

Patienteninformation



Reisen mit chronisch
entzündlicher Darmerkrankung

REISEN MIT CHRONISCH ENTZÜNDLICHER DARMERKRANKUNG (CED)

Hat Sie die Reiselust gepackt? Egal, ob Sie sich für einen Städtetrip, einen Aktivurlaub in den Bergen oder einen Strandurlaub entscheiden – für Patientinnen / Patienten mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) spricht grundsätzlich nichts gegen das Verreisen. Die Mehrheit an CED-Patientinnen / CED-Patienten verträgt verschiedene Klimazonen. Die richtige Vorbereitung ist dabei ausschlaggebend, um den Urlaub so angenehm wie möglich zu verbringen.

Sind Sie sich bitte bewusst, dass in der Zeit **nach operativen Eingriffen** oder **intensiven CED-Schubphasen** (nachwirkend bis zu drei Monate) **erhöhte Sorgfalt** in der Urlaubsplanung geboten ist. Denken Sie beispielsweise daran, möglichst lange An- und Abreisen zu vermeiden und als Reiseziel eher eine nahegelegene Region zu wählen, um unnötige Komplikationen zu vermeiden.¹



REISEVORBEREITUNG

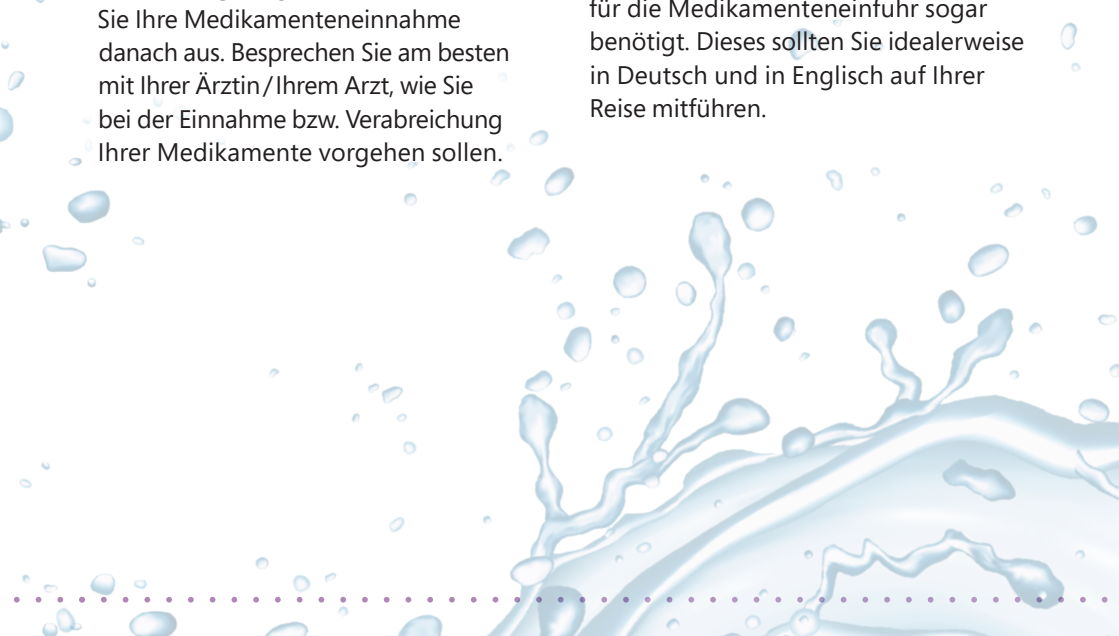
Arztgespräch¹

Kontaktieren Sie Ihre Gastroenterologin/ Ihren Gastroenterologen, um Ihre Reise-tauglichkeit richtig einzuschätzen. Im Arztgespräch ist es außerdem ratsam, festzulegen, welche Medikation mitge-führt werden sollte: **Dauer-, Bedarfs- und Notfallmedikation** sollten in mehr als ausreichender Menge für die Reise eingepackt werden. Sprechen Sie hier auch gleich andere wichtige Unterlagen an wie **ärztliche Atteste und Diagnosen**, die idealerweise auch in englischer Übersetzung mitgeführt werden sollten. Notieren Sie sich die **Wirkstoffe der Medikamente**, die Sie bereits einnehmen, um damit eine eventuell notwendig werdende Be-schaffung von Alternativpräparaten am Urlaubsort zu erleichtern. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie während Ihrer Reise möglicherweise einer **Zeit-umstellung** ausgesetzt sind und richten Sie Ihre Medikamenteneinnahme danach aus. Besprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wie Sie bei der Einnahme bzw. Verabreichung Ihrer Medikamente vorgehen sollen.

Klären Sie auch, ob Sie den Einnahme-bzw. Verabreichungszeitpunkt an die am Urlaubsort vorherrschende Zeit-rechnung anpassen dürfen.

Sprechen Sie im Rahmen des Arzt-gesprächs auch die Vorbereitung an und was zu tun ist, wenn Sie während des Urlaubs einen **CED-Schub** bekommen sollten. Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann für Sie eine Medikamentenkombination und eine Dosierungsvorgabe bestimmen. Erkundigen Sie sich nach der Telefon-nummer der Ordination, die Sie im Not-fall anrufen können.

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt eine **Bescheinigung** ausstellen, dass Sie die mitgeführten Medikamente und das Zubehör benötigen und in der vermerkt wird, wenn eine permanente Kühlung erforderlich ist. In einigen Ländern wird ein solches Dokument für die Medikamenteneinfuhr sogar benötigt. Dieses sollten Sie idealerweise in Deutsch und in Englisch auf Ihrer Reise mitführen.



Checkliste Reiseapotheke⁶

Nehmen Sie Ihre Dauer-, Bedarfs- und Notfallmedikation in mehr als ausreichender Menge mit. Lassen Sie sich sicherheits- halber von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt eine Bescheinigung aus- stellen, dass Sie diese Medikamente benötigen. Diese ärztliche Bescheinigung könnte bei der Einreise in Ihr Urlaubsland er- forderlich sein.

Zusätzlich sind folgende Medikamente für Ihre Reiseapotheke zu empfehlen:

- Medikamente gegen Fieber und Schmerzen
- Medikamente gegen Darm- und Magenschmerzen
- Medikamente gegen Erkältungen
- Probiotische Nahrungsergänzungsmittel
- Orale Rehydratationsmittel
- Händedesinfektionsmittel

Transportieren Sie die Medikamente nach Möglichkeit in der Originalverpackung, um sie beim Zoll vorzeigen zu können.

Packen Sie außerdem noch Ihre e-card sowie andere medizinische Dokumente wie Impf-, Diabetiker- und Allergiepass ein.



Reiseversicherungen¹

Es besteht das Risiko, dass Sie wegen Ihrer Erkrankung Ihren Urlaub nicht antreten können oder abbrechen müssen. Ebenso kann der Fall eintreten, dass Sie während Ihrer Reise ärztliche Behandlung und zusätzliche Medikamente benötigen. Ziehen Sie deshalb vor Ihrem Reiseantritt den Abschluss einer **zusätzlichen Versicherung** (Reise-

kranken-, Reiserücktritts- bzw. Reiseabbruchsversicherung) in Betracht. Erkundigen Sie sich jedenfalls rechtzeitig vorab über die Möglichkeiten des Abschlusses einer solchen Versicherung und die enthaltenen Leistungspakete. Versichern Sie sich, dass chronisch entzündliche Darmerkrankungen im Versicherungsumfang abgedeckt sind.

Krankenversicherung²

Auf der **Rückseite Ihrer e-card** befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK oder EHIC). Diese bietet Ihnen zusätzlichen Schutz innerhalb der EU- und EWR-Mitgliedsstaaten sowie in der Schweiz, Serbien, Mazedonien und Montenegro. Sie haben Anspruch auf die Auskunft über Behandlungsmöglichkeiten, vorliegende Qualitäts- und Sicherheitsstandards des Gesundheitswesens sowie Ausübungsberechtigungen der medizinischen Leistungserbringung. Medizinisch notwendige Leistungen des öffentlichen Gesundheitswesens können Sie zu den gleichen Kosten und Bedingungen wie Versicherte im jeweiligen Land in Anspruch nehmen. Die Kosten können Sie über Ihre Krankenkasse im Heimatland abrechnen. Verlangen Sie eine detaillierte Rechnung mit folgenden Angaben: Name und Adresse der Ärztin/des

Arztes oder der medizinischen Einrichtung, Ihr Name und Ihre Sozialversicherungsnummer, die erbrachte medizinische Leistung sowie Datum und Ort der Leistungserbringung, Rechnungsbetrag inkl. Nebenkosten, Steuern und Abgaben sowie einen Beleg für den bezahlten Betrag. Lassen Sie die Rechnung elektronisch anfertigen und nehmen Sie einen Ausdruck mit für die Rückverrechnung in Österreich.

Weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at und www.chipkarte.at.*

Wenn möglich können Sie auch schon vorab Kontaktdaten und Zuständigkeitsbereiche von lokalen medizinischen Einrichtungen (Krankenhäuser, Facharzt-Ordinationen, Apotheken) am Urlaubsort einholen, um im Bedarfsfall unnötige Verzögerungen zu vermeiden.

"Patient's rights have no borders" (Patientenrechte haben keine Grenzen)³

Impfschutz

Durch Ihre Erkrankung bzw. durch die damit verbundene Medikamentenanwendung besteht eine **höhere Anfälligkeit für Infektionen**. Speziell bei Mangelernährung, im höheren Alter und bei der Behandlung mit Medikamenten, die in das Immunsystem eingreifen (z.B. Biologika, Immunsuppressiva und Steroide), sollten Sie aufpassen. In diesem Fall sind Impfungen für Sie als Vorsorge besonders ratsam, wobei die Art des Impfstoffs dabei eine wichtige Rolle spielt.

Deshalb sollten Sie sich im Zuge der Reisevorbereitung, speziell wenn es in ferne, tropische Regionen geht, rechtzeitig über den eventuell nötigen Impfschutz informieren.⁴

Alle wichtigen Informationen dazu erhalten Sie beim Institut für Reise- und Tropenmedizin, online unter www.tropeninstitut.at, unter der Telefonnummer +43/1/402 68 610 oder per E-Mail an info@tropeninstitut.at.*

Zugang zu Toiletten – Der euro-key

Der ungestörte Zugang zu einer Toilette ist von zentraler Bedeutung. Vor allem unterwegs ist die Kenntnis über den Zugang zu öffentlichen Toiletten eine enorme Erleichterung für ein stressfreies Reisen.

Beim Österreichischen Behindertenrat können Sie einen „**euro-key**“ beantragen. Es handelt sich dabei um einen internationalen Generalschlüssel, welcher in Österreich, Deutschland, der Schweiz und einigen weiteren europäischen Ländern für den Zugang von Autobahn- und anderen öffentlichen Toiletten verwendet werden kann. Menschen mit chronischem Darmleiden und Stoma-träger gehören zu den berechtigten Personen für diesen euro-key. Mit einem Behindertenausweis oder einem anderen Ausweis nach §29b StVO kann dieser gratis beantragt werden. Sollten Sie nicht über diese Art Ausweis verfügen, kann der euro-key mit einem ärztlichen

Befund (nicht älter als ein halbes Jahr) zum Selbstkostenpreis erworben werden. Nähere Informationen zur Beantragung finden Sie online unter www.behindertenrat.at/euro-key oder per E-Mail an eurokey@behindertenrat.at.⁵ Weltweite Toiletten-Standorte können Sie online auf <https://pee.place/de> abrufen.*

Sollten Sie in ein Land mit niedrigeren Hygienestandards reisen, ist jedenfalls die Mitnahme von Einweg-Toilettensitzauflagen aus einem Drogeriemarkt empfehlenswert.

Für Ihr Smartphone gibt es **nützliche Applikationen**, die in Ihrem App Store kostenlos zum Download zur Verfügung stehen. Hier finden Sie einige Beispiele mit guten Bewertungen: „Where is Public Toilet“, „Toilet finder“, „Toiletten in der Nähe“ und „öffentliche Toilette“.*

Reisevokabular

IBD (inflammatory bowel disease) ist die englische und international übliche Bezeichnung für CED (chronisch entzündliche Darmerkrankung).

Hier sind einige hilfreiche Sätze in Englisch, die Sie sich für Ihre Reise notieren sollten, falls Sie im Notfall rasch Hilfe brauchen:

**Ich habe ein Problem und
benötige Hilfe!**

**I have a problem and
need help!**

Ich bin krank und brauche einen Arzt!

I am ill and need a doctor!

Ich habe Fieber!

I have high temperature/fever!

Ich habe Unterleibsschmerzen!

I have abdominal pain!

**Ich habe eine chronisch entzündliche
Darmerkrankung (CED)!**

**I have inflammatory bowel
disease (IBD)!**

Wo ist die nächste Toilette?

Where is the nearest toilet please?

Wo ist das Krankenhaus?

Where is the hospital please?

Auch für Übersetzungen gibt es **nützliche Apps**, die Sie über den App Store auf einem Smartphone installieren können. Mit der Applikation „Google Translate“ (für iOS- und Android-Betriebssysteme) können Sie Wörter und Sätze rasch in unterschiedliche Sprachen übersetzen. Dies ist mit einem Vorab-

Download auch ohne Internetverbindung möglich. Weitere praktische Online-Wörterbücher – wie PONS, Leo, DeepL und Linguee – sind abrufbar unter www.pons.eu, www.leo.org/englisch-deutsch, www.deepl.comtranslator und www.linguee.com und sind auch als Applikation für das Smartphone erhältlich.*

Wenn Sie die Beschwerden der CED unter Kontrolle haben, können Sie die Urlaubsgestaltung ganz nach Ihren Wünschen planen.

UNTERWEGS

An- und Abreise¹

Die Anreise im **Auto** oder im **Zug** ist empfehlenswert. Bei einer Autofahrt können und sollten regelmäßige Pausen eingelegt werden, um sich die Beine zu vertreten. Außerdem sind entlang der Autobahnen regelmäßig Toiletten auffindbar. Auch in Zügen sind jederzeit Toiletten zugänglich. Zudem besteht Bewegungsfreiraum, und es kommt nicht zu unangenehmen Höhenunterschieden wie im Flugzeug. Bei Busreisen sollte man sich vorab erkundigen, ob im Bus eine Toilette vorhanden ist.

Wägen Sie speziell bei längeren Flugreisen ab, ob dies Ihre gesundheitliche Situation zulässt.

Achten Sie darauf, dass Sie durch Ihre CED ein erhöhtes Risiko für Reisetrombose haben und besprechen Sie bestimmte Vorkehrungen mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt.

Mitnahme von Medikamenten¹

Passen Sie bei Ihren Medikamenten auf den richtigen **Transport** und die richtige **Lagerung** auf und beachten Sie bitte unbedingt die vorgeschriebenen Lagerungsbedingungen des jeweiligen Arzneimittels. Benötigen Ihre Medikamente eine gekühlte Lagerung, wie z.B. Biologika, die lichtgeschützt und permanent gekühlt gelagert und transportiert werden müssen, nehmen Sie eine **Kühltasche** mit. Die Temperaturvorgaben für den Transport liegen zwischen +2°C und +8°C, bei Minustemperaturen könnte die Wirksamkeit beeinträchtigt werden.

Bei Flugreisen sollten Medikamente **im Handgepäck** transportiert werden, da es im Frachtraum zu kalt werden kann. Darüber hinaus haben Sie so die Gewissheit, dass die Medikamente auch wirklich

mit Ihnen am Zielort ankommen. Bei der Mitnahme von Injektionshilfen wie Spritzen oder Pens variieren die Vorgaben je nach Fluggesellschaft. Das Durchleuchten des Gepäcks an der Sicherheitskontrolle am Flughafen birgt jedenfalls kein Risiko für die Qualität der mitgeführten Medikamente. Erkundigen Sie sich bei der zuständigen Fluggesellschaft, was es beim Transport zu beachten gilt.

Sollten Sie im Auto verreisen, ist für den Medikamententransport eine **kleine elektrische Kühlbox** empfehlenswert, welche im Auto an den Zigarettenanzünder angeschlossen werden kann. Lassen Sie die Kühlbox jedoch nicht im Auto liegen, wenn Sie aussteigen, da es im Innenraum bei abgestelltem Motor rasch heiß werden kann.

Infektionen

Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einer Darminfektion mit Durchfall kommen, ist es aufgrund der veränderten Rahmenbedingungen (andere Hygienestandards und Nahrungsmittel) oft schwierig einzuschätzen, ob es sich

um eine Darmgrippe oder einen akuten Schub handelt. Lassen Sie die ersten Symptome einer Infektion am besten gleich von einer Ärztin / einem Arzt abklären.

Richtiges Händewaschen

sooft wie möglich,
mind. 20 - 30 Sek.



**Hände
nass machen**



**Seife
auftragen**



**Innenflächen
einseifen**



**Fingerzwischen-
räume einseifen**



**Fingerspitzen
einseifen**



**Handrücken
einseifen**



**Daumen
einseifen**



**Handgelenk
einseifen**



**gründlich
abspülen**



**Wasser
abdrehen**



**Hände gut
abtrocknen**

Hygiene⁶

Durch CED werden Betroffene anfälliger für bakterielle oder virale Magen-Darm-Infekte. Deswegen gilt es vor allem in fremder Umgebung, besonderes Augenmerk auf die Hygiene zu legen.

Neben den alltäglichen Hygieneempfehlungen wie regelmäßiges und gründliches Händewaschen ist auf die folgenden Nahrungsmittellempfehlungen zu achten:

- Verzichten Sie auf Eis, Eiswürfel und Leitungswasser.
- Trinken Sie Getränke nur aus von Ihnen selbst geöffneten Originalflaschen.
- Waschen und schälen Sie Obst vor dem Verzehr.
- Verzichten Sie auf rohe Lebensmittel wie z.B. Milch, Milchprodukte, Gemüse, Salat und Obst sowie auf rohes Fleisch.

Faustregel

“Cook it, boil it, peel it or forget it!” (Koch es, gare es, schäle es oder vergiss es!)⁶

Sonnenempfindlichkeit⁴

Meiden Sie die Sonne bzw. verwenden Sie reichlich Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor über 30, denn einige Arzneien wie Methotrexat, Ciclosporin, Azathioprin oder Sulfasalazin und andere immunsuppressive Medikamente bewirken, dass die Haut sehr empfindlich

auf Sonnenbestrahlung reagiert. Erste Anzeichen auf Ihrer Haut für zu intensive Sonneneinstrahlung sind Rötungen, Ausschlag und Juckreiz. Da Sonne, Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit den Kreislauf zusätzlich belasten, sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Weiterführende Informationen

- World Health Organization (WHO) – Verreisen im Ausland
www.who.int/ith/en
- Österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV) – Interessensvertretung für Menschen mit CED
www.oemccv.at
- Österreichischer Behindertenrat
www.behindertenrat.at
- Österreichische ILCO Stoma-Dachverband – Selbsthilfeorganisation für Stomaträger
www.ilco.at
- Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH) – Verband von Fachärzten, beinhaltet eine Arbeitsgruppe für CED
www.oeggh.at
- European Federation of Crohn's and Ulcerative Colitis Association (EFCCA) – Europäische Föderation der Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Vereinigungen
www.efcca.org
- Österreichisches Bundesministerium für europäische und internationale Angelegenheiten – bietet Länder- und Reiseinformationen, Kontaktdaten österreichischer Vertretungen im Ausland
www.bmeia.gv.at
- Österreichisches Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz – aktueller Österreichischer Impfplan
www.sozialministerium.at
- Institut für Reise- und Tropenmedizin – bietet länderspezifische Informationen zu Impfungen und Gesundheit, Beratung und Durchführung von Reiseimpfungen
www.tropeninstitut.at

Quellen

1. CED-Kompass, Ein Service der ÖMCCV: <https://ced-kompass.at/dein-leben-mit-ced/ced-und-reisen/> (Zugriff 06/2020). 2. Dachverband der Sozialversicherungsträger: Gesund unterwegs: Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte im Ausland. Wien. 01-2020, S.2-5 <https://www.chipkarte.at/cdscontent/?contentid=10007.678568&portal=ecardportal> (Zugriff 06/2020). 3. Pain Alliance Europe: <https://pae-eu.eu/patients-rights-have-no-borders-campaign/> (Zugriff 06/2020). 4. Fessler, B. Reisen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. CME 14, 19 (2017). <https://doi.org/10.1007/s11298-017-6253-1> (Zugriff 06/2020). 5. Österreichischer Behindertenrat – der euro-key: <https://www.behindertenrat.at/euro-key/> (Zugriff 06/2020). 6. Österreichische Ilco, Stoma-Dachverband: <https://www.ilco.at/unterwegs-mit-stoma.html> (Zugriff 06/2020).

AUF EINEN BLICK

- Eine gewissenhafte Vorbereitung ist das **A und O** für eine Reise.
- Vermeiden Sie Stress.
- Achten Sie auf sich, denn Sie haben durch Ihre Erkrankung ein **erhöhtes Infektionsrisiko**.
- Seien Sie vorsichtig in einer unbekanntem Umgebung.
- Gönnen Sie sich regelmäßig kleine **Pausen**.
- Halten Sie **Hygieneregeln** ein.
- Probieren Sie **neuartige Speisen** anfangs nur in kleinen Portionen.
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen und fragen Sie, wenn es nötig ist, um Hilfe.
- Nehmen Sie **ausreichend Medikamente** inklusive einer Reserve mit.
- Informieren Sie sich und eventuell auch Mitreisende vorab, welche Schritte bei einem **akuten Schub** erforderlich sind.
- Genießen Sie Ihren Urlaub und kommen Sie mit positiven Eindrücken zurück.

Mit freundlicher Unterstützung von

ASTRO PHARMA ★
www.astropharma.at