



Vorbereitungs-Checkliste für Ihre Reise

Vorbereitung:

Urlaubsort/ Unterbringung

- Darf ich fliegen?
- Ist meine Unterkunft barrierefrei, wenn nötig/möglich behindertengerecht?
- Klima und Höhenlage in Ordnung?*
- Welche medizinische Versorgung gibt es vor Ort (Sanitätshaus, Apotheke, Arzt, Krankenhaus)?
- Sonstiges: _____

Reiseunterlagen

- Reisepass/ Personalausweis
- Impfpass
- Krankenversichertenkarte
- Versicherungsunterlagen (ggf. Auslandskrankenversicherung)

Das sollte auch unbedingt mit:

Reiseapotheke

- Regelmäßig einzunehmende Medikamente in ausreichender Menge
- Ggf. Ersatzbatterien für medizinische Testgeräte
- Sprachführer für das Gespräch mit Ärzten, Apothekern oder den Notruf!

Gesundheit

- Sind alle notwendigen Impfungen vorhanden?
- Habe ich ausreichend Medikamente dabei?
- Sonstiges: _____

! Tipp: Attest über Diagnose und Behandlung mitnehmen (ggf. auf Englisch). Nehmen Sie etwas mehr Medikation als erforderlich mit, falls sich der Aufenthalt ungeplant verlängert.



- Zur Vorsicht Medikamente zur Behandlung von:
 - Verletzungen
 - Durchfall/ Erbrechen
 - Infektionen
 - Schmerzen
 - Erkältung/ Schnupfen
 - Reisekrankheit
 - Verstopfung
 - Sonnenbrand

(Informieren Sie sich im Vorfeld über Einfuhr- und Mitnahmebestimmungen bei Fern- und Flugreisen)

! Tipp: Liste mit Dosierungen erstellen, Beipackzettel mitnehmen.

* Vor allem Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten bei Reisen in Gebiete in Höhenlage bzw. mit extrem klimatischen Bedingungen vorsichtig sein. In heiß-schwülen Gebieten kann es zum Beispiel zu Erschöpfungssymptomen kommen.

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: schlaganfall-hilfe.de

facebook.com/schlaganfallhilfe

twitter.com/schlaganfall_dt

instagram.com/schlaganfallhilfe

Gerne beraten
wir Sie persönlich!