



# Checkliste Reiseplanung

## Ärztliche Beratung

- Besprechen Sie Ihre Reisepläne mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auch ein Gespräch mit einer Apothekerin oder einem Apotheker kann hilfreich sein. Die Apotheke Zur Rose bietet telefonische Beratung durch pharmazeutische Fachkräfte – kostenlos unter **0800 711 222**.
- Bitten Sie Ihre Arztpraxis, Ihre Reise-tauglichkeit zu prüfen und zu bestätigen.
- Informieren Sie sich frühzeitig über nötige Impfungen für Ihr Reiseland.
- Lassen Sie sich bei Bedarf Notfall-medikamente verschreiben und besorgen Sie diese rechtzeitig.
- Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Medikamenten-Einnahme im Falle einer Zeitverschiebung und passen Sie bei Bedarf Ihren Einnahme-Plan an.

## Erforderliche Dokumente

- Internationaler Notfallausweis und weitere Ausweise wie Diabetikerausweis besorgen/aktualisieren/einpacken
- Ihre Reiseversicherung muss Ihre medizinischen Bedürfnisse abdecken. Informieren Sie sich über etwaige Einschränkungen oder zusätzliche Anforderungen für Personen mit chronischen Erkrankungen.
- Bitte prüfen sie stets die lokalen Einfuhrbestimmungen Ihres Reiseziels oder Transitlandes für jegliche Medikamente. In Ländern ausserhalb Europas gelten teilweise strenge Regeln bereits für freiverkäufliche Medikamente.
- Arzt-Attest auf Deutsch, Englisch und in der Sprache des Urlaubslandes
- Ärztliche Bescheinigung für grössere Medikamentenmengen, insbesondere Flüssigkeiten und Betäubungsmittel (Download auf [zurrose.ch](http://zurrose.ch))  
**Info zu zugelassenen Betäubungsmitteln im Schengenraum**

## Reiseveranstalter / Flug / Ferienort

- Klären Sie die medizinische Versorgungssituation am Urlaubsort (Apotheke/Arztpraxis/Spital).
- Falls Sie Hilfsmittel wie einen Rollstuhl oder einen Blindenhund benötigen, erfragen Sie die Einreise- und Zollvorschriften für Sondergepäck oder Assistenzhunde oder lassen Sie diese von Ihrem Reiseveranstalter abklären.
- Melden Sie Sondergepäck wie Rollstuhl, Gehhilfen oder Blindenhund bei der Fluggesellschaft oder dem Reiseveranstalter an und lassen Sie sich die Anmeldung rückbestätigen.
- Erkundigen Sie sich gegebenenfalls auf dem Abflug- und Zielflughafen nach dem Sonderservice für Menschen mit Mobilitätseinschränkung.
- Spätestens drei Tage vor Abflug sollten Sie eine Sitzplatzreservierung vornehmen und, falls erforderlich, Sondermenüs bestellen.
- Kühlpflichtige Medikamente: Informieren Sie Reiseveranstalter oder Fluggesellschaft, dass Sie Ihre Medikamente kühlen müssen. Stellen Sie sicher, dass es in Ihrem Hotelzimmer einen Kühlschrank gibt, der Ihren Bedürfnissen entspricht.

## Handgepäck auf Flugreisen

- Medikamente für mindestens eine Woche oder die Dauer Ihres Aufenthalts
- Ärztliche Bestätigung (mehrsprachig), um Flüssigkeiten, starke Schmerzmittel und/oder Medikamente in grösseren Mengen mit an Bord nehmen zu dürfen
- Behinderten- bzw. Diabetikerausweis, um Spritzen mitführen zu dürfen
- Bescheinigung für Ports, Stomas oder Implantate
- Krankenversicherungskarte
- Traubenzucker (Viele Menschen mit Diabetes reagieren auf den Reisetstress mit schwankenden Blutzuckerwerten.)

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Haben Sie Fragen?

Gerne stehen Ihnen unsere Fachpersonen persönlich und kostenlos zur Verfügung.

## 0800 711 222

Mo.–Do.: 7.30–18.00 Uhr  
Fr.: 7.30–17.30 Uhr