

Ihre persönliche Checkliste für den Urlaub

Planung

- Wie sind die klimatischen Bedingungen des Reiselandes?
 - Brauche ich eine barrierefreie Unterkunft?
 - Fällt es mir schwer Treppen zu steigen?
-
-

Bei der Anreise

- Habe ich im Flugzeug Sitzplätze mit Beinfreiheit reserviert?
 - Habe ich bei der Reise mit der Bahn Sitzplätze reserviert?
 - Gibt es einen Gepäckservice?
 - Habe ich ausreichend Zeit für eventuelles Umsteigen eingeplant?
 - Habe ich einen Rollkoffer sowie einen kleinen Trolley oder Rucksack für das Handgepäck?
 - Wenn Medikamente gekühlt werden müssen: Habe ich eine Kühltasche und -akkus?
 - Wie sind die Transportmöglichkeiten vor Ort?
 - Gibt es Bus- oder Bahnverbindungen?
 - Werde ich vom Reiseveranstalter am Flughafen abgeholt?
 - Habe ich eine Auslandskrankenversicherung?
 - Habe ich die nötigen Reiseversicherungen abgeschlossen?
 - Habe ich wichtige Rufnummern notiert?
(Behandelnder Rheumatologe, eventuell Konsulat im Reiseland, Krankenkasse etc.)
-
-

Gesundheit

- Habe ich ausführlich mit meinem Rheumatologen über den Urlaub gesprochen (plötzlicher Krankheitsschub, Kontakte von Ärzten vor Ort, mögliche Zeitverschiebung und Medikamenteneinnahme, Kopie des letzten Arztbriefes)?
 - Habe ich alle Medikamente für die gesamte Urlaubszeit und ein wenig darüber hinaus vorrätig?
 - Bin ich ausreichend geimpft?
 - Habe ich die nötigen Bescheinigungen zu allen wichtigen Medikamenten, insbesondere für Spritzen, starke Schmerzmittel und Opiate (am besten auf Deutsch, Englisch und in der Sprache des Reiselandes)?
 - Habe ich die Fluggesellschaft über mitgeführte Medikamente und eine möglicherweise nötige Kühlung an Bord informiert?
 - Habe ich mit der Krankenkasse geklärt, ob unter Umständen medizinische Leistungen im Ausland übernommen werden (eventuell nötige Arztbesuche, Kauf von Medikamenten)?
 - Habe ich die Krankenversicherungskarte eingepackt?
 - Ist meine Reiseapotheke vollständig?
 - Habe ich verträglichen Sonnen- und Insektenschutz eingepackt?
-
-