



Actieve PKU levensstijl

## Niets vergeten ?

**Op reis gaan brengt altijd wel wat stress met zich mee. Ben ik niets vergeten? Zit dat wel in de koffer? Om jou te helpen zo zorgeloos mogelijk je valiezen te maken, heeft Vitaflo onderstaande checklist opgesteld. Zo vergeet jij zeker niets belangrijks mee te nemen op reis. Zo begint je vakantie met een pak minder stress en kun jij meteen beginnen genieten. Wij wensen jou alvast een goede reis!**

### Kledij:

- Sweater / Pullover
- Hemd / Bloes
- Broek - Rok
- Jurk
- Short
- T-shirt
- Winterjas
- Regenjas
- Zwembroek - Badpak – Bikini
- Zwembril
- Ondergoed
- Kousen, sokken, panty's
- Pyjama / Nachtkleed
- Schoenen
- Sportschoenen
- Sandalen
- Wandelschoenen
- Slippers
- Hoed, pet, sjaal
- Riem
- Bril
- Zonnebril
- Waszak

### Toiletgerief:

- Handdoek
- Badlaken
- Washandje
- Zeep
- Kam, borstel
- Shampoo, douchegel
- Spiegeltje
- Scheerapparaat / Scheermesje
- Tandborstel
- Tandpasta
- Lenzen
- Lenzenvloeistof
- Nagelknippertje/-vijltje
- Watjes
- Oor staafjes
- Papieren zakdoekjes
- Make-up
- Deodorant
- Zonnecrème
- Aftersun
- Maandverband / Tampons

### Apotheek:

- Aminozuurpreparaten
- Smaaksupplementen
- Shaker
- Noodprotocol
- Pijnstiller
- Zalf tegen insectenbeten
- Pleisters
- Ontsmettingsmiddel
- Snelverband
- Neusspray
- Persoonlijke medicatie
- Medicinale recepten
- Voorbehoedsmiddelen

### Ontspanning:

- Lectuur
- Gezelschapsspel
- Toeristische kaart
- Rugzak / Heuptasje
- Camera
- Reservebatterijen
- Luchtmatras
- Persoonlijk sportmateriaal
- Extra geheugenkaart
- Tablet
- Oortjes



Actieve PKU levensstijl

### Documenten:

- Identiteitskaart
- Kids-ID
- Reispas
- Rijbewijs
- Documenten reisverzekering
- Wegenvignet
- Inentingscertificaten
- Reisdocumenten
- Euro's
- Lokale munt
- Bancontact
- Kredietkaart
- Adresboekje
- Contactgegevens referentiecentrum
- Lijst met geschikte restaurants
- Receptenboekje

### Voor de kinderen:

- Reisbedje
- Luiers
- Toiletpapier
- Zalfjes, poedertjes
- Melkfles
- Flessenverwarmer
- Fopspeen
- Voeding
- Buggy
- Draagzak
- Parasol
- Knuffel
- Speelgoed
- Strandbal
- Zwembandjes

### Overige:

- Zakmes
- Lucifers / Aansteker
- Zaklamp
- Smartphone
- Batterijlader
- Stroomadapter
- Papier / Schrijfgerief
- Waspoeder
- Zakdoeken

***Controleer tijdig de geldigheid van identiteitskaarten en reispassen***



Enhancing Lives Together