



An alles gedacht?

Reisen soll Spaß machen. Und auch mit Hämophilie soll es nicht in Stress ausarten oder dir Sorgen bereiten. Etwas Vorbereitung und die richtige Ausrüstung sorgen für ungetrübtes Vergnügen:

- Notfallausweis – trag ihn unbedingt immer bei dir!
- First-Aid-Package, u.a. mit Cool-Pack und elastischen (Crepe-) Bandagen
- Eine kurze Notiz des Arztes über deine Erkrankung, möglichst in Landessprache und auf Englisch
- Hämophilie-Medikament in ausreichender Menge, mit Reservemenge, richtig gelagert, und die nötigen Hilfsmittel
- Schmerzmittel, je nach Empfehlung deines Zentrums.
Nimm bitte kein ASS, und Ibuprofen nur in Absprache mit dem Arzt.
- Informationen über Einfuhrvorschriften und -beschränkungen, die deine Medikamente betreffen
- Informationen über die notwendigen Maßnahmen für die Sicherheitskontrolle – informiere dich am Abflugflughafen
- Behandlungsplan des Arztes. Bitte deinen Arzt, die Behandlung schriftlich zu umreißen (z.B. dein Hämophilie-Typ, dein Hämophilie-Medikament, Schmerzmittel)
- Kontaktinformationen von Hämophilie-Zentren in der Nähe deines Aufenthaltsorts im Ausland und entlang der Route
- Aktuelle Rezepte, Diagnosen und Kontaktinformationen deines Hämophilie-Zentrums
- Spezielle Reise- oder Auslands-Krankenversicherung, wenn nötig
- Kopien deiner Reisedokumente (Tickets, Pässe, Impfpässe etc.). Das hilft dir, falls du die Dokumente verlierst. Hinterlege auch Kopien zu Hause, so dass sie bei Bedarf gefaxt oder gemailt werden können.

Und ganz allgemein: Ruhe bewahren, bei Bedarf nach Unterstützung fragen, viel erleben – und Spaß haben!

