

# 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!