

Die Urlaubs-

PACKLISTE

für Rollstuhlfahrer:innen

UNTERLAGEN

- Reisepass/Personalausweis
- Visum, je nach Reiseland
- Führerschein, inter-/national
- Geldbeutel mit EC-/Kreditkarte
- Reiseunterlagen & Tickets
- Ärztliche Atteste
- Reiseversicherungen digital
- Behindertenausweis
- Notfallkontakte

HYGIENEARTIKEL

- Shampoo / Spülung / Kur
- Duschgel / Duschbrocken
- Trockenshampoo
- Bürste / Kamm
- Haargummi, -klammern,
- Haargel, -spray, -schaum
- Deo
- Zahnbürste
- Zahnpasta & Mundwasser
- Zahnseide / Zahnstocher
- Rasierer & Rasierschaum
- Damenhygieneartikel
- Hautcreme / Feuchtigkeitscreme
- Make-up & Make-up-Entferner
- Wattestäbchen
- Nagelfeile
- Nagelschere / Nagelknipser
- Nagellack & Entferner
- Parfüm / Aftershave
- Pinzette
- Taschentücher
- Brillenputztuch

REISEAPOTHEKE

- Persönliche Medikamente
- Tablettenorganizer
- Schmerzmittel & -salbe
- Pflaster & Blasenpflaster
- Nasenspray
- Mittel gegen Bauchschmerzen
- Durchfallmittel, Übelkeit
- Mückenschutz
- Desinfektionsspray

HILFSMITTEL

- Rollstuhl, leicht und faltbar
- Werkzeug für Rollstuhlreparaturen
- Mobile Haltegriffe
- Duschmatte
- Klappbarer Duschhocker
- Orthese/n
- TENS-Gerät
- _____
- _____
- _____



Die Urlaubs-

PACKLISTE

für Rollstuhlfahrer:innen

KLEIDUNG

- Unterhosen / Boxershorts
- Unterhemden
- BH´s
- Socken / Strümpfe
- Strumpfhosen
- Schlafanzug
- T-Shirts / Tops
- Blusen
- Sweatshirt
- Pulli
- Wolljacke / Cardigan
- Kurze Hosen
- Lange Hosen
- Röcke
- Kleider
- Sportbekleidung
- Badebekleidung & Badeschuhe
- Hausschuhe
- Sandalen
- Turnschuhe
- Evtl. Orthopädische Schuhe
- Schal / Tuch
- Regenjacke
- Mütze / Handschuhe

STRAND/POOL/SONNE

- Handtuch
- Handtuchhalter
- Sonnencreme
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Wasserspray
- Badeschuhe

MULTIMEDIA

- Handy / Tablet
- Laptop
- Ladegeräte
- Kopfhörer (Bluetooth)
- E-Book-Reader
- Powerbank
- Batterien
- Kamera / Selfie-Stick

SONSTIGES

- Gesellschaftsspiele (Karten, Kniffel)
- Proviant
- Augenmaske
- Ohrenstöpsel
- Wärmepads für Hände & Füße
- Rucksack
- Handtasche
- Schmuck
- Nackenkissen
- _____
- _____
- _____

