



Reisetipps für Patienten mit Rheuma

Rheumatische Erkrankungen wie zum Beispiel Rheumatoide Arthritis und Arthrose schliessen eine Reise, angepasst an Krankheitsaktivität und Behinderung, grundsätzlich nicht aus. Doch sollten für eine unbeschwerte Reisezeit bestimmte Vorkehrungen getroffen werden. Eine frühzeitige (mind. 4 bis 6 Wochen vor Abreise) und genaue Vorausplanung hilft dabei. Stimmen Sie mit Ihrem Arzt das Reiseziel und den Reisezeitpunkt ab. Er kann Ihre Reisefähigkeit einschätzen beziehungsweise bescheinigen und Ihnen Tipps geben. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt kostenlos eine «Health Rheumatology Card» ausstellen.

Reiseziel

Bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen haben Klima- und Wetterbedingungen einen Einfluss auf die Stärke der Symptome. Grundsätzlich günstig wirkt sich warmes und trockenes Klima aus, wie zum Beispiel am Mittelmeer im Frühling und im Herbst oder in Mittelgebirgsregionen (400–700 m) mit ihren konstanten Temperaturen und Luftfeuchtigkeit. Nasskalte sowie feucht-warme Regionen sind dagegen weniger günstig. Klären Sie mit Ihrem Arzt die medizinische Versorgung am Urlaubsort ab, auch private Kosten, die im Fall eines schweren Schubes entstehen können. Für Reisen in die Tropen sollten Sie sich von einem Reisemediziner oder im Tropeninstitut beraten lassen.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wann der Reisezeitpunkt für das gewählte Reiseziel für Sie am besten ist.

Verkehrsmittel

Je nach Transportmittel (Zug, Flugzeug, Schiff, Auto, Bus, etc.) kann die Reise unterschiedlich strapaziös sein. Grundsätzlich sollen Verkehrsmittel gewählt werden, in denen Aufstehen und Ausstrecken der Gliedmassen möglich sind. Dazu eignet sich ein Gangplatz. Für die Reise eignen sich Rollkoffer, um das Gepäck gelenkschonend zu transportieren.

Infektionsrisiko

Personen mit Rheumatoider Arthritis sind für bakterielle und virale Infektionen anfälliger, einerseits aufgrund der Krankheit und andererseits wegen der Unterdrückung des Immunsystems durch gewisse Medikamente wie zum Beispiel Kortison, Basismedikamente oder Biologika. Das bedeutet, dass Sie sich vor Infektionen besonders schützen müssen. Impfungen sind sinnvoll, doch können gewisse Impfstoffe bei Ihnen die Krankheit, gegen die man Sie impft, auslösen und schwer verlaufen lassen können. Möglicherweise rät Ihnen Ihr Arzt zu einem Reiseziel, für das keine solchen Impfungen erforderlich sind. Grundsätzlich empfohlen sind je nach Reiseziel Impfungen gegen Hepatitis A und B, Typhus und Cholera, Influenza, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Tollwut.

Medikamente

Nehmen Sie lieber mehr Medikamente mit als nur die genau benötigte Menge. Mengen für bis zu 30 Behandlungstage sind erlaubt. Nehmen Sie möglichst alle samt Beipackzettel ins Handgepäck. Einerseits, weil das Gepäck manchmal verspätet oder gar nicht ankommt und andererseits, weil Reisen manchmal auch ungeplant länger dauern können. Zudem sinken die Temperaturen im Gepäckraum bis unter den Gefrierpunkt.

Manche Medikamente sind hitze-, kälte- oder feuchtigkeitsempfindlich. Fragen Sie daher Ihren Arzt, welche Medikamente Sie auf Ihrer Reise wie am besten lagern können. Biologika sollten beispielsweise in einer speziellen Reisekühltasche transportiert und ohne Unterbruch der Kühlkette bei Temperaturen zwischen 2 und 8 Grad gelagert werden.

Informieren Sie die Fluggesellschaft, wenn Sie Spritzen und Pens mitführen und klären Sie mit dieser oder direkt bei der ausländischen Botschaft, ob die Einfuhr der von Ihnen benötigten Medikamente ins Reiseland, auch bei Zwischenstopps, problemlos möglich ist und ob sie dort im Notfall auch erhältlich sind.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt kostenlos eine «Health Rheumatology Card» ausstellen. Auf dieser persönlichen Gesundheitskarte im Kreditkartenformat sind

Ihre Diagnose und Ihre benötigten Medikamente sowie die Kontaktangaben Ihres Rheumatologen auf Englisch abgespeichert.

Medikamenteneinnahme

Je nach Reiseziel und Flugdauer entsteht eine Zeitverschiebung. Je nach Reiseziel und Flugdauer entsteht eine Zeitverschiebung. Planen Sie die damit einhergehende Verschiebung für Ihre Medikamenteneinnahme voraus. Das gilt auch für die Rückreise. Schreiben Sie auf, wann sie welche Medikamente eingenommen haben.

Sonne

Starke Hitze und pralle Sonne sollten vermieden werden. Intensive Sonneneinstrahlung kann zur Verstärkung der Rheumasymptome führen. Zudem machen viele Medikamente die Haut lichtempfindlich und erhöhen zusätzlich das Risiko für Sonnenbrand oder Hautreaktionen.

Versicherung

Schliessen Sie eine Zusatz- oder Reisekrankenversicherung ab, falls Ihre Krankenkasse für die Kosten im Reiseland und für einen allfälligen medizinischen Transport nicht aufkommt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Versicherung auch den Fall einer Verschlechterung einer chronischen Erkrankung einschliesst.

Schliessen Sie zudem eine Reiseannulationsversicherung inklusive Reiseabbruch und Rücktransport ab, für den Fall, dass Sie die Reise kurzfristig absagen oder abbrechen müssen oder einen Rücktransport in die Schweiz brauchen.

Führen Sie die Krankenversicherungskarte von Ihrer Krankenkasse, bei der Sie die Grundversicherung abgeschlossen haben, mit. Die Rückseite ist eine europäische Versicherungskarte. Damit haben Sie in Ländern der EU/EFTA Anspruch auf unvorhergesehene medizinische Behandlungen.

Nützliche Informationen



Wer eine Reise tut (Broschüre des Eidg. Departements für auswärtige Angelegenheiten EDA)



Reisehinweise und Vertretungen (EDA)



Flugtauglichkeitsformulare SWISS (SAF/MEDIF)



Reisemedizinische Beratung safetravel.ch



Gesundheits-Sprachführer für Ihre Ferien (Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch oder Spanisch)



AOK-Sprachführer Gesundheit (Redewendungen in 22 Sprachversionen)

Diese Dokumente im Handgepäck mitführen

- Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse des behandelnden Arztes für allfällige Rückfragen.
- Arztzeugnis mit der Diagnose und einer Beschreibung der aktuellen Behandlung (möglichst mehrsprachig)
- Ärztliche Bescheinigung zur Einfuhr von eventuell bewilligungspflichtigen Medikamenten ins Reiseland
- Bescheinigungen für Stoma, Ports oder Implantate
- Impfausweis
- Liste der aktuell verwendeten Medikamente und alle dazugehörigen Beipackzettel
- Liste der Hilfsmittel, die in den Ferien vielleicht nötig werden (Verbandsmaterial, Stomabeutel, etc.)
- Europäische Krankenversicherungskarte

Dieser Artikel wurde von TCS MyMed erstellt, der medizinischen Plattform des TCS. Mehr Information:

www.tcs-mymed.ch