



Kontaktperson

Suche eine Kontaktperson, die dich bei einem Notfall unterstützen kann oder sogar für dich Entscheidungen übernimmt. Diese Person sollte in schwierigen Situationen Ruhe bewahren und Englisch sprechen können. Versorge diese Person mit den folgenden Informationen:

- Alle Angaben unter Punkt Dokumente und Notfallnummern
- Detaillierte Instruktion, wie du versichert bist
- Bespreche mit der Person das Vorgehen, solltest du schwer verletzt sein und übergib ihr deine Patientenverfügung
- Wen sie von deinen Verwandten und Freunden informieren soll



Versicherungen

Deinem Versicherungsschutz solltest du grosse Aufmerksamkeit schenken. Das schützt dich vor falschen Vorstellungen und bösen finanziellen Überraschungen. Bitte berücksichtige, dass nur das zählt, was in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen steht. Sind dir Punkte nicht klar, kläre diese mit der jeweiligen Versicherung und lass dir alles schriftlich bestätigen. Eventuell benötigst du verschiedene Versicherungen, um vollumfänglich abgedeckt zu sein. Diese Punkte solltest du klären:

- Gilt der Schutz in den Ländern, die du bereisen wirst
- Sind sowohl Krankheit als auch Unfall abgedeckt
- Bestehen Ausschlusskriterien für gewisse Ereignisse
- Sind folgende Leistungen vollumfänglich gedeckt oder gibt es einen Höchstbetrag oder Selbstbehalt:
 - ⇒ Bergung
 - ⇒ Heilungskosten in einem ausländischen Spital über längere Zeit
 - ⇒ Heilungskosten in ausländischen Privatspitälern
 - ⇒ Repatriierung (Rückführung)
 - ⇒ Reisekosten deiner nahen Verwandten, wenn du für längere Zeit in einem ausländischen Spital bleiben musst
- Leistet die Versicherung Kostenvorschüsse für die Bergung- und Spitalkosten und wenn ja, in welcher Höhe
- Kannst du wählen, ob du zum Beispiel bei einem Beinbruch lieber zu Hause oder im Unfallland operiert wirst
- Beinhaltet dein Versicherungsschutz eine Rechtsschutzversicherung. Wenn ja, gilt diese in deinen Reiseländern und welche Leistungen werden übernommen



Mobiltelefon

Das Mobiltelefon ist bei einem Notfall oft die einzige Verbindung mit deiner Kontaktperson, Versicherungen und Verwandten. Zudem schicken dir zum Beispiel die Kreditkartenfirmen oder Banken einen Code auf dein Mobiltelefon, um Zahlungen frei zu geben oder du kannst Fotos deiner Röntgenbilder und medizinischen Berichte verschicken. Deshalb lohnt es sich

- abzuklären, ob du in den Reiseländern über das Roaming eine Telefon- und Datenverbindungen hast (Achtung Kosten)
- eine Prepaid SIM Karte im jeweiligen Land inklusive Datenpaket zu kaufen
- ein Ladekabel und eine kleine Powerbank für mindestens zwei Stromladungen bei deinen Notfallunterlagen zu haben
- für eine bessere Verständigung die Google translate App zu installieren. Prüfe, ob die Sprachen deiner Reiseländer auf deinen Mobilspeicher heruntergeladen werden kann, wodurch eine Übersetzung auch im Offlinemodus möglich ist
- allfällige Notfall Apps deiner Versicherungen zu installieren
- mindestens eine Karten App zu installieren, damit du weisst, wo du bist (Standortbestimmung erlauben)
- zu wissen, dass wenn du dein Telefon als Navigationsgeräte nutzt, es bei einem Sturz viel anfälliger auf Defekte ist
- dich mental darauf vorzubereiten, dass dein Mobiltelefon aus irgendeinem Grund nicht funktioniert



Dokumente-Notfall Nr.

Unbedingt von jeder Versicherung die Notfallnummern verlangen. Meistens verschicken hierzu die Firmen eine Kärtchen mit alle Angaben drauf. Achtet darauf, dass du diese Angaben in Papier- oder eben Kärtchen Form dabei hast

Digital reicht nicht, da du damit rechnen musst, dass deine technischen Geräte aus irgendeinem Grund nicht funktionieren. Zudem haben Drittpersonen, wie zum Beispiel das Spitalpersonal oder die Polizei, keinen Zugriff auf deine digitalen Daten.

Bewahre diese Informationen so auf, dass du sie einerseits immer dabei hast und andererseits von anderen Personen gefunden werden können, solltest du nicht ansprechbar sein.

- Telefonnummer eurer persönlichen Kontaktperson
- Notfallnummern aller Versicherungen
- Versicherungsschein Nummer
- Notfallnummern eurer Kreditkarten
- Blutgruppenausweis
- Impfausweis
- Ausweis oder Dokumente über spezielle Erkrankungen und / oder Einnahme von Medikamenten
- Telefonnummern eurer nächsten Verwandten



Informationen sammeln

Meldest du deinen Versicherungen einen Notfall, wollen diese als erstes den medizinischen Befund wissen. Zudem verlangen viele Versicherungsfirmer, dass ein Vertrauensarzt ihrer Wahl mit dem für dich zuständigen Spitalarzt sprechen kann. Aufgrund dessen entscheidet sich, ob eine Repatriierung (Rückführung) möglich ist, du in ein besseres Spital verlegt wirst oder ob du vor Ort bleiben musst. Damit dieser Prozess reibungslos läuft, zahlt es sich aus, wenn du

- alle Röntgenbilder verlangst und sie fotografierst
- den Namen und Telefonnummer des Spitalarztes einholst
- dem Spitalarzt mitteilst, dass du einen medizinischen Bericht brauchst
- die Diagnose (zum Beispiel, was für eine Beinbruch) auf lateinisch verlangst
- deine Versicherung anrufst, wenn der Spitalarzt bei dir ist, damit er gleich mit dem Versicherungsarzt sprechen kann
- bei einer Rückholaktion eine Fit to Fly Bestätigung für die Airline vom Spital erhältst



Killerkeime

Die weltweite Ausbreitung multiresistenter Bakterien nimmt leider im schnellen Ausmass zu. Vor allem in Spitälern steigt das Risiko, sich mit einem solchen Keim anzustecken. Wirst du nun in einem ausländischen Spital eingeliefert und danach nach Hause repatriert, musst du damit rechnen, im heimischen Spital in Quarantäne gesetzt zu werden bis geklärt ist, ob du Träger eines Keimes bist. In vielen Schweizer Spitälern ist das bereits Standard. Dabei spielt es keine Rolle, wo du im Ausland im Spital gewesen bist.

Es gibt Länder, in denen die Gefahr viel höher ist als anderswo. Es lohnt sich deshalb, dich zu erkunden. Detaillierte Informationen zu diesem Thema erhältst du in allen Zentren oder Institutionen für Reisemedizin.



Diverses

Medizinische Reiseinformationen

Die beste Versicherung nützt dir nichts, wenn im Reiseland die medizinische Abdeckung schlecht oder nicht vorhanden ist. Es lohnt sich deshalb im Vorfeld der Reise einige Recherchen darüber anzustellen. Im Internet findest du über fast jedes Land Hinweise zu diesem Thema. Das betrifft auch allfällige Bergungsaktionen, die ohne das nötige Material nicht durchgeführt werden können.

Impfungen

Vor jeder Reise tust du gut daran, deinen Basisimpfschutz zu prüfen und zu klären, ob es für deine Reiseländer spezielle Impfungen benötigt. Denke daran, dass einige Impfungen zwei oder mehr Injektionen benötigen und deshalb Zeit brauchen.

Geld

In vielen Ländern ist es üblich, dass du in einem Spital für dein Essen, Getränke, Medikamente und sonstige Dienste selber aufkommen musst. Oder du benötigst einen Taxi, um das Spital zu verlassen. All das kostet Geld und kann oft nicht per Kreditkarte bezahlt werden. Achte deshalb darauf, dass du immer einen Notgroschen in der Landeswährung bei dir hast.