



Reisetipps für Patienten mit MS

Eine Erkrankung an multipler Sklerose (MS) schliesst eine Reise grundsätzlich nicht aus. Für eine möglichst erholsame Reisezeit sollten jedoch einige Vorkehrungen getroffen werden. Eine frühzeitige (ca. ein halbes Jahr vor Abreise) und genaue Vorausplanung hilft dabei. Besprechen Sie mit Ihrem Neurologen oder Ihrem Hausarzt Ihre Reisepläne. Er kann Ihre Reisefähigkeit einschätzen beziehungsweise bescheinigen und Ihnen Tipps geben. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen Medikamenten- und einen Hilfsmittelpass ausstellen.

Reiseziel

MS ist nicht in allen Ländern so bekannt wie bei uns. Wenn Sie zwischen zwei gleichwertigen Reisezielen schwanken, wählen Sie jenes, wo man MS besser kennt und mit der Krankheit besser umgehen kann. Hitze führt sehr häufig zu einer vorübergehenden Verschlechterung der MS-Symptome, ähnlich wie bei einem Schub. Sobald die Umgebungstemperatur beziehungsweise die Körpertemperatur wieder auf Normalwerte sinkt, vergehen die Symptome (Uhthoff-Phänomen). Sollte Ihr Reiseziel in einer warmen Region liegen, nehmen Sie genügend Kühlutensilien (Kühlweste, Kühlpads etc.) mit. Klären Sie ab, wo am Reiseort der nächste MS-erfahrene Arzt, die nächste Apotheke, das nächste Spital ist und ob Ihre Medikamente dort für den Notfall erhältlich sind. Lassen Sie sich dafür vorsorglich internationale Rezepte auf Englisch ausstellen. Beachte Sie, dass in Medikamenten mit dem gleichen Namen im Reiseland nicht immer dieselben Wirkstoffe enthalten sind.

Impfungen

Infektionen als potenzielle Auslöser von Schüben sollten vermieden werden. Fragen Sie Ihren Arzt frühzeitig, welche Impfungen Sie für das gewählte Reiseziel brauchen und ob diese in Ihrem MS-Stadium und mit Ihren Medikamenten möglich und sinnvoll sind.

Verkehrsmittel

Je nach Transportmittel (Zug, Flugzeug, Schiff, Auto, Bus etc.) kann die Reise unterschiedlich strapaziös sein. Langes Stillsitzen bei Flügen oder Fahrten kann für ein höheres Risiko für Thrombosen mit sich bringen. Fragen Sie Ihren Arzt, welches Transportmittel er für Sie empfehlen würde und welche Massnahmen zur Thromboseprophylaxe (Medikamente, Kompressionsstrümpfe) notwendig sind.

Je nach Verkehrsmittel lassen sich Services für mobilitätseingeschränkte Personen organisieren. Am Flughafen können Sie einen Rollstuhl reservieren und sich zum Flugzeug fahren lassen. Die SBB bietet für das Ein-, Aus- und Umsteigen Unterstützung an, die Sie aber rechtzeitig anfordern müssen (Callcenter SBB 0800 007 102).

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. Reservekühlelemente können Sie im Koffer mitnehmen.

Spezialesbesteck, Spezialgeschirr, Trinkhilfen und Pflegematerialien wie Einmalkatheter (Speedicat) oder Urinbeutel gehören ebenfalls ins Handgepäck.

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.

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.

Diese Dokumente im Handgepäck mitführen

- Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse des behandelnden Arztes für allfällige Rückfragen
- Arzzeugnis mit der Diagnose und einer Beschreibung der aktuellen Behandlung (möglichst mehrsprachig oder auf Englisch)
- Medikamentenpass/Hilfsmittelpass (auf Englisch)
- Behindertenausweis
- ärztliche Bescheinigung zur Einfuhr von eventuell bewilligungspflichtigen Medikamenten ins Reiseland
- Liste der aktuell verwendeten Medikamente und alle dazugehörigen Beipackzettel
- Liste mit Notfallnummern
- Impfausweis
- Europäische Krankenversicherungskarte

Nützliche Informationen



Mobility International Schweiz:
Fachstelle für barrierefreies Reisen



SBB: Reisen mit eingeschränkter Mobilität



SBB Callcenter Handicap für Unterstützungsservice an Bahnhöfen
Tel.-Nr. 0800 007 102 (gratis) oder via QR-Code



Internationale MS-Gesellschaft/MS
International Federation



Flugtauglichkeitsformulare SWISS
(SAF/MEDIF)



Reisemedizinische Beratung safetravel.ch



Reisehinweise und Vertretungen (EDA)

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