CHECKLISTE
REISEN MIT BLASENSCHWÄCHE

VOR DER REISE

- ☐ Hausarzt oder Urologen aufzusuchen:
  Bestätigung ausstellen lassen, dass sie verordneten Medikamente auch in anderen Ländern erhalten dürfen, ggf. auch in engl.
- ☐ Liste der wichtigsten Hilfsmittel
  in der Sprache des Landes
- ☐ über Toilettenstandorte informieren -> Apps nutzen:
  HandicapX App, Toiletten und WC Finder,
  Where is public toilet, pee.place/de
- ☐ unauffällige Inkontinenzbadekleidung im Sanitätshaus oder online besorgen
- ☐ ggf. wasserdichte Bettauflage
- ☐ Hilfsmittel auf mehrere Gepäckstücke verteilen, falls Koffer verloren gehen
- ☐ Ersatzunterwäsche

SONSTIGE HINWEISE

Im Flugzeug:

- ☐ Werden Medikamente oder Hilfsmittel getrennt vom Reisegepäck verpackt, dürfen diese kostenlos und zusätzlich zum Freigepäck mitgeführt werden.
- ☐ ggf. ärztliches Attest vom Arzt ausstellen lassen und mitführen
- ☐ bei Busreisen darüber informieren, ob es eine Toilette im Fahrzeug gibt
- ☐ vollgepacktes Programm vermeiden, dass entspannt sie und ihre Blase

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN