

LISTE VON DINGEN, DIE VOR DER ABREISE ZU ERLEDIGEN SIND*

- Wartung aller Geräte, die Sie zur Ernährungstherapie verwenden
- Sie sollten mit den wichtigsten Ersatzteilen, einem Ersatzakku und Ersatzkabeln ausgestattet sein und diese selbst auswechseln können. Das kann sehr nützlich sein, falls etwas kaputt oder verloren geht oder der Akku leer ist.
- Sie sollten prüfen, welche Steckdosen in dem Land, in das Sie reisen, verwendet werden, und Sie sollten über entsprechende Adapter verfügen, die Sie zur Aufladung Ihrer elektrischen Geräte benötigen.
- Entlassungsberichte mit der Beschreibung Ihrer Erkrankung. Es ist ratsam, die wichtigsten Informationen in die Sprache des Reiselandes oder ins Englische zu übersetzen. Um zusätzliches Gepäck zu vermeiden, können Sie die Unterlagen einscannen und auf dem Handy, einem USB-Stick oder einem sicheren virtuellen Laufwerk abspeichern.
- Versicherung – Gesundheitsdienstleistungen unterscheiden sich je nach Land und Versicherungsträger. Daher sollten Sie prüfen, ob Ihre Krankenversicherung die Kosten für Behandlungen und Krankenhausaufenthalte an Ihrem Reiseziel übernimmt. Falls nicht, ist es ratsam, eine kurzfristige Reisekrankenversicherung abzuschließen, durch die Ihre chronische Erkrankung abgedeckt ist. So können Sie im Falle von Behandlungen und Krankenhausaufenthalten im Ausland enorme Kosten vermeiden.
- Eine Liste von Telefonnummern für Ihren Arzt, Ihre Pflegekraft oder Ihr Ernährungszentrum, falls ein Notfall eintritt. Die Daten tragen Sie am besten in Ihr Handy ein oder bewahren sie griffbereit in Ihrer Brieftasche auf.
- Kontaktdaten für den Arzt, das Zentrum oder den Pharmareferenten des Landes, in das Sie reisen. Es ist ratsam, diese Personen im Voraus zu kontaktieren, um zu erfahren, welche Hilfe Sie gegebenenfalls erwarten können.
- Bereiten Sie einen Handlungsplan für Notfallsituationen vor (siehe Notfallplan).
- Informieren Sie einen Mitreisenden über die Schritte, die bei einem Notfall unternommen werden müssen. Sie sollten sicherstellen, dass dieser Mitreisende Zugriff auf die Telefonnummern der wichtigsten Personen hat.
- Packen Sie Ihr medizinisches Versorgungsmaterial gemäß der Checkliste.
- Bereiten Sie die Verpackung für Ihre Ernährungsprodukte vor, damit eine angemessene Temperatur und Sicherheit während des Transports gewährleistet sind. Compounding-Beutel müssen bei Temperaturen zwischen 2 und 8 °C gelagert werden.

- Legen Sie eine ausreichende Anzahl von Eisbeuteln für das Kühlsystem in den Gefrierschrank, um eine angemessene Temperatur sicherzustellen. Achten Sie darauf, dies rechtzeitig zu tun, damit die Eisbeutel gefrieren können.
- Befestigen Sie ein Stück Papier mit Ihren Kontaktdaten und Ihrer aktuellen Telefonnummer gut sichtbar an der Verpackung Ihrer Ernährungsprodukte.
- Führen Sie ein von Ihrem Arzt unterschriebenes ärztliches Attest mit sich.
- Planen Sie eine eventuelle Lieferung von Zubereitungen und trockenem Zubehör an die Adresse, unter der Sie wohnen werden.

* Die Vorschläge sind Empfehlungen des erfahrenen HPE-Patienten Marek Lichota.