



Reisevorbereitungen

Frau Christine Höhener
Frau Veronica Fasanella
Zellersatzambulatorium

Prinzipien

- Reisen ist möglich
- Reiseziel hängt von der eigenen Verfassung ab
- Jede Reise muss vorbereitet sein
- Hygieneregeln gelten auch in den Ferien
- Eine ärztliche Versorgung soll bekannt sein

Was muss ich mir vorgängig überlegen?

- Reiseziel und –distanz planen
- Welches Klima herrscht dort?
- Passt dieses Reiseziel zu meiner Situation?
- Lässt mein Gesundheitszustand die Reise zu?
- Darf ich baden? Und wenn ja wo?

Was muss ich mir vorgängig überlegen?

- Welchen Standard soll meine Unterkunft haben?
- Wo sind die nächsten medizinischen Versorgungsmöglichkeiten?
- Brauche ich eine Annulationsversicherung, Umbuchungsmöglichkeiten?
- Rega Mitgliedschaft?
- Brauche ich Impfungen für die Reise?



Worauf muss ich achten?

- Medikamente
- Sonnenschutz
- Durchfall
- Verhalten bei Komplikationen



Medikamente

- genügend Medikamente
- ärztliche Bescheinigung für Zoll
- bei Flug Medikamente im Handgepäck
- Aufbewahrungsmöglichkeiten der Medikamente
- Reservemedikamente
- genügend Flüssigkeit für die Reise mitnehmen
- Notfallmedikamente (Durchfall , Antibiotika)



Sonnenschutz

- Sonne möglichst meiden (insbesondere zwischen 11 und 16 Uhr)
- Haut durch Kleider und Sonnenhut schützen
- Hautpflegemittel morgens und abends einstreichen
- Sunblocker SF50 (exponierte Stellen nicht vergessen)
Reservecreme bei Sonnenbrand
- Sonnenbrille tragen

Durchfall

- stricte Hygienerichtlinien einhalten (Wasser, Eiswürfel, rohe Speisen, Früchte, Salate)
- Immer auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten
- Durchfallmedikamente
- bei Durchfall auf schonende Kost achten



Durchfall

- bei Verschlimmerung und schlechtem Allgemeinbefinden Arzt aufsuchen (nicht zu lange Warten)
- für öffentliche Toiletten Einmal- WC – Schutz mitnehmen und Sterilium



Verhalten bei Komplikationen

- medizinischer Arztbericht im Handgepäck mitnehmen
(ev. in Englisch)
- Arzt- und Spitaladresse im Urlaubsgebiet
- notfalls Zentrum oder Hausarzt in der Schweiz
kontaktieren
- lieber einmal zu früh oder zuviel

Verhalten bei Komplikationen

- Handhabung der Notfallmedikamente kennen
- bei Verschlimmerung und schlechtem Allgemeinbefinden
Arzt aufsuchen



Was packe ich in den Koffer?

- Fiebermesser
- Reservemedikamente, Dafalgan und eigene Medikamente , Augentropfen
- Sterilium
- Desinfektionsmittel und Pflaster
- Sonnenschutzmittel



Was packe ich in den Koffer?

- Schal oder Halstuch, Sonnenbrille, Sonnenhut
- Einmal- WC – Schutz
- Ev. Mundschutz
- Krankenkassenkarte
- Ev. Rega Mitgliederkarte
- Arztbericht und aktueller Medikamentenplan



Was packe ich in den Koffer?

- Lektüre
- Vorfreude
- Reiseführer
- Jasskarten
- Ferien genießen
-



