



## AKTIV MIT MS

### Checklisten

# Reise-Checkliste für den Urlaub

Sonne, Strand und Meer? Oder doch lieber Frischluft in den Bergen? Ganz gleich, welcher Sommerurlaub in diesem Jahr geplant ist, erholen Sie sich gut! Um unnötigen Stress im Vorfeld zu vermeiden, haben wir eine Reise-Checkliste für Sie zusammengestellt.

Genug Sonnencreme dabei? An den Reisepass gedacht? Bevor es auf Reisen geht, müssen wir oft an zig Dinge denken. Da kann die Vorfreude schnell in Stress umschlagen. Gute Planung ist deshalb von Vorteil.

### Vorbereitung

- Vorfreude
- Impfungen vollständig?
- Zollbescheinigung (vom Arzt ausgefüllt)
- Medikamentenausweis
- Reiserücktrittsversicherung
- Auslandskrankenversicherung
- Thromboseprophylaxe (bei Flugreisen)
- Besonderheiten der Fluggesellschaften erfragen

### Alles dabei?

- Therapeutensilien: Fertigspritzen (+ Reserve !!), Autoinjektor / Spritzenhilfe, Spritzenabwurf-Box zur Entsorgung der Nadelspitze, Kühlkissen (bei Bedarf), Nadel-Clipper
- Persönliche Reiseapotheke
- Erste-Hilfe-Set
- Notfalladressen
- Sonnenschutz, z. B. Kopfbedeckung
- Reiseführer, bei Fernreisen auch Wörterbuch (erhältlich in unserer ausführlichen Reisebroschüre)

### Medikamente immer ins Handgepäck!



### Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse [info@aktiv-mit-ms.de](mailto:info@aktiv-mit-ms.de) oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800-1 970 970