjama / Nachtwäsche – lieber eine Größe größer, damit Verbände und Drainagen nicht stören
- ☐ Slip-on-Schuhe oder Hausschuhe mit rutschfester Sohle
- ☐ Warme Socken
- ☐ Unterwäsche (mehrere Wechsel)

Körperpflege

- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta
- ☐ Shampoo, Duschgel (Reisegröße reicht im Normalfall)
- ☐ Deo
- ☐ Haarbürste oder Kamm
- ☐ Lippenpflege – Narkose trocknet die Lippen aus
- ☐ Hautpflegecreme
- ☐ Rasierklinge oder Rasierer (falls gewünscht)
- ☐ Feuchttücher – praktisch in den ersten Tagen, wenn Duschen noch nicht möglich ist

Medikamente & Hilfsmittel

- ☐ Eigene Dauermedikamente in ausreichender Menge, idealerweise mit Beipackzettel
- ☐ Brille statt Kontaktlinsen – für die OP und die erste Zeit danach
- ☐ Hörgerät und Zubehör (falls nötig)

Komfort & Unterhaltung

- ☐ Handy und Ladekabel (ggf. Mehrfachstecker, da Steckdosen knapp sein können)

- ☐ Kopfhörer – kabelgebunden für Stationen mit Funkverboten, sonst Bluetooth
- ☐ Buch, E-Reader oder Tablet
- ☐ Kleines Kissen von zu Hause (optional, aber Krankenhauskissen sind oft dünn)
- ☐ Leichte Snacks für nach dem Eingriff (Rücksprache mit der Klinik wegen Kosteneinschränkungen)
- ☐ Etwas Bargeld für Automaten oder die Cafeteria

Spezifisch trans feminin

Relevant vor allem bei Vaginoplastik, Orchiektomie, Trachealrasur und Brustaufbau.

- ☐ Dilatatoren / Bougierbesteck – kläre vorab, ob die Klinik stellt (bei Vaginoplastik)
- ☐ Kompressionskleidung – falls von der Klinik vorgeschrieben, z. B. nach Brustaufbau
- ☐ Kosmetik (minimal) – Nagellack muss für die OP entfernt werden (stört das Pulsoxymeter)
- ☐ Perücke oder Haarpflege-Zubehör – falls du eine trägst

Spezifisch trans maskulin

Relevant vor allem bei Mastektomie / Top Surgery und Hysterektomie.

- ☐ Knopf- oder Reißverschluss-Oberteile – einfacher anzuziehen bei eingeschränkten Armen
- ☐ Stützweste / Kompressionshemd – viele Kliniken stellen das, eigene Reserve trotzdem bereithalten
- ☐ Saugfähige Unterlagen / Wundversorgung – kläre, was du selbst mitbringen musst
- ☐ Bequeme, weite Hosen – bei Hysterektomie für den Bauchbereich wichtig
- ☐ Binder erst tragen, wenn das OP-Team grünes Licht gibt (nicht direkt nach der OP)

Eigene Ergänzungen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

 **Hinweis:** Keine Schmerzmittel auf eigene Faust einnehmen – immer erst Rücksprache mit dem Pflegepersonal. Informiere das Team beim Erstkontakt über deinen Namen und deine Pronomen; bei abweichenden Dokumenten hilft ein kurzes Vorgespräch mit Aufnahme oder Sozialdienst. Wenn möglich, eine Vertrauensperson für die ersten Stunden nach dem Eingriff hinterlegen.