

## Reisevorbereitungs-Checkliste für Schlaganfallpatienten

(nach Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe)

Nr.	Thema	Erläuterungen	Erledigt?
1.	Urlaubsort / Unterbringung	Klima- und Höhenlagen prüfen. (Höhenlage von 600m nicht überschreiten!)	
		Behindertengerechte Einrichtungen der Reiseunterkunft prüfen. (Auskunft über Reisebüro)	
		Prüfen, ob Rehabilitationsklinik zur Wahrnehmung von Behandlungsangeboten vor Ort vorhanden ist, Kostenübernahme durch Krankenkasse checken.	
2.	Reiseunterlagen	Auslandskrankenschein und –versicherung prüfen. (z.B. Reisekrankenversicherung, Krankenrücktransport, Reiserücktrittsversicherung)	
		Material / Notfallnummern der Versicherung mitnehmen.	
		Notrufnummern des Auslands in Geldbörse stecken.	
3.	Untersuchungen / Arztbesuch	Rechtzeitig Termin beim Hausarzt vereinbaren. Grund: Reisezielabstimmung!	
		Eventuelle Umstellung von Medikamenten absprechen.	
		Rezepte für ausreichenden Medikamentenvorrat ausstellen lassen.	
		Attest über Diagnose und Behandlung ausstellen lassen. (ggf. zusätzlich in Englisch)	
		Notwendige Impfungen auffrischen lassen.	

Nr.	Thema	Erläuterungen	Erledigt?										
4.	Medikamente / Hilfsmittel	<p>Schlaganfall-Pass mitnehmen oder Medikamentenliste mit Dosierung erstellen (inkl. Beipackzettel!)</p> <p>ACHTUNG: Eventuelle Zeitverschiebungen für die Einnahmezeit beachten!</p> <p>Reiseapotheke zusammenstellen und einpacken. Medikamente zwischen Handgepäck und Reisegepäck aufteilen (falls ein Gepäckstück verloren geht).</p> <p>Erkundigungen über eventuelle Sonderbestimmungen für Medikamente und Hilfsmittel bei Flugreisen sowie am Urlaubsort einholen. (über Reisebüro oder Tropeninstitute)</p> <p>Ersatzbatterien für elektronisch-medizinische Geräte einpacken (z.B. Blutdruckmessgerät)</p>											
5.	Reisen	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="566 644 922 730"><u>Mit der Bahn:</u></td> <td data-bbox="922 644 1839 730">Platzreservierung sichern, ggf. mit Tisch (auf betroffener Körperseite)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="566 730 922 874"><u>Mit dem Flugzeug:</u></td> <td data-bbox="922 730 1839 874">Sitzplatt im Schwerpunkt des Flugzeugs wegen Druckveränderungen wählen. Fluggesellschaften-Regelungen prüfen, teilweise Behinderten-Transport nur mit Begleitperson erlaubt, Übernahme der Kosten durch Krankenkasse prüfen.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="566 874 922 1225" rowspan="4"><u>Für jede Reise gilt:</u></td> <td data-bbox="922 874 1839 938">Viel trinken, sonst besteht Austrocknungsgefahr</td> </tr> <tr> <td data-bbox="922 938 1839 1024">Bei längerer Reisedauer: Regelmäßig Bewegung gegen Thrombosegefahr.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="922 1024 1839 1110">Für Lagerung betroffener Gliedmaßen: Kissen oder Tischchen mitnehmen.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="922 1110 1839 1174">Armlagerung vor sich im Blickfeld (bei Spastik).</td> </tr> <tr> <td data-bbox="922 1174 1839 1225">Möglichst nicht alleine reisen.</td> </tr> </table>	<u>Mit der Bahn:</u>	Platzreservierung sichern, ggf. mit Tisch (auf betroffener Körperseite)	<u>Mit dem Flugzeug:</u>	Sitzplatt im Schwerpunkt des Flugzeugs wegen Druckveränderungen wählen. Fluggesellschaften-Regelungen prüfen, teilweise Behinderten-Transport nur mit Begleitperson erlaubt, Übernahme der Kosten durch Krankenkasse prüfen.	<u>Für jede Reise gilt:</u>	Viel trinken, sonst besteht Austrocknungsgefahr	Bei längerer Reisedauer: Regelmäßig Bewegung gegen Thrombosegefahr.	Für Lagerung betroffener Gliedmaßen: Kissen oder Tischchen mitnehmen.	Armlagerung vor sich im Blickfeld (bei Spastik).	Möglichst nicht alleine reisen.	
<u>Mit der Bahn:</u>	Platzreservierung sichern, ggf. mit Tisch (auf betroffener Körperseite)												
<u>Mit dem Flugzeug:</u>	Sitzplatt im Schwerpunkt des Flugzeugs wegen Druckveränderungen wählen. Fluggesellschaften-Regelungen prüfen, teilweise Behinderten-Transport nur mit Begleitperson erlaubt, Übernahme der Kosten durch Krankenkasse prüfen.												
<u>Für jede Reise gilt:</u>	Viel trinken, sonst besteht Austrocknungsgefahr												
	Bei längerer Reisedauer: Regelmäßig Bewegung gegen Thrombosegefahr.												
	Für Lagerung betroffener Gliedmaßen: Kissen oder Tischchen mitnehmen.												
	Armlagerung vor sich im Blickfeld (bei Spastik).												
Möglichst nicht alleine reisen.													
6.	Eigene Notizen:												