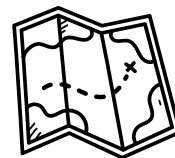


Vakantievoorbereidingen voor ouderen



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)



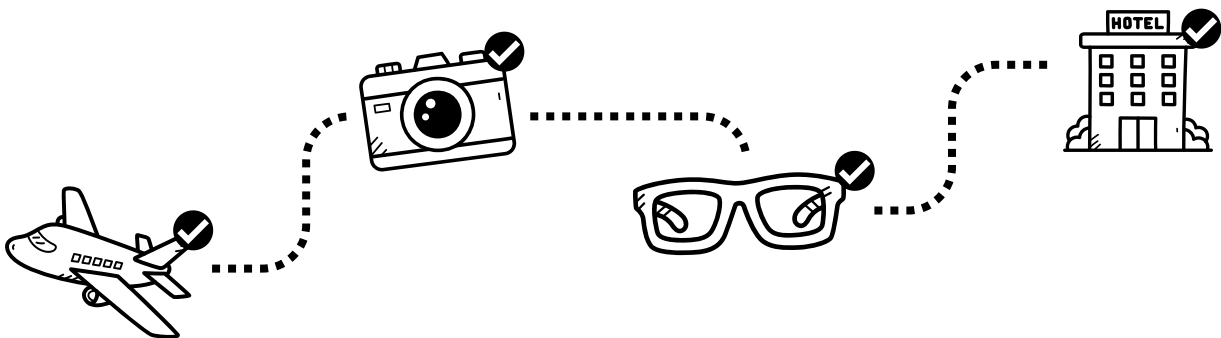
Vakantievoorbereidingen; 1 maand voor vertrek

- Voor de vlucht: online inchecken, indien nodig maximaal 2 mobiliteitshulpmiddelen registreren als bagage
- Voor de autorit: laat de auto controleren
- Doe een uitgebreide gezondheidscheck bij de huisarts
- Bij een chronische ziekte: Laat een gezondheidsrapport opmaken door een arts
- Laat eventueel steunkousen voorschrijven voor de reis

Vakantievoorberedingen; 3 weken voor vertrek



- Download de inpakchecklist
- 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
 - Vlieguren: 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



Vakantievoorberedingen; 1 week voor vertrek



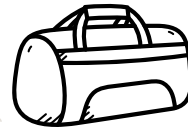
- Maak kopieën van alle reisdocumenten (bijv. paspoorten, vaccinatiekaarten, internationale ziektekostenverzekering etc.).
- Schrijf adressen op voor ansichtkaarten
- Stel een EHBO-does samen, bijv. met:
 - pijnstillers
 - tabletten tegen misselijkheid
 - tabletten tegen diarree en constipatie
 - paracetamol
 - 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

Vakantievoorbereding; 3 dagen voor vertrek



- Bagage inpakken en wegen (voor vlieguren)
- Geef een tweede sleutel af aan de huisoppas of dierenoppas
- Geef het adres van het vakantieverblijf door aan gezinsleden
- Voer belangrijke overboekingen/betalingen uit
- Houd technische accessoires bij de hand (bijv. adapter, fotocamera met geheugenkaart, tablet, etc.)
- Pak kleine voorwerpen in zoals een zitmatje/kussen, reservebril, batterijen of oplaadbare batterijen voor hoortoestellen, etc.

Vakantievoorberedingen; 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: Neem bij het reizen per vliegtuig de voorschriften in acht voor het meenemen van vloeistoffen!

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