**Checkliste für die Urlaubsreise mit CCI/AAI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Das Wichtigste | v | Komfort  | v | Tipps | v |
| Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel (in einer nach Wochentagen und Tageszeiten geordneten Kassette)  |  | **Reisekissen/Kissen für die Unterkunft/Decke…** |  | **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. |  |
| 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** |  | **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). Achtung! Ein Langstreckenflug und ein Wechsel der Zeitzone harmonieren eventuell nicht mit den Zeiten, zu denen ihr eure Medikamente normalerweise einnehmen müsst. Klärt das im Vorfeld mit eurem Arzt. |  |
| 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** (fürEntspannungsmusik/Meditationen…) |  |

 **wirbelwirrwarr.de**