

# Checkliste Nummer 6 von **Rolands Hilfe**

Was in deiner **Reiseapotheke** sein sollte und was du vorher noch erledigt haben solltest:

## **Vor der Reise zu tun:**

- Anstehende Arztbesuche (u.a. Zahnarzt) erledigt
- Eventuell notwendige Impfungen verabreichen lassen
- Impfausweis eingepackt
- Notfallausweis (besorgt und ausgefüllt)
- Krankenversicherung (mit Rücktransport) abgeschlossen
- Informationen über die Apotheken und die Gesundheitsversorgung im Zielland eingeholt
- Arzt am Urlaubsort ausfindig gemacht, der deutsch bzw. englisch kann
- Telefonnummer des Hausarztes mit dabei

## **Inhalt der Reiseapotheke:**

### *Individuell:*

- falls notwendig: alle individuell verordneten Medikamente in genügender Anzahl (alle Spezialmedikamente in doppelter Menge, getrennt aufbewahrt)
- Bezüglich dieser Medikamente über die Einfuhrbestimmungen informiert
- Aufbewahrungstemperaturen und Verfallsdatum beachtet

### *Generell:*

- Tabletten bzw. sonst. Medikamente gegen die Reisekrankheit
- (Kopf-)Schmerztabletten
- Mittel gegen Kreislaufschwäche
- Tabletten gegen Magen- und Darmbeschwerden
- Mittel gegen Infekte, Erkältungen, Grippe
- Wund- bzw. Brandsalbe
- eventuell Mittel gegen eine Sonnenallergie
- Sonnenschutzmittel
- Gel zur Behandlung von Sportverletzungen
- Insektenschutzmittel
- Mittel gegen Juckreiz
- Desinfektionsmittel (für die Haut und für Gegenstände)
- Vitaminpräparate
- Tigerbalsam
- Verhütungsmittel

### **Hilfsmittel, die auch mitgenommen werden sollten:**

- Fieberthermometer (in fester Schutzhülle)
- Schere
- verschieden große Wundpflaster
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- elastische und sterile Mullbinden (vor Feuchtigkeit geschützt)
- Papiertaschentücher
- Einweghandschuhe
- Ohropax
- Schlafbrille
- eventuell: Kontaktlinsen (mit Pflegemittel)
- Medikamente und Pflegemittel für ein Baby bzw. Kind, falls mit dabei
- Gel zur Behandlung von Sportverletzungen

### **Außerdem zu beachten:**

- Bei einer Reise in ungewöhnliche Klimazonen: über die erforderlichen Medikamente und Mittel Erkundigungen eingezogen und die Mittel besorgt und eingepackt
- alle Mittel, die auslaufen könnten, in eine Plastiktüte verpackt und diese gut verschlossen
- das Mittel gegen die Reisekrankheit und einen kleinen Medikamentenvorrat im Handgepäck mitgenommen (falls der Koffer verspätet am Urlaubsort eintrifft)