

Checkliste: Sicher und entspannt in den Urlaub

Haben Sie an alles gedacht? Unsere Checkliste soll Ihnen dabei helfen, Ihre Reise bestmöglich vorzubereiten und entspannt in den Urlaub zu starten.

10 Schritte zu einer erholsamen Urlaubszeit:

- 1) Die Reise mit dem Arzt besprechen (Risiken, Impfungen, Reiseprophylaxe)
- 2) Die medizinische Versorgung im Reiseland abklären
- 3) Auslandskrankenversicherung abschließen und die Kostenübernahme einer möglichen Behandlung klären
- 4) Genügend gerinnungshemmende Medikamente besorgen
- 5) Liste von Notrufnummern im Reiseland organisieren
- 6) Die wichtigsten Dinge im Handgepäck verstauen (Gerinnungshemmer und andere Medikamente, Gerinnungsausweis, Krankenversicherungsunterlagen, Arztbrief, ggf. Messgerät und Zubehör)
- 7) Auf der Reise bequeme Kleidung tragen und als Thrombosepatient an Kompressionsstrümpfe, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige Bewegung denken
- 8) Am Urlaubsort den nächsten Arzt ausfindig machen
- 9) Während der Reise den INR-Wert häufiger als zu Hause kontrollieren
- 10) Entspannt den Urlaub genießen und die Welt entdecken!