

## 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?
- 
-