

Fit für den Urlaub – mit der CED- Reise-Checkliste

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du auch mit einer CED einen entspannten und erholsamen Urlaub haben – mit dieser Checkliste hast du alles Wichtige im Blick!

Vor der Reise

Unterkunft buchen

Für CED-Neulinge ist ein Hotel komfortabler als Camping oder ein Hostel. Darauf solltest du achten:

- Das Zimmer hat ein eigenes Bad
- Das Zimmer hat einen Kühlschrank für Medikamente
- Das Hotel ist gut erreichbar
- Ein Arzt/Krankenhaus nach westlichem Standard ist in der Nähe (mit deutsch-/englischsprachigem Personal)
- Das Hotel bietet bekömmliche Küche an

Versicherungen

Folgende Versicherungen solltest du vor deiner Reise abschließen:

- Reguläre Auslandskrankenversicherung
- Reiserücktrittsversicherung
- Reiseabbruchsversicherung
- WICHTIG: Greifen die Versicherungen auch bei chronischen Erkrankungen?

Medikamente + Impfungen

CED

- Ausreichend CED-Medikamente (in Originalverpackung)
- Medikamente, die bei einem Schub helfen
- Ärztliches Attest über die Notwendigkeit aller Medikamente und (falls nötig) der Kühlung (Englisch oder Landessprache)
- Optional: Geeignete Kühltasche besorgen (Apotheke)

- Notwendige Impfungen für das Reiseland prüfen und rechtzeitig auffrischen

Reiseapotheke

- Verbandsmaterial & Pflaster
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Breitbandantibiotikum für den Notfall

CED Notfall-Kit fürs Handgepäck

- Einweg-Toilettensitz-Auflagen
- Desinfektionsspray
- Unterwäsche zum Wechseln
- Geruchsneutralisator
- Ggf. Elektrolyte

Für den Flug

- Medikamente im Handgepäck verstauen (weniger Temperaturschwankungen)
- Für den Flug einen Sitzplatz in der Nähe der Toiletten buchen
- Vorab eine geeignete Mahlzeit bestellen
- Bei Stoma: ausreichend Versorgungsmaterial mitnehmen
- Bei Stoma: Attest vom Arzt ausstellen lassen
- Stoma vor dem Boarding leeren

Vor Ort

Allgemein

- Zeitverschiebung bei der Medikamenteneinnahme beachten
- Wichtige Sätze in der Landessprache oder einer gängigen Sprache vor der Reise heraussuchen, Übersetzungsprogramme (Google translate, deepl) zur Hand haben

Essen – so bist du auf der sicheren Seite

- Keine ungekochten Speisen
- Getränke nur aus originalverpackten Gefäßen trinken
- Vorsicht am Buffet – lieber auf frisch gekochte Gerichte zurückgreifen
- Vorsicht bei rohem, ungeschältem Obst, Gemüse oder Salat
- Kein Eis und Eiswürfel