

Dr. med. Wolfgang Schlüter

Allgemeinmedizin · Psychotherapie · Hausärztliche Versorgung

Sprechstunden Mo bis Fr 7.00 – 12.00 Uhr
Mo und Do 17.00 – 18.00 Uhr
Sa nach Vereinbarung



FAMILIENARZT

DOKTOR SCHLÜTER

Checkliste (Fern-) Reise

Allgemein

- **Besondere Überlegungen bei Kleinkindern, Schwangeren, chronisch Kranken, älteren Reisenden, Langzeitaufenthalt**
- **Hilfsmittel:** Zweitbrille, Kontaktlinsen, Batterien für Hörgeräte ...
- **Medikamente** (Pille, Insulin, Dauermedikation, Schmerzmittel)
- **Reiserücktrittsversicherung**
- **Reiseunfall-/Krankenversicherung**
- **Geld** (Bargeld, Travellerchecks, Checkkarte, EC-Karte. In USA kann man z.B. kostenfrei Bargeld im Automaten mit Geheimzahl abheben, mit der Checkkarte zahlen Sie bis zu 10% Gebühren)
- **Kopien der wichtigen Reisedokumente**
- **Wichtige deutsche Tel.-Nummern** (Sperrungen der Checkkarten ...)
- **Reiseapotheke**
- **Impfpass**

Länderinformationen

- **Klimainformationen** (Sonne/Wärme/Regen)
- **Deutsche Botschaft** (Adresse + Telefon)
- **Besondere Krankheiten** (Malaria, Gelbfieber ...)
- **Kriminalität** (Wie reist man in diesem Land sicher?)
- **Zeitverschiebung**

Welcher Schutz, welche Impfungen sind notwendig

- **Wasserhygiene** (kann man Trinkwasser kaufen, Tauchsieder zum Wasser abkochen, Jodtinktur 2% zur Desinfektion ...)
- **Nahrungshygiene** (Nahrung nach westlichem Standard – 5 Sterne oder Rucksacktourismus)
=> „Peel it, boil it cook it or forget it“)
- **Mückenschutz** (Netz, Cremes/Spray, lange Ärmel ...)
- **Malaria Prophylaxe** (Tabletten)
- **Soziale Kontakte** (Enger Kontakt mit der Bevölkerung)
- **Impfungen**
 - ▶ **Diphtherie/Wundstarrkrampf/Kinderlähmung** (Impfung auch in Deutschland empfohlen, Kassenleistung)
 - ▶ **Gelbfieber**
 - ▶ **Hepatitis A**
 - ▶ **Hepatitis B**
 - ▶ **Typhus**
 - ▶ **FSME**

Seltene Impfungen: Cholera, Japanische Enzephalitis, Meningokokken ...

Bei Gesundheitsprobleme nach Rückkehrern von der Fernreisen IMMER den Arzt aufsuchen!