

Regolamento

Data:

Firma dell'ospite per accettazione

.....

Firma dell'operatore comunità

.....

Regolamento

Comunità Educativa Femminile "A Stefano Casati"

Ultima revisione: 12/02/2021



Cooperativa "A Stefano Casati"

via Imbonati, 4 - 20838 Renate (MB)
tel./fax 0362 999 018 - e-mail: renate@casaticoop.it

Introduzione

La comunità educativa femminile “A Stefano Casati” è un servizio residenziale offerto ai servizi sociali delle amministrazioni locali, ai servizi sociali del ministero di giustizia e ai tribunali per i minorenni per offrire idoneo collocamento a femmine adolescenti di età compresa tra i 15 e i 18 anni di età, o fino ai 21 in presenza di un provvedimento di prosieguo amministrativo, siano esse di nazionalità italiana o di diversa provenienza o diversa etnia.

La comunità è infatti un luogo in cui convivono persone che imparano a superare i propri problemi e riprendere un percorso di crescita sperimentando un positivo rapporto con gli educatori ed anche attraverso una esperienza di convivenza con altre persone, di confronto, di condivisione dei compiti per la gestione della quotidianità.

Il programma di cura può avere come obiettivo:

1) Il ritorno presso la famiglia d'origine: qualora il servizio sociale inviante intraveda la possibilità di ripristinare la relazione fra l'ospite e i propri consanguinei. In questo caso il programma educativo prevede una serie di incontri fra l'ospite e i familiari per favorire il ripristino della convivenza sulla base di una maggiore assunzione di responsabilità reciproca.

2) La completa emancipazione dell'ospite ormai alle soglie della maggiore età: con una serie di sostegni finalizzati al raggiungimento della propria autonomia abitativa e professionale, qualora il servizio sociale inviante escluda il rientro presso la famiglia d'origine.

Per ciascuna persona accolta viene quindi elaborato un Programma Educativo Personalizzato.

Organizzazione della giornata

E' ritenuto presupposto importante essere in grado di rispettare gli orari e gli impegni di studio e di formazione lavoro. Collaborare nei compiti connessi al proprio sostentamento e alla convivenza viene ritenuto un importante punto di partenza per un buon percorso educativo presso la comunità.

La giornata è organizzata nel modo seguente:

- ore 07.15 sveglia e prima colazione
- ore 07.30 riassetto della propria camera
- ore 08.00 distribuzione sigarette (solo dai 16 anni in su).
Chiusura delle camere e inizio attività di studio e/o formazione/lavoro all'esterno o all'interno della comunità negli spazi assegnati
- ore 10.00 - 10.15 pausa
- ore 12.00 termine delle attività, igiene opportuna prima del pasto
- ore 12.15 pranzo

- ore 13.30 ripresa attività pomeridiane
- ore 15.30 - 15.45 pausa
- ore 17.30 termine delle attività previste; igiene personale e tempo libero.
Se previste, attività di gruppo secondo calendario
- ore 19.30 cena
- ore 21.00 attività organizzate in gruppo di carattere culturale o ricreativo
- ore 23.00 rientro presso le proprie stanze, osservazione del silenzio nel rispetto del proprio e altrui riposo

Nei giorni festivi la sveglia è posticipata alle 9.00. La mattinata è dedicata alle pulizie di fino. In giornata possono essere previsti momenti di animazione e attività soprattutto a carattere sportivo: escursioni in montagna, uscite organizzate con volontari, ecc.

Nella sala da pranzo della comunità sono esposte apposite bacheche in cui viene segnalato per ciascun ospite l'orario di effettuazione:

- del colloquio di verifica settimanale, in relazione al programma educativo individualizzato
- della partecipazione ad eventuali attività di studio (alfabetizzazione, preparazione all'esame di licenza media, corso di base per l'utilizzo del personal computer...) che si svolgono in concomitanza con l'orario di formazione professionale.
- delle mansioni assegnate.

Formazione

L'attività di formazione lavoro presso la comunità è gestita di norma dalla Cooperativa "A Stefano Casati" stessa o da Centri di Formazione Professionale esterni.

Gli impegni di studio o di formazione lavoro per il giorno successivo vengono organizzati nell'apposito spazio di verifica e programmazione che si tiene al termine della cena ogni sera.

Le ospiti della comunità dal giorno dell'ingresso partecipano alle attività formative presso il laboratorio della Cooperativa in attesa che possa essere definito il percorso formativo individuale. Se la persona al momento dell'ingresso sta già frequentando un ambito formativo esterno, viene concordato un eventuale momento di interruzione per favorire l'inserimento in comunità.

All'ospite è chiesto di partecipare attivamente e collaborare alle attività di formazione previste dal suo progetto educativo individualizzato.

Nel momento in cui si attiva un percorso di formazione esterna, l'educatore di riferimento manterrà i contatti con l'ente che eroga la formazione per verificarne il positivo andamento.

Gestione dei farmaci, diffusione sonora e sigarette

La comunità è una occasione offerta a ciascun ospite di "fidarsi di qualcuno", di "farsi aiutare" da estranei. I farmaci prescritti dal medico sono depositati presso la direzione della struttura e l'ospite si reca presso la direzione per assumere tali medicinali. Non è consentito l'uso di farmaci senza prescrizione medica.

La diffusione sonora è a discrezione della direzione della struttura.

Le sigarette vengono distribuite a chi ne fa richiesta, dopo la colazione del mattino. Non è prevista l'erogazione di sigarette ai minori di anni 16. Anche chi ha più di 16 anni viene caldamente invitato ad utilizzare della permanenza in comunità per smettere di fumare.

All'interno della comunità e sui mezzi di trasporto è fatto divieto assoluto di fumare.

Durante l'orario di attività è consentito di fumare solo nelle pause descritte. Le sigarette, come qualsiasi altro genere di consumo, è strettamente personale e non cedibile. Si auspica che eventuali trasgressioni vengano fatte oggetto di confronto con l'équipe. Le sigarette avanzate vanno restituite.

Servizi di lavanderia, stireria e guardaroba

Il lavaggio dei capi d'abbigliamento è affidato al servizio lavanderia ed è effettuato esclusivamente nel giorno settimanale assegnato. Per rendere riconoscibile i propri capi d'abbigliamento, ogni ospite è tenuta, all'ingresso, a contrassegnare la propria biancheria con il codice a fettuccia assegnato. Non verranno accettati in lavanderia capi d'abbigliamento non contrassegnati. Non appena l'ospite ne sarà in grado, provvederà personalmente al lavaggio dei suoi indumenti

Per quanto riguarda la stireria, ogni ospite provvederà a stirare i propri capi d'abbigliamento, così per il rammendo.

Eventuali esigenze di vestiario possono essere soddisfatte inoltrando domanda su apposito modulo. La direzione provvederà attraverso il servizio di guardaroba interno, o prendendo contatti con la famiglia d'origine.

Alimentazione

Elemento fondamentale di ogni buon regime alimentare è evitare ogni eccesso. Il regime alimentare comunitario è definito da tabelle dietologiche elaborate dal medico. L'alimentazione tiene conto del regime dietetico di ogni ospite e dell'eventuale presenza di patologie, nonché di scelte alimentari legate alla propria religione. All'interno della comunità è fatto divieto di assumere bevande alcoliche. Sono previsti menù personali solo su prescrizione medica. Qualora si verificasse in comunità la presenza imprevista di altre persone, è buona norma dividere quanto si ha a disposizione.

Terapia psicologica

La comunità, in casi specifici su richiesta del Servizio Inviante e a discrezione dell'equipe, offre una serie di opportunità terapeutiche, sia a livello individuale, sia a livello di gruppo. Ogni ospite è responsabile della sua partecipazione a tali momenti e deve preoccuparsi personalmente di poter essere presente al momento stabilito.

Relazione con il personale della comunità

Ogni ospite potrà prendere visione della composizione dello staff che opera all'interno della comunità e il titolo di collaborazione di ogni singolo professionista e volontario. Nell'atrio della comunità esposti nell'apposita bacheca, ogni ospite potrà visionare il presente regolamento, l'organigramma di ogni struttura, comprensivo di funzioni e titolo di ogni collaboratore.

Qualora l'ospite non mostri un atteggiamento di collaborazione, ne verrà informato il servizio inviante. L'ospite è tenuto a relazionarsi con cortesia e disciplina con il personale della comunità.

Non sono ammessi agiti di natura libidica o aggressiva. La comunità dal canto suo si impegna a non utilizzare in nessuna forma strumenti coercitivi o punitivi. Esige altrettanto da parte di ogni ospite.

La comunità non adotta alcuno strumento di coercizione psicologica o fisica per trattenere l'ospite che vuole lasciare la comunità, può intervenire solo ed esclusivamente attraverso persuasione verbale o informando i servizi inviati affinché provvedano al reperimento di diversa soluzione.

Comportamento

Ogni ospite avrà cura della propria persona, degli arredi e delle suppellettili affidati. Dovrà adeguarsi alle elementari norme di igiene e pulizia del proprio corpo e decoro del proprio abbigliamento.

Sono intollerabili furti, sotterfugi, abuso di alcool e sostanze chimiche e qualsiasi altro fatto non compatibile con il sereno svolgersi della vita comunitaria.

Ma ancora più penoso è il serbare segreto su eventi di questo tipo eventualmente occorsi.

Non è permesso allontanarsi dalla camera durante l'orario di riposo notturno. L'ospite è tenuta a non salire nelle camere durante l'orario in cui sono previste delle attività e ad occupare gli spazi di servizio per il tempo strettamente necessario.

Qualora un ospite riceva in uso un mezzo di trasporto di proprietà della comunità, si impegna a farne un uso responsabile e a curarne la manutenzione in caso di guasto. Si impegna inoltre a seguire le prescrizioni del Codice Stradale.

Per ragioni di sicurezza è vietato accendere fuochi, detenere materiale infiammabile (acetone, alcool, ecc.) o bruciare qualsivoglia materiale all'interno della struttura.

Norme sanitarie

Oltre ad una corretta igiene personale, le ospiti sono tenute a rispettare la salute altrui, pertanto tutte le norme di prevenzione consigliate dal medico ed dagli operatori devono essere scrupolosamente seguite, al fine di evitare il diffondersi di malattie. Le richieste di visita dal medico vanno inoltrate in ufficio.

La richiesta di cure mediche deve essere segnalata all'educatore che in caso di urgenza provvederà a contattare il medico di base, la Guardia Medica o il Pronto Soccorso. Nel caso le richieste di andare al Pronto Soccorso siano palesemente pretestuose, l'ospite si farà carico dei costi del trasporto.

Gli esami clinici prescritti dal medico vengono effettuati utilizzando il Servizio Sanitario Nazionale

Tempo libero

La comunità provvede all'organizzazione del tempo trascorso in comunità in conformità agli obiettivi di cura perseguiti. Sono previsti tuttavia spazi di tempo libero nel corso della giornata lasciati alla gestione dell'ospite. Si invita caldamente ad utilizzare questi spazi in maniera conforme alle ragioni per cui l'ospite è pervenuto in comunità, evitando di isolarsi. Il tempo libero potrebbe essere impiegato con la lettura di libri o quotidiani a disposizione o con attività individuali di carattere sportivo o culturale. Tutte le attività comunitarie sono da ritenersi obbligatorie per l'ospite. Qualora l'ospite si sottragga senza giustificato motivo, vengono a cadere i motivi stessi per i quali l'ospite è pervenuto presso la comunità.

Infrazione alle norme

Ogni trasgressione alle norme descritte nel presente regolamento viene intesa come espressione non verbale attraverso la quale l'ospite esterna un proprio disagio. La direzione della struttura si riserva, attraverso i colloqui di verifica e la discussione in équipe di valutare il significato di tali trasgressioni e di prendere gli opportuni provvedimenti. Qualora trattasi di trasgressione continuativa e pervicace, si provvederà a rivedere il programma concordato con il servizio inviante e con l'ospite stesso, arrivando anche alla conclusione della permanenza.

Procedura allontanamento ospite

Quando un ospite si allontana vengono avvisati i servizi di riferimento, ed eventualmente i carabinieri. Di norma vengono avvisati anche i familiari, a meno che l'ospite abbia espresso la sua volontà di non avvisarli. Se l'ospite è minorenne, i genitori o chi esercita la responsabilità genitoriale vengono avvisati in ogni caso.

Quando un ospite lascia la comunità è tenuto a portare via con sé tutti i suoi bagagli e i suoi effetti personali (documenti, soldi, ecc.). L'ospite deve liberare e lasciare la stanza e le scarpieri in ordine, riconsegnando agli operatori il

materiale fornito a suo tempo non di sua proprietà (lenzuola, indumenti, ecc.). All'uscita, all'ospite verrà chiesto di controfirmare la lista dei documenti e degli oggetti di valore riconsegnati.

Nel caso l'ospite in uscita non riesca a portare via con sé tutti i suoi bagagli, la comunità si impegna a custodirli **per una sola settimana**. Trascorsi 7 giorni la comunità non ne risponde più e si ritiene autorizzata a farne qualunque uso (eliminarli, riutilizzarli, ecc.). I medicinali, anche se di proprietà personale, non vengono riconsegnati, a meno di accordi diversi con la direzione.

In caso di fuga o uscita non concordata la comunità non risponde di quanto abbandonato in camera e in ufficio. I documenti presenti in ufficio verranno riposti nella cartella personale. I contanti non ritirati entro una settimana verranno acquisiti come libera offerta volontaria. Altri oggetti consegnati in ufficio (cellulari, valori, ecc.) verranno comunque tenuti a disposizione per una settimana, poi saranno eliminati a discrezione della comunità.

All'ingresso l'ospite può chiedere di custodire valori particolari in cassaforte. In caso di allontanamento, sarà possibile restituirli contestualmente solo se in presenza della direttrice o della vicedirettrice. Altrimenti sarà necessario chiedere un appuntamento, sempre entro una settimana dall'uscita.

Uso di telefoni, tablet, consolle videogiochi, palmari, computer, MP3, apparecchi radio, ecc.

All'interno della comunità non è permesso tenere strumenti di comunicazione od apparecchi in grado di collegarsi alla rete Internet o a qualunque altro tipo di connessione dati, voce, radio o satellitare. In particolare non è permesso tenere o utilizzare qualunque tipo di apparecchio in grado di collegarsi alla rete wi-fi o alla rete dati telefonica, anche se non si è in possesso di sim card. Sono permesse le radioline di controllo dei neonati e le radio/radiosvegli. Le ospiti che hanno il permesso di usare il telefono cellulare quando escono, sono tenute a lasciarlo in ufficio quando sono in comunità e a mostrarne i contenuti su richiesta degli operatori.

Appendice 1 - Regole per il buon uso della propria camera

Sicurezza

Ogni letto in questa stanza ha un campanello di allarme a tiro di braccio (suonerà in ufficio). In caso di vera emergenza (malore, incendio, ecc.) si può suonare per chiedere l'intervento dell'operatore. Spiegare ai bambini di non usarlo. Anche per questo motivo la disposizione dei letti, dei comodini e degli armadi (vedi cartina esposta) pertanto non va cambiata per nessun motivo.

Quando si esce spegnere le luci. Lampadine e abat-jour trovate accese senza nessuno in camera verranno ritirate. Durante il giorno le tapparelle vanno tenute alzate.

Tutte le luci vanno spente alle ore 23.00. Lampadine e abat-jour trovate accese fuori orario verranno ritirate.

Tenere ben controllata la sicurezza delle apparecchiature elettriche (spine, prese, phon, radio, ecc.): se si notano rotture o segnali di rischio segnalarli subito al responsabile manutenzione. Non utilizzare spine triple. Non inserire le spine Shuko (sono quelle grosse a due poli) nelle prese normali: le rompono.

Non staccare o attaccare le plafoniere senza la presenza del responsabile manutenzione.

Non coprire o spegnere le lampade di sicurezza. Non coprire le lampade con materiale infiammabile.

Nelle camere (e in tutti gli spazi interni della comunità) è vietato giocare con palloni. Negli spazi esterni è permesso solo l'uso dei palloni di gommapiuma, facendo attenzione a non farli finire sui tetti.

Uso della camera

Durante gli orari lavorativi non è permesso stare in camera o mettersi a letto. Se non si sta bene avvisare gli operatori prima di ritirarsi in camera.

Dopo colazione si prega rifare il letto e lasciare la camera in ordine: ritirare indumenti, giochi, ecc.

Non appoggiare indumenti bagnati sul calorifero: si arrugginisce. I capi trovati sui caloriferi verranno ritirati.

Non lasciare le finestre aperte durante il periodo di accensione dei caloriferi. Per cambiare l'aria bastano 10 minuti.

Nei letti vanno obbligatoriamente utilizzate le lenzuola (sopra e sotto) e la federa del cuscino.

Le lenzuola vanno fatte lavare una volta a settimana, a meno di casi particolari. I copriletti (salvo casi particolari) vanno fatti lavare solo a fine stagione o in caso di allontanamento dell'ospite.

Non attaccare nulla sulle pareti o sugli arredi. Si può utilizzare unicamente il proprio pannello portafoto. Tutto quello che verrà trovato attaccato fuori posto verrà tolto ed eliminato.

Non forare i muri o piantare chiodi. Non attaccare nulla alle plafoniere, ai neon e alle lampade di sicurezza.

Non modificare le impostazioni del cronotermostato (se presente).

Quando si entra in stanza per la prima volta è consigliabile pulire e disinfettare armadi, letto e comodino personale. Quando la si lascia si è tenuti a ritirare tutto e a lasciare in ordine.

Non utilizzare per nessun motivo gli spazi riservati alle altre ospiti della camera: gli oggetti fuori dai propri spazi verranno ritirati, anche se non sono presenti altre ospiti.

Non appropriarsi di arredi o oggetti delle altre camere: armadi, sedie, comodini, lampadine, abat-jour, ecc.

Al mattino si prega di restare in camera fino a quando passa l'ospite di corvè ad avvisare che è pronta la colazione, verso le 7.15 (alla domenica alle 9.00). Non scendere prima se non autorizzati dall'operatore.

Non è permesso portare o consumare cibo in camera.

Le scarpe vanno tenute fuori dalla camera, nelle scarpriere.

Gli accappatoi vanno appesi negli spazi appositi in corridoio e non in camera.

Appendice 2 - Consenso informato

Consenso informato significa poter esercitare il tuo diritto all'autodeterminazione rispetto alle scelte diagnostico/terapeutiche proposte.

In sostanza hai il diritto/dovere di conoscere tutte le informazioni disponibili sulla tua salute psico-fisica e sul tipo di trattamenti che vengono messi in atto in questa struttura. Ti è garantita la possibilità di scegliere, in modo informato, se sottoposti ad un determinato trattamento diagnostico/terapeutico.

In questa struttura, i contenuti, i fini e le modalità del programma diagnostico/educativo e terapeutico sono illustrati principalmente in due documenti: la Carta dei Servizi e il Regolamento interno.

In quanto ospite di questa struttura, ai fini del consenso informato hai il diritto di ricevere una copia della Carta dei Servizi e del Regolamento interno e potrai richiedere agli operatori, in qualsiasi momento, un'adeguata informazione in merito. Al tuo arrivo ti verranno illustrati e ti verrà richiesto di sottoscriverli.

Carta dei Servizi e Regolamento aggiornati sono esposti anche all'ingresso della comunità.

Dopo un periodo iniziale di conoscenza, diagnosi e valutazione, la comunità sarà successivamente in grado di stendere un P.E.I. (Progetto Educativo Individualizzato) dettagliato che verrà condiviso con te e il servizio inviante.

Io sottoscritto:

nato a: **il** **Codice Fiscale:**

- Dichiaro di essere stato informato adeguatamente rispetto al programma educativo e terapeutico messo in atto dalla Comunità "A Stefano Casati".
- Dichiaro di aver compreso le informazioni ricevute dall'operatore.
- Dichiaro di aver ricevuto, preso visione e sottoscritto la Carta dei Servizi e il Regolamento, che illustrano i contenuti, i fini e le modalità del programma terapeutico
- Sono stato informato di poter revocare il mio consenso in qualsiasi momento dell'iter educativo e terapeutico.

Pertanto, capace di intendere e di volere, non interdetto, non sottoposto ad amministratore di sostegno, in grado di comprendere la lingua italiana, avuto adeguato tempo per leggere e riflettere sul presente modulo, sulla Carta dei Servizi, sul Regolamento, sulle informazioni riportate e su quelle ricevute da parte dell'operatore,

acconsento liberamente al programma terapeutico propostomi

Firma del
paziente.....data.....ora.....

Firma dell'Operatore.....

Appendice 3 - Informativa privacy

Desideriamo informarla che il Codice sulla Privacy garantisce che il trattamento dei dati personali e/o sensibili delle persone fisiche e giuridiche si svolge nel rispetto dei loro diritti, delle loro libertà fondamentali, nonché della loro dignità, con particolare riferimento alla riservatezza e all'identità personale. Il trattamento dei dati che intendiamo effettuare sarà quindi improntato a liceità e correttezza, nella piena tutela dei diritti sulla riservatezza.

Ai sensi della legge citata (D.Lgs. 196/03), la informiamo che:

A) Il trattamento previsto ha le seguenti finalità: adempimenti di Legge connessi alla gestione amministrativa del rapporto; adempimento degli obblighi contrattuali; supporto e informazione in merito ai servizi offerti; verifica della soddisfazione dell'utente.

B) Il trattamento previsto sarà effettuato con l'uso di supporti cartacei e di sistemi automatizzati.

C) Il conferimento dei dati è obbligatorio per i dati personali e/o sensibili utilizzabili per lo svolgimento delle attività istituzionali della nostra organizzazione, fermo restando che gli stessi potranno utilizzarli per: statistiche anonime, referenze, informazioni.

Titolare del trattamento dei dati è la nostra organizzazione.

Firma del
paziente.....data.....ora.....

Firma dell'Operatore.....

Appendice 4 - Consenso accompagnamento minori

La sottoscritta
*attualmente ospite della comunità terapeutica "A Stefano Casati" di Renate con la presente **autorizza il personale della comunità** e i volontari iscritti nel registro dell'associazione "Prospettiva Svezramento"*

a trasportare il proprio figlio/figlia

Nato/a il: Età:

Altezza: Peso:

Tipo di seggiolino utilizzato:

utilizzando automezzi di proprietà della comunità stessa oppure mezzi di proprietà di dipendenti o volontari autorizzati per iscritto dalla coop. "A Stefano Casati" all'uso del proprio automezzo.

Il personale della comunità si impegna a sua volta a:

- Utilizzare mezzi che risultino in perfette condizioni di funzionamento e sicurezza, controllati periodicamente da officine specializzate.
- Utilizzare mezzi che siano in regola dal punto di vista dei documenti necessari alla circolazione e dal punto di vista assicurativo.
- Utilizzare personale in possesso dei regolari documenti necessari per la guida e in condizioni psico-fisiche adeguate.
- Verificare che il minore sia trasportato in condizioni di sicurezza, utilizzando eventualmente seggiolini o altri sistemi di ritenuta omologati e adeguati alle caratteristiche del minore, così come prescritto dal Codice della strada.
- Verificare che seggiolini o altri sistemi di ritenuta utilizzati siano montati e assicurati al mezzo in maniera corretta, nelle posizioni prescritte dal libretto di uso e manutenzione.
- Circolare rispettando integralmente le regole prescritte dal Codice della strada.

Firma del
paziente.....data.....ora.....

Firma dell'Operatore.....

Appendice 5 - Consenso alle riprese audio video

La sottoscritta
*attualmente ospite della comunità terapeutica "A Stefano Casati" di Renate con la presente **autorizza il personale della comunità** e i volontari iscritti nel registro dell'associazione "Prospettiva Svezramento"*

ad effettuare videoregistrazioni e fotografie che ritraggono me e mio figlio (o i miei figli)

Il personale della comunità si impegna a sua volta:

- a garantire la proiezione di video e foto esclusivamente all'interno della comunità
- a garantire l'utilizzo del materiale video esclusivamente al fine di promuovere le attività della comunità durante gli eventi organizzati dalla stessa.
- a proteggere tale materiale dalla diffusione e dall'utilizzo improprio di terzi

Firma del
paziente.....data.....ora.....

Firma dell'Operatore.....

Appendice 6 - Corredo consigliato da portare all'ingresso

Documenti personali e sanitari

Carta Identità o Passaporto o Permesso di soggiorno - Codice fiscale - Tessera Sanitaria o CNS - Esenzione (se l'utente non è già in possesso dell'esenzione, deve portare il certificato dal Sert del territorio, utile per richiedere l'esenzione n. 140) - Patente - Eventuali documentazione sostegni al reddito - SPID attivato - Documentazione sanitaria (ultimi esami del sangue; prescrizioni per farmaci necessari con indicata posologia e modalità di assunzione; documentazione in caso sia necessario un monitoraggio per patologie in corso). I farmaci vengono distribuiti esclusivamente con prescrizione del medico. Se c'è una terapia in corso è bene portare un quantitativo utile per i primi giorni e soprattutto la prescrizione medica.

Abbigliamento

Di seguito viene indicato l'elenco delle cose da portare e il numero massimo di capi consentiti. Si consiglia poco abbigliamento e capi comodi, facili da lavare. Gli spazi disponibili sono ridotti, non portare oggetti inutili o abbigliamento in eccesso.

10 paia di mutande - 6 canottiere - 5 reggiseni - 6 paia calze lunghe - 6 paia calze corte - 2 cinture (facoltative) - 6 paia di pantaloni - 2 pigiami invernali - 2 pigiami estivi - 2 costumi da bagno - 6 felpe estive - 10 magliette a maniche corte o sbracciate - 8 felpe invernali o maglioni o pile - 2 giacca a vento/piumino - 2 tute da ginnastica invernali - 2 tute estive - 1 k-way - 4 pantaloncini corti - 6 pantaloni e jeans - 1 paio ciabatte gomma per doccia - 2 scarpe da ginnastica - 1 paio scarpe invernali - 1 paio stivali - 2 paia sandali estivi.

Igiene personale e cura del corpo

2 creme corpo - 2 creme viso - 1 latte detergente e tonico - 2 deodoranti - 1 profumo - 1 spazzolino denti - dentifricio - 1 bagnoschiuma - 1 shampoo - 1 balsamo - 1 confezione di assorbenti - 1 pezzo di sapone di marsiglia per lavaggio a mano - 1 pinza per sopracciglia - 1 forbicina tagliaunghie - 1 spazzola - 1 pettine - 1 bustina con trucchi.

Varie

2 accendini - ombrello - sveglia - orologio da polso - 3 penne biro - 1 matita - 1 block notes - 1 pennarello indelebile - fettuccia bianca per apporre il numero del proprio codice sugli indumenti per il lavaggio - ciabatta (multipresa) - buste e francobolli.

Se sei mamma

documenti e farmaci personali del bambino (uguali a quelli specificati sopra per l'utente) - vestiti bambino - latte in polvere se il bambino lo usa - pannolini - biberon - ciuccio - sterilizzatore - radiolina per controllo bambino - aerosol - termometro - asciugamanini per il cambio del bambino - passettino - seggiolone - sedile auto - eventuale macchina fotografica.

Se sei studente

Computer o tablet, in caso di lezioni a distanza .