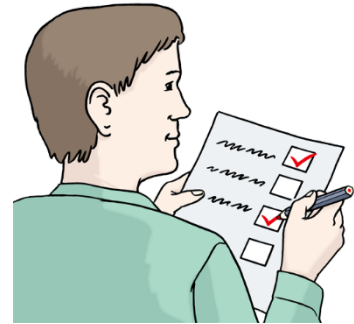


Das ist vor Ihrer Reise sehr wichtig:

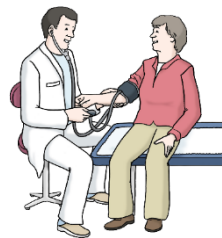
Bitte bereiten Sie Ihre Reise gut vor.
Dieses Blatt hilft Ihnen dabei.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kofferpacken.



Was Sie vor der Reise tun müssen:

1. Kümmern Sie sich um Ihre Medikamente und Hilfs-Mittel.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über die Reise.
Bitten Sie Ihren Arzt um einen Medikamenten-Plan.
Manche Medikamente müssen Sie vielleicht nur im Notfall nehmen.
Auf der Liste sollen auch diese Medikamente stehen.



Lassen Sie sich genug Medikamente für die Reise-Zeit verschreiben.
Nehmen Sie **alle** Medikamente mit.
Auch **Notfall**-Medikamente.



Bitten Sie Ihren Arzt auch um eine Liste mit ihren Krankheiten.
Die heißt: **Diagnose-Liste**.

1. ---
2. ---
3. ---

Der Arzt soll diese Liste unterschreiben.
Schicken Sie uns diese Liste bitte eine Woche vor der Reise.

Sie können die Liste als Brief schicken
oder als E-Mail oder Fax.

Besorgen Sie bitte auch alles,
was Sie für die **Pflege** brauchen.

Zum Beispiel:

Verbands-Material

Inkontinenz-Material



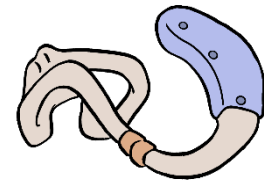
2. Prüfen Sie Ihre Hilfs-Mittel

Wenn Sie ein **Hör-Gerät** tragen:

Lassen Sie es vor der Reise prüfen
und sauber machen.

Bringen Sie genügend neue Batterien mit.

Oder das Lade-Gerät.



Wenn Sie einen **Rollstuhl** fahren:

Lassen Sie prüfen, ob er gut funktioniert.

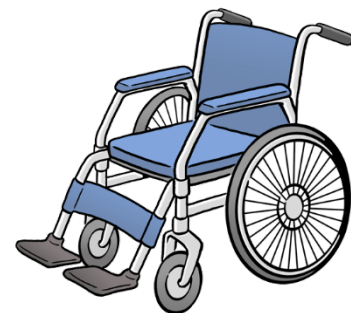
Denken Sie daran:

Kleine, harte Räder sind in der Wohnung gut.

Aber draußen sind sie oft unbequem.

Sie spüren jeden Stein.

Große Räder mit Luft sind draußen besser.



Wir können Ihnen für die Reise einen Rollstuhl leihen.

Das kostet **5 Euro pro Tag**.

Rufen Sie uns deshalb **vor der Reise** an.

Kleidung

Passende Kleidung für die Jahres-Zeit.

Packen Sie genug Kleidung ein.

Eine Regen-Jacke oder einen Regen-Schirm.

Für Roll-Stuhl-Fahrer:

Einen Fuß-Sack oder eine Decke für kalte Tage.



Im Sommer:

Schutz vor der Sonne.

Zum Beispiel: einen Hut und eine Sonnen-Creme.

Körper-Pflege

Packen Sie alles für Ihre Körper-Pflege ein.

Zum Beispiel:

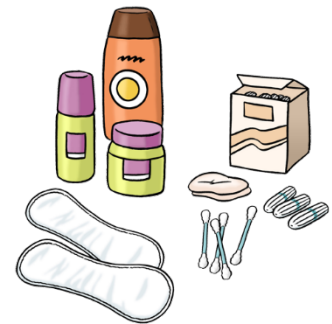
Seife,

Zahn-Bürste,

Zahn-Paste,

Haut-Creme,

Deo.



Wasch-Handschuhe.

Am besten in verschiedenen Farben.

Eine Farbe für den Ober-Körper.

Eine andere Farbe für den Unter-Körper.

Medikamente

Bringen Sie **genügend** Medikamente mit.
Ihre täglichen Medikamente können Sie schon vorbereiten.

Zum Beispiel in einer Tabletten-Box.

Manche Medikamente brauchen Sie **nur im Notfall**.

Bringen Sie diese Medikamente bitte in der Original-Packung mit.



Einige Medikamente müssen **kühl bleiben**.

Bringen Sie diese Medikamente bitte **in einer Kühl-Tasche** mit.

Wichtig:

Bringen Sie bitte Medikamente **für 2 Tage mehr** mit.

Das ist eine Reserve.

Ihre **Medikamente für den Reise-Tag**

gehören ins Hand-Gepäck.

So haben Sie die Medikamente immer griff-bereit.

Patienten-Verfügung

Das ist ein schweres Thema.

Aber es kann im Notfall sehr wichtig werden.

Eine **Patienten-Verfügung** ist ein wichtiges Papier.

Vielleicht haben Sie einen Unfall und sind bewusstlos.

Sie können nicht sagen, was die Ärzte machen sollen.



In der Patienten-Verfügung steht:

Das sollen die Ärzte dann tun.

Wenn Sie so ein Papier haben, bringen Sie es bitte mit.

Dann können wir auf Ihre Wünsche achten.

Was Sie vielleicht noch brauchen:

Verbands-Material, Schere, Pflaster

Blut-Zucker-Mess-Gerät

Sonden-Kost mit Zubehör

Katheter-Beutel

Einmal-Hand-Tücher



Grafiken:

© Lebenshilfe Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Übertragen und geprüft von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Holtz & Faust,
Münster