



Reisetipps für Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz

Eine chronische Nierenerkrankung schliesst eine Reise grundsätzlich nicht aus, selbst wenn Sie dialysepflichtig sind. Für eine unbeschwertere Reisezeit kommen zwar Last-Minute-Reisen weniger in Frage, doch mit bestimmten Vorkehrungen können auch Sie die Welt entdecken. Eine frühzeitige (mind. 4 bis 6 Monate vor Abreise) und genaue Vorausplanung hilft dabei. Stimmen Sie mit Ihrem Arzt das Reiseziel und den Reisezeitpunkt ab. Er kann Ihre Reisefähigkeit einschätzen und Ihnen Tipps geben.

Reiseziel

Suchen Sie das Reiseziel nach den Dialysemöglichkeiten vor Ort aus. Weltweit gibt es über 10 000 Dialysezentren, viele davon in touristischen Zentren. Klären Sie ab, wie weit es von Ihrem Reiseort zum nächsten Dialysezentrum ist, ob der Weg dahin gut machbar ist und ob das Dialysezentrum Feriendialysen durchführt. Reservieren Sie frühzeitig einen Dialyseplatz und lassen Sie sich diesen bestätigen, die Zentren sind oft stark ausgelastet. Die Koordination zwischen allen beteiligten Ärzten und Zentren nimmt ebenfalls Zeit in Anspruch.

Impfungen

Fragen Sie Ihren Arzt frühzeitig, welche Impfungen Sie für das gewählte Reiseziel brauchen und welche davon für Sie möglich sind.

Ernährung

Auf Reisen ist die Ernährung meist anders. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder der Ernährungsberatung informieren, wie Sie Ihren Ernährungsplan einhalten können. Fragen Sie nach Reisearrangements speziell für Niereninsuffiziente, wo auch die Ernährung auf deren Bedürfnisse abgestimmt ist.

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 Medikamente 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 können die Temperaturen im Gepäckraum des Flugzeugs bis unter den Gefrierpunkt sinken, was den Medikamenten schaden kann. Manche Medikamente sind hitze-, kälte- oder feuchtigkeitsempfindlich. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Medikamente Sie auf Ihrer Reise wie am besten lagern können.

Fragen Sie auch die Fluggesellschaft oder direkt bei der ausländischen Botschaft, ob die Einfuhr der von Ihnen benötigten Medikamente ins Reiseland, auch bei Zwischenstopps, problemlos möglich ist.

Auf Ihrer Reise schützt eine Kühltasche die Medikamente vor grosser Hitze. Kühlelemente mit mehr als 100 ml Flüssigkeit dürfen Sie im Handgepäck mitführen, wenn eine Kühlung der Medikamente nötig ist. Reserverkühlelemente können Sie im Koffer mitnehmen.

Medikamenteneinnahme

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

Bestimmte Medikamente können zu einer Überempfindlichkeit gegen Sonnen- beziehungsweise UV-Strahlung führen. Mit einem guten Sonnenschutz (z.B. Creme, langärmelige Kleidung, lange Hosen, Sonnenhut) sind Sie auf der sicheren Seite.

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 benötigen.

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

Nützliche Informationen



Dialysezentren Schweiz



Reisemedizinische Beratung safetravel.ch



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



Reisehinweise und Vertretungen (EDA)



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

Diese Dokumente im Handgepäck mitführen

- Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse des behandelnden Arztes für allfällige Rückfragen.
- ärztliche Bescheinigung mit der Bestätigung, dass man regelmässig auf die Einnahme der Medikamente für den persönlichen Gebrauch angewiesen ist (auf Englisch)
- schriftliche Bestätigung für die Dialysen im Dialysezentrum am Reiseort
- Kopie des vom Dialysearzt erstellten Behandlungsplans
- ärztliche Bescheinigung zur Einfuhr von eventuell bewilligungspflichtigen Medikamenten ins Reiseland (auf Englisch)
- Liste der aktuell verwendeten Medikamente und alle dazugehörigen Beipackzettel
- Liste mit Notfallnummern
- Impfausweis
- Europäische Krankenversicherungskarte

Dieser Artikel wurde von TCS MyMed erstellt, der medizinischen Plattform des TCS. Mehr Information: www.tcs-mymed.ch