

# CHECKLISTE - REISEPLANUNG

## Zeit sparen und entspannt Reisen

### Vorbereitung

Erstellt eure eigene detaillierte Packliste (s. unten), die alle notwendigen Gegenstände umfasst – von Medikamenten über Hilfsmittel bis hin zu Lieblingsspielzeugen.

Überlegt, welche Art von Reisen euch allen als Familie wirklich guttut: Nah oder fern? Auto oder Flieger? Individualreise oder All-inclusive?

Wenn ihr euch entschieden habt: Informiert euch ggf. über medizinische Einrichtungen in der Nähe eures Reiseziels.

### Transport und Mobilität

Prüft die Zugänglichkeit und Barrierefreiheit eurer gewählten Verkehrsmittel (Flugzeug, Zug, Bus).

Plant nach Möglichkeit eine flexible Reiseroute, die ausreichend Pausen und Erholungszeiten beinhaltet (straffe Zeitpläne bedeuten oft unnötigen Stress).

Meldet ggf. einen rollstuhlgerechten Transport bei Airlines, in Zügen oder bei Mietwagenanbietern an.

Bucht bei Bedarf den Transfer zum und vom Hotel.

### Unterkunft

Findet eine barrierefreie Unterkunft, die für die Rollstuhlnutzung geeignet ist.

Überprüft, ob die Unterkunft über Rampen, Aufzüge und rollstuhlgerechte Badezimmer verfügt.

Bucht alles dazu, was ihr braucht, aber nicht mitnehmen wollt (z. B. Duschstuhl).

Erkundigt euch bei der Unterkunft nach speziellen Essenswünschen oder der Möglichkeit, eigene Mahlzeiten zuzubereiten.



## Aktivitäten und Sehenswürdigkeiten

Informiert euch im Voraus über die Barrierefreiheit von Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten.

Plant Ausflüge, die rollstuhlgerecht sind (Empfehlung: *Hop on Hop off*-Busse!)

Plant tagsüber ausreichend Pausen und Ruhezeiten ein, um Überforderung zu vermeiden.

## Zusätzliche Hilfsmittel

Nehmt bei Bedarf zusätzliche Hilfsmittel wie Ersatzteile für den Rollstuhl oder spezielle Sitzkissen mit.

Denkt an alle Ladekabel, Akkus und sonstige Zubehörteile für eure technische Ausrüstung.

## Papierkram

Schließt bei Bedarf eine Reiseversicherung ab, die auch die speziellen Bedürfnisse eures Kindes abdeckt.

Sprecht mit eurem Kinderarzt über die Reise. Fragt nach Reiseempfehlungen, Rezepten für den Medikamentenvorrat oder speziellen Anforderungen wie Impfungen etc.

Haltet alle wichtigen Dokumente, wie Reisepässe, Versicherungskarten und ärztliche Atteste, griffbereit.

## Essen und Ernährung

Berücksichtigt spezielle Ernährungsbedürfnisse und Allergien und informiert euch über entsprechende Angebote oder Möglichkeiten vor Ort.

Plant am besten im Voraus, wo und was ihr essen könnt/wollt.



## Notfallkontakte und Informationsaustausch

Haltet eine Liste von Notfallkontakten bereit.

Falls ihr ein:e Reisebegleiter:in habt: Informiert ihn/sie über besondere Bedürfnisse und Maßnahmen im Notfall.

Denkt daran, einen Treffpunkt mit eurem Kind auszumachen, falls ihr euch verlieren solltet.

Besprecht vor allem mit kleineren Kindern, was sie tun sollen, wenn sie euch aus dem Auge verlieren.

## Medizinische Versorgung

Stellt sicher, dass ihr genügend Medikamente und medizinische Hilfsmittel für die gesamte Reise mitnehmt.

Informiert euch über medizinische Einrichtungen in der Nähe eures Reiseziels.

Bringt die relevanten medizinischen Dokumente und Kontaktdaten eures Arztes mit.



### Eigene Packliste

Tragt euch hier alles ein, was auf jeden Fall mit muss.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Notizen