

Checkliste für die Urlaubsreise mit CCI/AAI

Das Wichtigste	✘ Komfort	✘ Tipps	✘
Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel (in einer nach Wochentagen und Tageszeiten geordneten Kasette)	Reisekissen/Kissen für die Unterkunft/Decke...	<p>Im Auto: Achtet bei langen Fahrten auf ausreichend Bewegung. Richtet euch dafür beispielsweise einen Timer ein oder legt fest, an jeder dritten Raststätte eine Pause einzulegen.</p>	
Getränke und Verpflegung (ggf. Kühlbox mit Kühlaggregat)	Halskrause/Tuch/Schal/Tapes		
Kotztüten/Küchentücher/Wasser zum Reinigen	Bequeme Kleidung/bequeme Schuhe		
Medizinische Daten (auch als QR-Code verfügbar – siehe z.B. QR-Help.com) in englischer Sprache /Notfallausweis/Allergiepass/Blutgruppenpass...	Sonnenbrille/Schlafmaske/Ohropax	<p>Im Flugzeug: Empfehlenswert ist es, etwa das Zweifache des für den Flug erwarteten Bedarfs an Medikamenten im Handgepäck mitzuführen – um eine Reserve zu haben (falls sich der Abflug verzögert oder andere Komplikationen eintreten).</p> <p>Achtung! Ein Langstreckenflug und ein Wechsel der Zeitzone harmonisieren eventuell nicht mit den Zeiten, zu denen ihr eure Medikamente normalerweise einnehmen müsst. Klärt das im Vorfeld mit eurem Arzt.</p>	
Erste-Hilfe-Set	Regenschirm		
Rollstuhl/Rollator/Krücken	Handtuch/-tücher		
Wichtige Items, z.B. Schmerzöl, Wärmekissen, Tapes, Blackroll, Salben, Gelenk-Bandagen, Injektionsequipment (Kanülen, Kolben, Desinfektion, Ampullen, Kompressen...)	MP3-Player und Kopfhörer (für Entspannungsmusik/Meditationen...)		