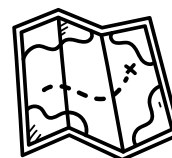


Vakantievoorbereidingen voor ouderen



Vakantievoorbereidingen; 3-6 maanden voor vertrek

- ☐ Paspoort controleren of aanvragen (let op: het paspoort moet nog minimaal 6 maanden geldig zijn als u naar het buitenland wilt reizen.)
- ☐ Vraag eventueel een visum aan voor het vakantieland
- ☐ Vul indien nodig het ESTA-formulier in voor reizen naar de VS/Puerto Rico of voor tussenstops
- ☐ Bij reizen met trein of vliegtuig: vooraf stoelen reserveren
- ☐ Vaccinaties controleren, indien nodig vaccinaties vernieuwen
- ☐ Vraag een creditcard aan of controleer de geldigheid
- ☐ Vraag een internationaal rijbewijs aan en huur een auto
- ☐ Organiseer zo nodig de opvang van huisdieren of een reispaspoort voor het dier
- ☐ Sluit een reisverzekering af
- ☐ Controleer mobiele telefoon abonnement & wissel evt. naar internationaal abonnement
- ☐ Controleer de douanevoorschriften van het vakantieland (bijvoorbeeld voor medicijnen)



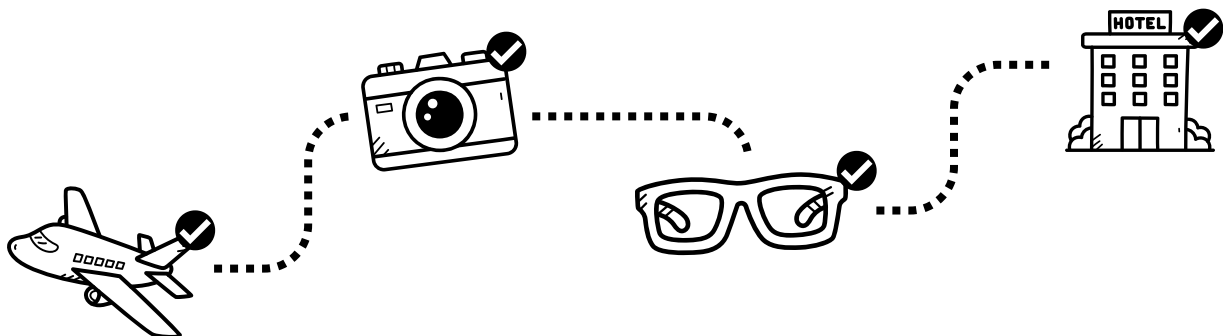
Vakantievoorbereidingen; 1 maand voor vertrek

- ☐ Voor de vlucht: check online in en registreer indien nodig maximaal 2 mobiliteitshulpmiddelen als bagage
- ☐ Voor de autorit: laat de wagen nakijken
- ☐ Onderga een grondige gezondheidscontrole bij de huisarts
- ☐ Bij een chronische aandoening: laat een gezondheidsverslag opstellen door een dokter
- ☐ Overweeg eventueel het voorschrijven van steunkousen voor de reis

Vakantievoorbereidingen; 3 weken voor vertrek



- ☐ Download de inpaklijst
- ☐ Koop ontbrekende kleding of uitrusting (bijv. badkleding, zonnebrillen, winterkleding, koptelefoons, etc.)
- ☐ Verzamel reisdocumenten
 - ☐ ID-documenten: identiteitskaart & paspoort
 - ☐ Documenten voor de (huur)auto: rijbewijs & kentekenbewijs, eventueel internationaal rijbewijs, huurautodocumenten, vignet & toltickets
 - ☐ Kaarten:
 - ☐ Reizen met de trein: kaartjes, reisschema
 - ☐ Vliegreizen: tickets & vluchtschema, medische verklaring voor medicijnen
 - ☐ Reisdocumenten: boekings- & reserveringsbevestiging voor hotel of vakantieappartement, eventueel visum
 - ☐ Verzekeringsdocumenten: zorgpas, bewijs buitenlandse zorgverzekering en/of andere reisverzekering
 - ☐ Overige: Ernstig gehandicapte ID, diabetes ID & volmachten
- ☐ Wissel eventueel contant geld om naar de goede valuta
- ☐ Lijst met belangrijke telefoonnummers (bijv. hotel, artsen ter plaatse) en contacten voor noodgevallen



Vakantievoorbereidingen; 1 week voor vertrek



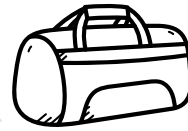
- ☐ Maak kopieën van alle reisdocumenten (bijv. paspoorten, vaccinatiekaarten, internationale ziektekostenverzekering etc.).
- ☐ Schrijf adressen op voor ansichtkaarten
- ☐ Stel een EHBO-doos samen, bijv. met:
 - ☐ pijnstillers
 - ☐ tabletten tegen misselijkheid
 - ☐ tabletten tegen diarree en constipatie
 - ☐ paracetamol
 - ☐ hoestdruppels of hoestonderdrukkers
 - ☐ neusdruppels
 - ☐ zalf voor verstuikingen en kneuzingen
 - ☐ pleisters & gaasverbanden
 - ☐ muggenspray
 - ☐ gel tegen insectenbeten
- ☐ Persoonlijke medicatie controleren en zo nodig laten voorschrijven
- ☐ Koop eventueel een vignet(en).
- ☐ Pauzeer indien nodig abonnementen op kranten of tijdschriften

Vakantievoorbereiding; 3 dagen voor vertrek



- ☐ Pak uw bagage in en weeg deze (voor vlieguren)
- ☐ Geef een reserve sleutel aan de huishoud- of dierenverzorger
- ☐ Deel het adres van uw vakantieverblijf met uw familieleden
- ☐ Voer belangrijke overschrijvingen/betalingen uit
- ☐ Houd technische accessoires binnen handbereik (bv. adapter, fotocamera met geheugenkaart, tablet, enz.)
- ☐ Pak kleine items in zoals een zitkussen, reservebril, batterijen of oplaadbare batterijen voor gehoorapparaten, enz.

Vakantievoorbereidingen; 1 dag voor vertrek



- ☐ Laad technische apparaten op en pak de oplaadkabel van uw mobiele telefoon in
- ☐ Pak handbagage in, bijv. met:
 - ☐ tickets & reisdocumenten
 - ☐ ID-kaart, paspoort & ziektekostenverzekeringskaart
 - ☐ contant & Creditcard
 - ☐ lijst met noodnummers
 - ☐ EHBO-doos & persoonlijke medicatie (+ medisch attest indien nodig)
 - ☐ boek, tijdschrift, koptelefoon
 - ☐ reiskussen, slaapmasker & oordoppen
 - ☐ brillen & zonnebrillen
 - ☐ steunkousen
 - ☐ vest

Let op: Houd rekening met de voorschriften voor het meenemen van vloeistoffen bij vliegreizen!

Meer informatie en tips over de vakantievoorbereiding vindt u in ons artikel ["Vakantievoorbereidingen - reizen voor ouderen"](#).