

walk



Urlaub und Reisen

mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen
Gemeinsam erfolgreich!



Online lesen und herunterladen unter
www.abbvie-care.de/reisen

Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

Reiseplanung

6 Gut vorbereitet in den Urlaub

8 Reiseversicherungen

12 Reiseimpfungen

Mit Medikamenten unterwegs

14 Therapie im Urlaub nicht vergessen

16 Medikamententransport

20 Zeitverschiebung

22 Reiseapotheke

Unbeschwert auf Reisen

24 Sonne und Sonnenschutz

26 Infektionserkrankungen vermeiden

28 Checkliste Reisen

30 Weitere Informationen



Liebe Patientin, lieber Patient,

fernab vom Alltag Neues entdecken und schöne Eindrücke sammeln, die noch lange in Erinnerung bleiben: Eine schöne Reise ist eine Wohltat für Körper und Seele.

Das gilt auch für Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Aktivreise in die Berge, Städtetrip über das verlängerte Wochenende, entspannt am Strand oder Fernreise in andere Kulturen – es gibt unzählige Möglichkeiten, dem Fernweh nachzugeben. Damit Ihre Reisepläne nicht von der chronisch-entzündlichen Erkrankung durchkreuzt werden, kommt es vor allem auf eine gute Vorbereitung an.

Von der Auswahl des Reiseziels über den Transport Ihrer Medikamente bis hin zu empfohlenen Reiseimpfungen finden Sie in dieser Broschüre eine Fülle von Informationen und Tipps. Informieren Sie auch Ihren behandelnden Arzt über die geplante Reise und lassen Sie sich individuell zu speziellen Aspekten Ihrer Therapie beraten. Sind die wichtigsten Fragen geklärt und ist alles gut vorbereitet, können Sie Ihre Reise unbeschwert genießen. Ihre chronisch-entzündliche Erkrankung steht einem gelungenen Urlaub nicht im Weg.

Eine schöne und erholsame Reise wünscht Ihnen
Ihr AbbVie Care-Team

Reiseplanung

Gut vorbereitet in den Urlaub

Für Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen ist es besonders wichtig, eine Reise gut zu planen und vorzubereiten. Was dabei bedacht werden sollte, hängt hauptsächlich vom Urlaubsziel, der Art des Reisens und Ihrer Erkrankung ab.

Wohin soll die Reise gehen? Je nach Urlaubsziel können unterschiedliche Faktoren Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, aber möglicherweise auch auf Ihre Erkrankung haben. Ein Aspekt ist das Klima. Extreme klimatische Bedingungen, etwa große Hitze oder Kälte, hohe Luftfeuchtigkeit oder auch rascher Wetterwechsel, können womöglich eine Belastung darstellen. Auch ungewohntes Essen am Urlaubsort oder ein niedriger Hygienestandard sind Punkte, die bedacht werden sollten.

Suchen Sie das Reiseziel individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen aus.

Art des Reisens

Auto, Flugzeug, Bus oder Bahn – bedenken Sie bei der Urlaubsplanung das Fortbewegungsmittel. Das gilt sowohl für die An- und Abreise als auch für den Fall, dass Sie während der Reise von Ort zu Ort unterwegs sind. Auch hier kommt es auf Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Lange Zeit an einen Sitzplatz gebunden zu sein, nicht jederzeit Zugang zu einer Toilette zu haben, das Gepäck selbst transportieren zu müssen – es sind ganz unterschiedliche Aspekte, die eine Rolle spielen können.

Reisen Sie stressarm. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie mit ungewöhnlichen Belastungen vorsichtig um. Gönnen Sie sich Pausen und akzeptieren Sie Ihre Grenzen. Genießen Sie Ihren Urlaub, Sie haben ihn sich verdient!



Berücksichtigen Sie bei der Reiseplanung auch die Krankheitsaktivität. Wenn Sie sich mitten in einem Schub befinden, heißt es abzuwägen, ob etwa fernere Ziele angebracht sind oder eine Reise gar verschoben werden sollte. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, er kann Sie individuell beraten.

Reiseversicherungen

Das Spektrum der angebotenen Reiseversicherungen ist groß und deckt fast alle Eventualitäten ab. Ob und, wenn ja, welche Reiseversicherung für Sie sinnvoll ist, ist stets eine individuelle Entscheidung.

Mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung sollten Sie insbesondere darauf achten, dass die gewählte Versicherung auch greift, wenn der Versicherungsfall mit der Krankheit im Zusammenhang steht.

Häufig ist dies nämlich ausgeschlossen. Je nach Erkrankung kann es darüber hinaus empfehlenswert sein, sich vor Versicherungsbeginn vom Arzt bescheinigen zu lassen, dass der Gesundheitszustand eine Reise zulässt und eine Verschlechterung im Reisezeitraum nicht zu erwarten ist.

Reiserücktrittsversicherung

Reiserücktrittsversicherungen kommen für die Kosten auf, wenn eine Reise aus unerwarteten Gründen nicht angetreten werden kann. Das können Stornogebühren oder der gesamte Reisepreis sein.



Reiseabbruchversicherung

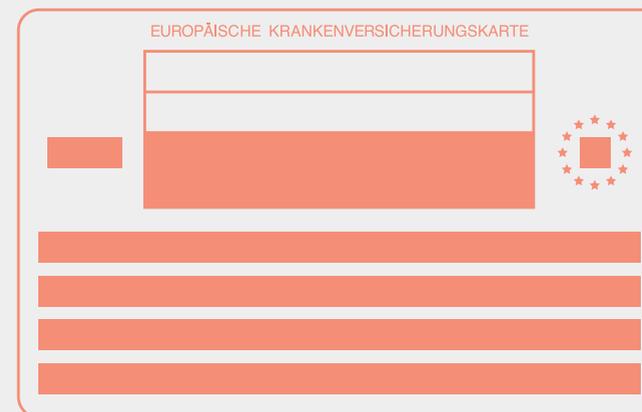
Eine Erweiterung der Reiserücktrittsversicherung ist die Reiseabbruchversicherung. Sie erstattet die Kosten, wenn eine Reise vorzeitig abgebrochen werden muss. Dazu können z. B. Hotel- oder Flugkosten für eine unplanmäßige Rückreise zählen. Was genau abgesichert ist, ist bei den verschiedenen Anbietern sehr unterschiedlich. Informieren Sie sich vor Abschluss einer Reiseversicherung daher genau über die Bedingungen und legen Sie ggf. ein ärztliches Attest vor.

Reisekrankenversicherung

Sie sollten in Ihrem Urlaub in jedem Fall über einen Krankenversicherungsschutz verfügen. Erkundigen Sie sich vorab, ob Ihre deutsche Krankenversicherung auch im Reiseland und über den gesamten Reisezeitraum greift. Doch auch wenn die medizinische Grundversorgung dadurch abgedeckt ist, kann eine Reisekrankenversicherung zusätzliche Leistungen bieten. Dazu zählt etwa ein medizinisch notwendiger Rücktransport ins Heimatland. Manche Versicherer übernehmen dabei nicht nur die Kosten bei „medizinischer Notwendigkeit“, sondern auch, wenn der Transport „medizinisch sinnvoll“ ist. Das bedeutet, dass der Wunsch, nach Hause zu kommen, berücksichtigt wird.



Achten Sie bei Abschluss einer Reisekrankenversicherung darauf, dass auch eine Gesundheitsverschlechterung aufgrund Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung im Versicherungsschutz inbegriffen ist und, falls gewünscht, eine freie Arztwahl möglich ist.



Mit der **Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC)** können gesetzlich Krankenversicherte in den EU-Mitgliedstaaten sowie in Großbritannien, Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz medizinische Leistungen bei Unfällen oder akuten Erkrankungen durch das jeweilige Gesundheitssystem erhalten. Die EHIC ist automatisch auf der Rückseite der deutschen Versichertenkarte aufgedruckt. Erkundigen Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrer Krankenversicherung, ob es Einschränkungen in Bezug auf die chronisch-entzündliche Erkrankung gibt. Eine Auslandskrankenversicherung ersetzt die EHIC nicht.

Reiseimpfungen

Über den Standardimpfschutz, etwa gegen Tetanus und Diphtherie, sollte jeder verfügen. Bei Reisen, insbesondere zu fernerer Zielen, sollten Sie sich zusätzlich rechtzeitig erkundigen, ob für Ihr Urlaubsland Reiseimpfungen empfohlen werden. Darüber informiert das Auswärtige Amt (www.auswaertiges-amt.de).

Tot- oder Lebendimpfstoffe

Wenn Sie mit Medikamenten behandelt werden, die das Immunsystem beeinflussen, spielt die Art des Impfstoffes eine wesentliche Rolle. Sogenannte Totimpfstoffe sind in der Regel unbedenklich. Lebendimpfstoffe hingegen bestehen aus geringen Mengen abgeschwächter, aber lebender Krankheitserreger. Diese können bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem, z. B. durch Medikamente, Komplikationen auslösen. Generell sollte während eines akuten Krankheitsschubs nicht geimpft werden.¹

Malariaprophylaxe

Malaria ist eine Erkrankung, die in tropischen und subtropischen Ländern weit verbreitet ist und von einer bestimmten Mückenart übertragen wird. Hohes Fieber und Schüttelfrost sind typische Symptome. Eine Impfung gegen Malaria gibt es nicht, es können jedoch Medikamente zur Vorbeugung eingenommen werden. Ob Malaria bei der Reiseplanung berücksichtigt werden sollte, hängt vom genauen Reiseziel, der Jahreszeit, der Art der Reise und der Reisedauer ab. Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt, ob eine Malariaprophylaxe sinnvoll ist.

¹ Robert Koch-Institut (Hrsg.). Hinweise zu Impfungen bei Patienten mit Immundefizienz. Epidem Bull 2005; 39: 353–364.



Welche Impfungen für Sie persönlich sinnvoll sind, sollten Sie ausführlich und rechtzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Mit Medikamenten unterwegs

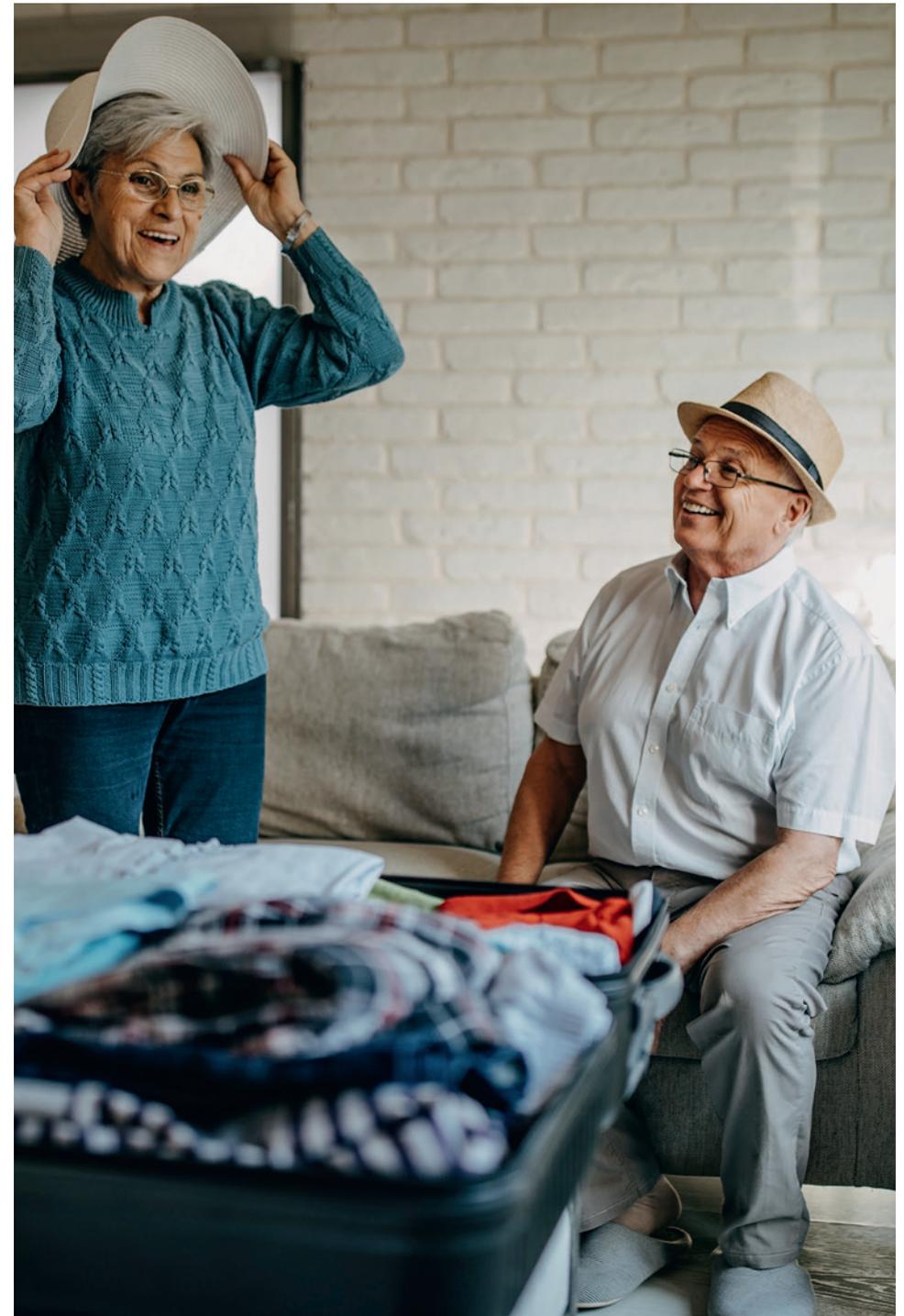
Therapie im Urlaub nicht vergessen

Urlaub ist die Zeit, um abzuschalten und den Alltag zu vergessen. Ihre Therapie sollten Sie auf Reisen jedoch nicht vernachlässigen.

Lassen Sie sich eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente vor Urlaubsbeginn verschreiben – inklusive einer Reserve, sollte es zu Verlust oder Verzögerungen bei der Rückreise kommen. Eine Umstellung der Therapie sollten Sie kurz vor der Reise vermeiden. Falls Kontrolluntersuchungen in Ihre Urlaubszeit fallen, lassen Sie sich frühzeitig einen Ersatztermin geben, um diese nachzuholen.

Wenn die Erkrankung sich zurückmeldet

Besprechen Sie vor der Reise mit Ihrem Arzt, wie Sie vorgehen sollten, falls es im Urlaub zu einer unerwarteten Verschlechterung Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung kommen sollte. Je nach Reiseziel sollten Sie sich vorab auch über die Möglichkeiten der medizinischen Versorgung am Urlaubsort informieren. Die Entscheidung, ob eine Reise abgebrochen werden muss, sollte immer in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Führen Sie daher für einen solchen Notfall die Telefonnummer der Arztpraxis mit sich.



Medikamententransport

Sind Sie mit dem Flugzeug unterwegs, nehmen Sie Ihre Medikamente für die gesamte Reisedauer im Handgepäck mit. Bei Tabletten ist das in der Regel problemlos möglich. Wenn Sie Spritzen oder Injektionshilfen dabeihaben, ist bei Flugreisen eine besondere Planung notwendig.

Was beim Transport beachtet werden muss, kann abhängig von der Fluggesellschaft und auch vom Reiseland variieren. Informieren Sie sich daher rechtzeitig vor Reiseantritt. Erkundigen Sie sich auch nach den aktuell geltenden Sicherheitsbestimmungen, u. a. zur Mitnahme von Flüssigkeiten, damit Sie problemlos die Sicherheitskontrolle passieren können. Wenn Sie eine Pauschalreise gebucht haben, können Sie sich auch an das Reiseunternehmen wenden.

Besonderheiten bei Biologika

Bei Biologika gibt es unterschiedliche Anwendungsformen. Einige werden als Fertigspritze oder Pen als Selbstinjektion verabreicht. Fällt eine Injektion in die Reisezeit, kann das Medikament einfach mitgenommen und wie gewohnt gespritzt werden. Mögliche Vorgaben zur Kühlung des Medikaments und die Transportbedingungen bei Flugreisen müssen dabei berücksichtigt werden. Andere Biologika werden als Infusion beim Arzt verabreicht. Im Zeitraum zwischen den Infusionsterminen ist eine Reise möglich. Ein Urlaub sollte daher in dieser Zeit geplant werden. Ist eine Infusion doch während einer Reise notwendig, muss mit dem behandelnden Arzt im Vorfeld gesprochen werden, um eine Lösung zu finden.

Ärztliches Attest

Sollten Sie Spritzen oder Pens im Handgepäck mitführen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein Attest ausstellen, das bescheinigt, dass Sie die mitgeführten Medikamente und das Zubehör benötigen. Am besten sollte es in Deutsch und Englisch sowie in der Sprache des Urlaubslandes vorliegen. Falls eine permanente Kühlung der mitgeführten Arzneimittel notwendig ist, sollte auch das vermerkt sein. Einige Hersteller von Medikamenten bieten entsprechende Vordrucke an.

Kühlung und Lagerung

Biologika müssen lichtgeschützt gelagert und transportiert sowie permanent gekühlt werden. In der Regel wird eine Temperatur von +2 °C bis +8 °C empfohlen. Temperaturen unter 0 °C können den Wirkstoff unbrauchbar machen. Ob die Möglichkeit besteht, das Medikament für einen begrenzten Zeitraum bei Raumtemperatur (d. h. nicht über 25 °C) zu lagern, ist in der jeweiligen Packungsbeilage beschrieben.



Kühltasche

Für den Transport über kurze Strecken kann eine Kühltasche verwendet werden. Einige Hersteller von Biologika bieten kostenfrei entsprechende Kühltaschen an – erkundigen Sie sich bei Bedarf.



Kühlbox

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, kann Ihnen eine Kühlbox, die an den Zigarettenanzünder angeschlossen wird, für die gewünschte Temperatur Ihres Medikaments behilflich sein. Doch Vorsicht: Ist die Zündung aus, ist in der Regel auch die Stromversorgung unterbrochen.



Bitte beachten Sie in jedem Fall die Vorgaben zum Transport und zur Lagerung Ihres Medikaments, die in der Packungsbeilage genannt sind.



Minibar

In vielen Hotels wird die Schlüsselkarte auch für die Regulierung der Stromzufuhr im Hotelzimmer genutzt. Sollten Sie die Minibar für die Medikamentenkühlung nutzen, achten Sie darauf, dass sich beim Verlassen des Raumes der Strom für die Minibar nicht automatisch abschaltet. Sollte das der Fall sein, erkundigen Sie sich, ob sich die Funktion abschalten lässt oder ob Sie eine zweite Chipkarte erhalten können, die die Stromversorgung sicherstellt.



Handgepäck

Nehmen Sie Ihr Biologikum bei einem Flug mit an Bord. Die Temperaturen im Frachtraum sind zu niedrig. Erkundigen Sie sich vor der Reise über die Vorgaben zur Mitnahme einer Kühltasche.



Sicherheitskontrolle

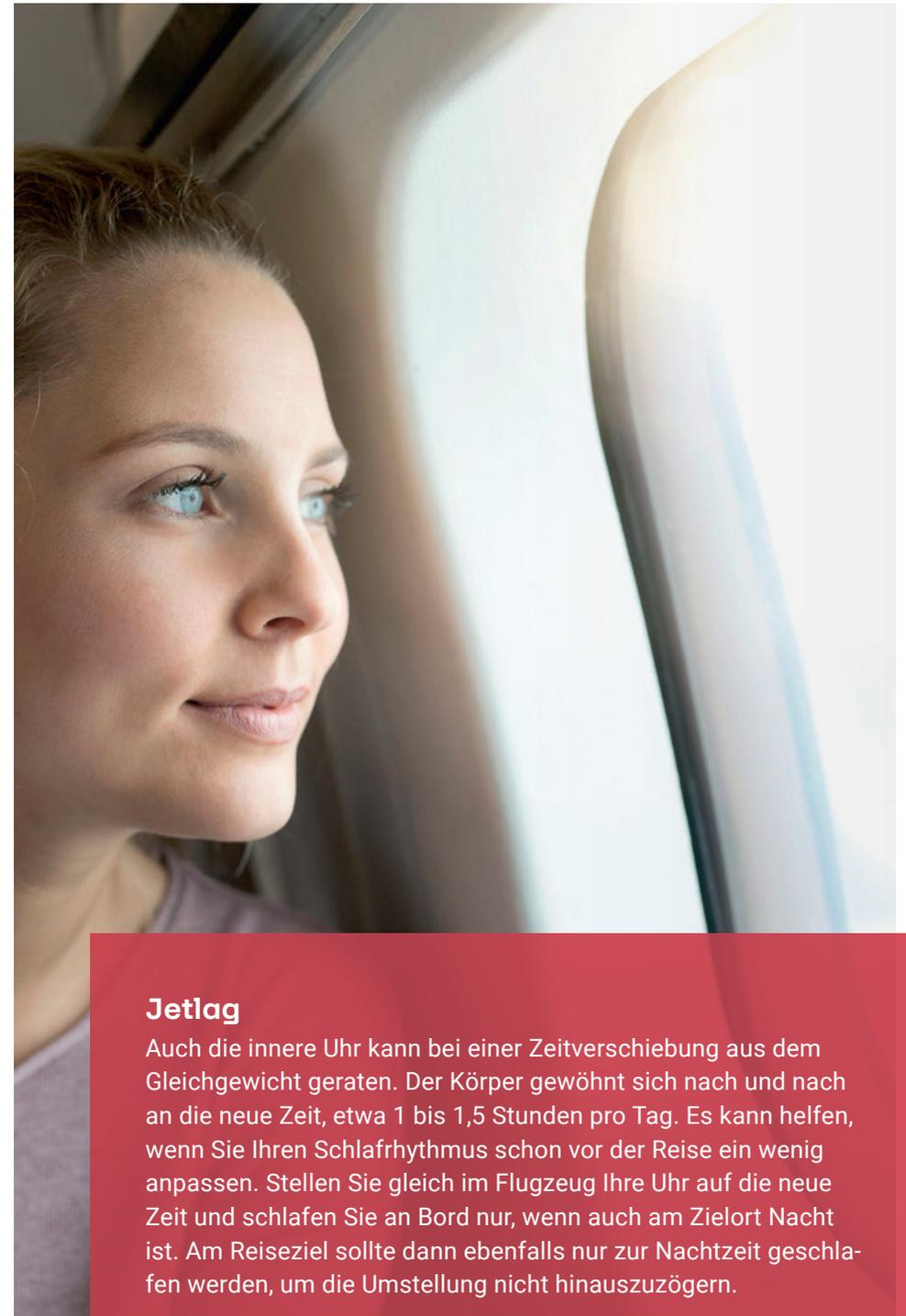
Durch das Durchleuchten des Handgepäcks an der Sicherheitskontrolle des Flughafens werden Biologika nicht beschädigt.

Zeitverschiebung

Wenn Ihre Reise Sie in eine andere Zeitzone führt, müssen auch die Einnahmezeiten der Medikamente angepasst werden. Viele Medikamente werden ein- oder zweimal täglich eingenommen. Das sollten Sie auch bei einer Zeitverschiebung beibehalten. Damit jedoch bei mehreren Stunden Zeitunterschied die Einnahme nicht mitten in der Nacht erfolgen muss, empfiehlt es sich, den Zeitraum eher etwas zu verkürzen als zu verlängern. Besprechen Sie das genaue Vorgehen mit Ihrem Arzt.

Alle Medikamente, die nicht täglich angewendet werden, sollten zur gleichen Uhrzeit und im gleichen Intervall genommen werden wie zu Hause. Wenn Sie z. B. einen Wirkstoff alle zwei Wochen um 14:00 Uhr injizieren, behalten Sie dies auch am Urlaubsort zur Ortszeit um 14:00 Uhr bei.

Kortisonpräparate sollten grundsätzlich frühmorgens (vor 8:00 Uhr) eingenommen werden. So passt sich die Wirkung der körpereigenen Produktion von Kortison am besten an. Auch im Urlaubsland sollte die Einnahme frühmorgens erfolgen. Das bedeutet, bei einer Reise nach Osten würde das Medikament nicht nach 24 Stunden genommen werden, sondern etwas früher, um wieder in den morgendlichen Rhythmus zu kommen. Bei einer Reise in den Westen dauert es dann entsprechend länger bis zur nächsten Einnahme. Ihr behandelnder Arzt kann Sie dazu genau beraten.



Jetlag

Auch die innere Uhr kann bei einer Zeitverschiebung aus dem Gleichgewicht geraten. Der Körper gewöhnt sich nach und nach an die neue Zeit, etwa 1 bis 1,5 Stunden pro Tag. Es kann helfen, wenn Sie Ihren Schlafrythmus schon vor der Reise ein wenig anpassen. Stellen Sie gleich im Flugzeug Ihre Uhr auf die neue Zeit und schlafen Sie an Bord nur, wenn auch am Zielort Nacht ist. Am Reiseziel sollte dann ebenfalls nur zur Nachtzeit geschlafen werden, um die Umstellung nicht hinauszuzögern.



Denken Sie beim Kofferpacken auch an die allgemeine Reiseapotheke, die Ihnen bei kleinen Zwischenfällen hilft. Ihr behandelnder Arzt oder Ihr Apotheker kann Sie bei der Auswahl der geeigneten Medikamente beraten.

Reiseapotheke

Das gehört in jede Reiseapotheke:



Desinfektionsmittel für Wunden



Verbandsmaterial, Pflaster,
Schere und Pinzette



Fieberthermometer



Medikamente gegen Durchfall,
Erbrechen, Schmerzen und Fieber



Salbe oder Gel gegen Allergien,
Insektenstiche und Sonnenbrand



Mückenschutz

Unbeschwert auf Reisen

Sonne und Sonnenschutz

Sonne, Wärme, schönes Wetter – das wünschen sich die meisten Menschen im Urlaub. Doch wenn Sie die Sonne unbeschwert genießen möchten, sollten Sie auch einen guten Sonnenschutz dabei haben. Darüber hinaus können Sonne, hohe Temperaturen sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit den Kreislauf belasten. Besonders wichtig bei heißem Wetter ist daher eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Lichtempfindlichkeit und Medikamente

Es gibt Medikamente, die führen auch bei korrekter Dosierung dazu, dass die Haut empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung wird. Rötungen, Juckreiz oder Ausschlag können die Folge sein. Wenn Sie ein Medikament nehmen, das zu erhöhter Lichtempfindlichkeit führt, vermeiden Sie hohe Sonneneinstrahlung und nutzen Sie Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor über 30. Weitere Informationen können Sie der Packungsbeilage des Medikaments entnehmen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, er kann Sie beraten, ob in Ihrem Fall besondere Vorkehrungen notwendig sind.



Tipps fürs Sonnenbad

- Nutzen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sowie mit UVA- und UVB-Filtern
- Tragen Sie mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbaden das Sonnenschutzmittel auf und erneuern Sie es mehrmals am Tag – insbesondere nach dem Baden oder Schwitzen
- Cremen Sie alle Körperpartien großzügig mit Sonnenschutz ein, auch Ohren und Füße nicht vergessen
- Nutzen Sie Kleidung als Schutz vor Sonneneinstrahlung, z. B. ein langes Shirt und eine Kopfbedeckung
- Wenn Sie sich im Schatten sonnen, ist das für Ihre Haut verträglicher – Sonnenschutz ist jedoch auch hier notwendig
- Verzichten Sie auf lange Sonnenbäder, insbesondere zwischen 11:00 und 16:00 Uhr, wenn die Sonne am stärksten ist
- Unterschätzen Sie bedecktes Wetter nicht, die Sonne hat trotzdem ihre Wirkung

Infektionserkrankungen vermeiden

Einige Medikamente, mit denen chronisch-entzündliche Erkrankungen behandelt werden, können zu einem erhöhten Infektionsrisiko führen.

Aber auch unabhängig davon: Wer möchte im Urlaub schon gern von „Montezumas Rache“ heimgesucht werden. Insbesondere bei Reisen in Länder mit niedrigem Hygienestandard können Ihnen ein paar einfache Regeln helfen, Magen-Darm-Infektionen zu vermeiden.

- Denken Sie an die Grundregel: „Boil it, cook it, peel it or forget it!“ – auf Deutsch: „Koche es ab, gare es, schäle es oder vergiss es!“
- Achten Sie darauf, dass Milch und Milchprodukte abgekocht sind
- Verzichten Sie auf lauwarme oder rohe Speisen, insbesondere wenn Fisch, Fleisch oder Eier enthalten sind, sowie auf Speiseeis und Eiswürfel
- Meiden Sie rohes Obst, Gemüse und Salat; wenn Sie Früchte schälen, waschen Sie zunächst die Frucht und dann Ihre Hände, bevor Sie mit dem Schälen beginnen
- Trinken Sie nur Wasser oder andere Getränke aus original-verschlossenen Flaschen, kein Leitungswasser – benutzen Sie auch zum Zähneputzen kein Wasser aus der Leitung
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände



Schützen Sie sich auch vor anderen Infektionserkrankungen: Vollklimatisierte Hotelzimmer oder die klimatisierte Luft im Flugzeug sind oft zu kühl, sodass Bronchitis, Husten und Schnupfen die Folgen sein können.

Checkliste Reisen

Haben Sie an alles gedacht?

Handgepäck

- Alle Medikamente für die gesamte Reisedauer
- Ggf. ärztliches Attest
- Reisepass oder Personalausweis, ggf. Visum
- Urlaubstickets (Hotel, Flug etc.)

Reiseapotheke

- Desinfektionsmittel für Wunden
- Verbandsmaterial, Pflaster, Schere und Pinzette
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Salbe oder Gel gegen Allergien, Insektenstiche und Sonnenbrand
- Mückenschutz

Impfungen

- Impfausweis
- Überprüfung der Standardimpfungen
- Ggf. Reiseimpfungen
- Ggf. Malariaphylaxe

Versicherungen

- Reisekrankenversicherung
- Ggf. weitere Reiseversicherungen

Sonstiges

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Telefonnummer des behandelnden Facharztes
- Ggf. Kontakt des deutschen Konsulats im Reiseland

Notizen

Weitere Informationen

Auswärtiges Amt

Auf seinen Internetseiten gibt das Auswärtige Amt länderspezifische medizinische Hinweise, darunter Empfehlungen für Reiseimpfungen, und die Adressen deutscher Vertretungen im Ausland.

www.auswaertiges-amt.de

Centrum für Reisemedizin

Das Centrum für Reisemedizin gibt Tipps und Informationen zum Thema Reisen und Gesundheit für viele Reiseländer und zu zahlreichen Erkrankungen.

www.crm.de

Wörterbuchverlag PONS

Der Wörterbuchverlag PONS bietet online Übersetzungshilfen für viele Sprachen.

www.pons.eu

Wörterbuch Leo

Acht Sprachen bietet das praktische webbasierte Wörterbuch Leo an.

www.leo.org



AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um chronisch-entzündliche Erkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Infos und Broschüren zu Krankheitsbildern, zur Diagnose und Behandlung sowie zu weiteren Themen, z. B. Ernährung, Sport, Schmerzen oder Stressbewältigung.

www.abbvie-care.de





www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden