

## Checkliste Reiseapotheke für Enkelkinder

Welche Medikamente und Hilfsmittel Sie einpacken sollten, zeigt unser Überblick.

- Sofern Ihr Enkelkind Dauermedikamente benötigt, müssen diese (ausreichend) eingepackt werden
- Fieberthermometer
- Medikamente je nach dem Alter Ihres Kindes, beispielsweise:
  - Medizin gegen Durchfall (z.B. Bioflorin oder PERENTEROL Junior)
  - Medizin gegen Fieber und Schmerzen (z.B. Nurofen Saft oder Paracetamol Saft(bei beiden gibt es mit
  - Himbeer- oder Erdbeer-Geschmack) – hier auf Gewicht des Kindes achten)
  - Hustensaft
  - Nasentropfen (z.B. Nasic oder Ootosan) im Handgepäck bei Flügen für den Druckausgleich
  - Augentropfen bei Augenreizung z.B. durch Wind (z.B. Euphrasia Augentropfen oder Berberil N
  - Augentropfen)
  - Ohrentropfen (z.B. Otalgan)
  - Ev. antiallergische Medikamente auf Anraten des Kinderarztes
- Desinfektionsmittel für Wunden, Wundsalbe
- Verbandsmaterial und Pflaster (hier gibt es bunte Pflaster mit Motiven, die bei Kindern sehr gut ankommen)
- Insektenschutz, Zeckenschutz
- Zeckenzange
- Insektenmilch (z.B. Autan)
- Ev. Fliegengitter / Mückennetz
- Bei Stichen ein Antihistamingel (z.B. Fenistilgel)
- Sonnenschutz
- Kinder jeden Alters sollten immer einen Sonnenhut/Sonnenkappe tragen
- Wenn möglich, sollte die Mittagssonne gemieden werden.
- Babys sollten im 1. Lebensjahr nicht der direkten Sonne ausgesetzt sein, Schattenplätze sind am besten. Schützen Sie Ihr Enkelkind mit einem Sonnenschirm und einem hohem Lichtschutzfaktor.
- Kinder sollten immer eingecremt werden, bevor es rausgeht. Tragen Sie eine wasserfeste
- Sonnencreme etwa 30 Minuten vor dem Baden auf.
- Anforderungen an ein Sonnenschutzmittel:
  - Achten Sie auf einen hohen Lichtschutzfaktor, auf Schutz vor UVA und UVB Strahlen, besonders geeignet sind Produkte mit Mikropigmenten. Für Kinder sollte idealerweise immer ein Lichtschutzfaktor 50 verwendet werden. Es gibt

Sonnenschutzmittel, die nur einmal täglich aufzutragen sind (z.B. Daylong), wodurch der dauerhafte Schutz erhalten wird. Auch die Lippen sollten geschützt werden.

- Evtl. vorbeugend gegen Sonnenbrand:
  - Feuchte, kühlende Umschläge
  - Kühle und entzündungshemmende Cremes und Lotionen
  - Sonnenbrände größeren oder schwereren Ausmaßes müssen vom Arzt behandelt werden.
- Vorsicht in der Reiseapotheke mit:
  - Grundsätzlich die (o.g.) Medikamente und Hilfsmittel nicht zu heiß und nicht zu kalt
  - aufbewahren
  - Zäpfchen: Diese können bei Hitze leicht aufweichen und dann nicht mehr richtig wirken.
  - Dauermedikamenten Ihrer Kinder: Achten Sie auf ausreichenden Vorrat, falls etwas verloren geht. Evtl. sich vom Kinderarzt ein Rezept zum Nachkaufen geben lassen.
- Denken Sie daran, wichtige Medikamente im Handgepäck zu haben.
- Medikamente sollten nicht in Reichweite von den Enkelkindern aufbewahrt werden.
- Überprüfen Sie den Krankenversicherungsschutz vor der Reise.
- Beachten Sie die Impfempfehlungen für das jeweilige Reiseland und die Grundimpfungen.
- Allgemeine Empfehlungen:
  - Besprechen Sie die Reise mit den Eltern Ihres Enkelkindes und ggf. mit dem zuständigen
  - Kinderarzt (gibt es besondere Maßnahmen für das Zielland?)
  - Ganz wichtig: Lieblingsspielzeug oder Kuscheltier Ihres Enkelkindes einpacken.
  - Bei Flugreisen in der Start- und Landephase etwas zum Trinken bereithalten, um den Druck auf die Ohren zu lindern. (Wenn Kinder den Druckausgleich noch nicht beherrschen, hilft auch Nase putzen)