

Patienteninformation



Reisen mit entzündlich-
rheumatischer Erkrankung

REISEN MIT ENTZÜNDLICH-RHEUMATISCHER ERKRANKUNG

Hat Sie die Reiselust gepackt? Reisezeit ist Urlaub für Körper und Seele. Sie entscheiden, ob es ein Städtetrip, ein Aktivurlaub in den Bergen oder ein Strandurlaub wird. Bestimmte Reiseziele sind jedoch für Patientinnen/Patienten mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung besser geeignet als andere. Je höher der Schweregrad Ihrer rheumatischen Erkrankung ist, desto genauer sollten Sie sich mit Ihrer Reiseplanung auseinandersetzen. Die **richtige Vorbereitung ist ausschlaggebend**, um den Urlaub so angenehm wie möglich zu verbringen.

Beachten Sie die **aktuelle Entzündungsaktivität** Ihrer rheumatischen Erkrankung. Ohne Beschwerden und im Stadium einer vollständigen Remission sind Ihnen bei der Reiseplanung zumeist keine Grenzen gesetzt. Bei instabiler bzw. mittlerer bis hoher Krankheitsaktivität ist bei der Reiseplanung jedoch Vorsicht geboten. Unangenehm können speziell lange An- und Abreisen werden. Passen

Sie Ihr gewähltes Reiseziel dementsprechend an und entscheiden Sie sich eher für **näher gelegene Regionen**.

Reisen Sie möglichst bequem.

Vor Reisen in Gebiete mit feucht-warmem, tropischem Klima mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit wird eher abgeraten. Gut vertragen wird konstantes, gemäßigtes und mildtrockenes Klima sowie trockene Kälte. Vermeiden Sie nach Möglichkeit direkte Sonneneinstrahlung. Sie könnte sich nachteilig auf Ihre rheumatische Erkrankung auswirken, indem die Symptome verstärkt werden oder auch ein Krankheitsschub ausgelöst werden kann. Dies trifft vor allem bei Kollagenosen wie z.B. systemischem Lupus erythematoses (SLE) zu. Meiden Sie im Hochsommer Reisen in südliche Länder, höhergelegene Ebenen und stark vom Ozonloch betroffene Regionen (z.B. Australien). Legen Sie Ihren Urlaubszeitraum idealerweise ins Frühjahr oder in den Herbst.¹



REISEVORBEREITUNG

Arztgespräch¹

Kontaktieren Sie Ihre Rheumatologin/ Ihren Rheumatologen, um die Reisetauglichkeit richtig einzuschätzen. Im Arztgespräch ist es außerdem ratsam festzulegen, welche Medikation mitgeführt werden sollte: **Dauer-, Bedarfs- und Notfallmedikation** sollte 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 Beschaffung von Alternativpräparaten am Urlaubsort zu erleichtern. Erstellen Sie einen Behandlungsplan, welcher die Medikamenteneinnahme aber auch physikalische Therapien und Ernährungsempfehlungen umfasst. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie während Ihrer Reise möglicherweise einer **Zeitumstellung** ausgesetzt sind und richten Sie Ihre Medikamenteneinnahme danach aus. Besprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wie Sie bei der Ein-

nahme bzw. Verabreichung Ihrer Medikamente vorgehen sollen. Klären Sie auch, ob Sie den Einnahme- bzw. Verabreichungszeitpunkt an die am Urlaubsort vorherrschende Zeitrechnung anpassen dürfen.

Sprechen Sie im Rahmen des Arztgesprächs auch die Vorbereitung an und was zu tun ist, wenn Sie während des Urlaubs einen **Krankheitsschub** bekommen sollten. Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann für Sie eine Medikamentenkombination und eine Dosierungsvorgabe bestimmen. Erkundigen Sie sich nach der Telefonnummer der Ordination, die Sie im Notfall 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 ist ein solches Dokument für die Medikamenteneinfuhr zwingend vorgeschrieben. Dieses sollten Sie idealerweise in Deutsch und in Englisch auf Ihrer Reise mitführen.

Klären Sie mit Ihrer behandelnden Rheumatologin/ Ihrem behandelnden Rheumatologen, welche Medikamente inklusive Reserve mitgeführt werden sollten und welche Impfungen notwendig sind.

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 sowie gegen Durchfall
- Medikamente gegen Erkältungen
- Salben zur Wundheilung
- Verbandsmaterial, Pinzette und Schere
- Orale Rehydratationsmittel
- Händedesinfektionsmittel

Transportieren Sie die Medikamente nach Möglichkeit in der Originalverpackung, um beim Zoll nachzuweisen, dass diese ent- sprechend der ärztlichen Bescheinigung mitgenommen werden.

Packen Sie außerdem noch Ihre e-card sowie andere medizinische Dokumente wie Rheuma-, 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** neben der bereits bestehenden Krankenversicherung (Reisekranken-, Reiserücktritts-, Reiseabbruchs- bzw. Reiserückholversicherung) in Betracht.

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

Erkundigen Sie sich jedenfalls rechtzeitig vorab über die Möglichkeiten des Abschlusses einer solchen Versicherung und die enthaltenen Leistungspakete. Versichern Sie sich, dass entzündlich-rheumatische Erkrankungen im gewünschten Versicherungsumfang abgedeckt sind. Lassen Sie sich außerdem von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt vor einem Versicherungsbeginn schriftlich bestätigen, dass Ihr Gesundheitszustand eine Reise zulässt.

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 nach Möglichkeit elektronisch ausfertigen 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.*

Auch hier sollte im Vorfeld abgeklärt werden, welche medizinischen Leistungen im Rahmen von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen im Versicherungsschutz der Krankenversicherung

inkludiert sind und ob eventuell eine zusätzliche Krankenversicherung für die Reise sinnvoll wäre.

Wenn möglich, können Sie auch schon vorab Kontaktdaten und Zuständig-

keitsbereiche von lokalen medizinischen Einrichtungen (Krankenhäuser, Facharzt-Ordinationen, Apotheken) am Urlaubsort einholen, um im Bedarfsfall unnötige Verzögerungen zu vermeiden.

“Patients’ rights have no borders” (Patientenrechte haben keine Grenzen)³

Impfschutz¹

Durch Ihre rheumatische Erkrankung bzw. durch die damit verbundene Medikamentenanwendung kann eine **höhere Anfälligkeit für Infektionen** bestehen.

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 Impfstoffes 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 notwendigen Impfschutz informieren. Je nach Urlaubsort und Jahreszeit sind Impfungen eventuell empfehlenswert.

Kontaktieren Sie dazu am besten Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt, da diese/r den besten Überblick über Ihre Medikamente hat.

Lassen Sie sich nur in der Zeit impfen, in der Sie keinen Krankheitsschub haben. 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.*

Reisevokabular

IRD (inflammatory rheumatic disease) ist die englische und international übliche Bezeichnung für entzündlich-rheumatische Erkrankungen.

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

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 eine entzündlich-rheumatische Erkrankung!

I have an inflammatory rheumatic disease!

Ich habe Rheumatoide Arthritis!

I have rheumatoid arthritis!

Ich habe Gelenkschmerzen!

I have joint pain!

Meine Gelenke sind geschwollen!

My joints are swollen!

Ich habe Gicht!

I have gout!

Ich habe Fieber!

I have high temperature/fever!

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.*

Barrierefreiheit

Sollten Sie auf einen Rollstuhl angewiesen sein, **erkundigen Sie sich vorab**, ob unterwegs (z.B. in Ihrem Transportmittel und der Unterkunft) die notwendige Barrierefreiheit gegeben ist.

Rollstuhlgerechte Orte weltweit sind über **Online-Karten**, wie z.B.

unter www.wheelmap.org und www.wheelguide.org verfügbar. Diese Services gibt es auch für Ihr Smartphone (mit iOS und Android Betriebssystem) unter den App-Namen Wheelmap und Wheelguide accessibility zum kostenlosen Download.*

UNTERWEGS An- und Abreise¹

Reisen Sie so stressarm wie möglich und achten Sie bei der Auswahl des Verkehrsmittels auf **ausreichend Beinfreiheit** und **Bewegungsspielraum**. Das Aufstehen und die Auslockerung der Gliedmaßen sollten für Sie jederzeit leicht möglich sein.

Bei einer Autofahrt können und sollten regelmäßige Pausen eingelegt werden, damit Sie sich die Beine vertreten können. In Zügen und im Flugzeug achten Sie darauf, einen Sitzplatz am Gang und

eventuell mit mehr Beinfreiheit (z.B. beim Notausgang) zu wählen. Wägen Sie speziell bei längeren Flugreisen ab, ob dies Ihrer gesundheitlichen Situation zuträglich ist. Erkundigen Sie sich bei Busreisen vorab, ob es Sitzplätze mit Ihrem Bedarf entsprechend genügend Beinfreiheit gibt und wie oft Pausen während der Fahrt eingelegt werden. Als Gepäckstück sollten Sie vorzugsweise einen Rollkoffer oder bei leichtem Gepäck einen Rucksack wählen, um Ihre Gelenke zu schonen.

Mitnahme von Medikamenten¹

Bitte beachten Sie unbedingt die **vorgeschriebenen Lagerungsbedingungen** Ihrer Arzneimittel. Benötigen Ihre Medikamente eine gekühlte Lagerung, wie z.B. Biologika, die permanent gekühlt und lichtgeschützt gelagert und transportiert

werden müssen, nehmen Sie eine **Kühltasche** mit. Die Temperaturvorgaben für den Transport liegen zwischen +2 °C und +8 °C, bei Über- und Unterschreitung der vorgegebenen Lagerungstemperaturen 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. In einigen Ländern ist eine ärztliche Bescheinigung für die Einfuhr starker Schmerzmittel erforderlich, z.B. bei Opioiden. Erkundigen Sie sich bei der zuständigen Fluggesellschaft, was es beim Transport zu beachten gilt. Bei der Mitnahme von Injektionshilfen wie Spritzen oder Pens variieren die Vorgaben je nach Fluggesellschaft und Urlaubsland. Das

Durchleuchten des Gepäcks an der Sicherheitskontrolle am Flughafen birgt jedenfalls kein Risiko für die Qualität der mitgeführten Medikamente.

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

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

Hygiene⁵

Durch rheumatische Erkrankungen haben Betroffene ein **erhöhtes Infektionsrisiko**. Deswegen sollten Sie vor allem in fremder Umgebung besonderes Augenmerk auf die Hygiene legen.

Neben den alltäglichen Hygieneempfehlungen wie regelmäßigem und gründlichem Händewaschen ist auf die folgenden Nahrungsmittelpfehlungen 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.

Faustregel

“Cook it, boil it, peel it or forget it!” (Koch es, gare es, schäle es oder vergiss es!)⁵

Sonnenempfindlichkeit⁴

Meiden Sie die Sonne bzw. verwenden Sie reichlich Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor über 30, denn einige Arzneien wie z.B. Methotrexat und nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) 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
- Rheuma-online Österreich – bietet Überblick und Kontaktdaten medizinischer Ansprechpartner in ganz Österreich
www.rheuma-online.at
- Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation (ÖGR) – wissenschaftliche Fachgesellschaft mit Fokus auf Fortbildung und wissenschaftlichen Aktivitäten
www.rheumatologie.at
- Österreichische Rheumaliga (ÖRL) – Verein Selbsthilfeorganisation von Rheumakranken
www.rheumaliga.at
- Grenzenlos barrierefrei Reisen – bietet individuelle Organisation von barrierefreien Reisen
www.barrierefrei-reisen.at
- 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. Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) - Forum Gesundheit: <https://www.meinegesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.689939> (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-borderscampaign/> (Zugriff 06/2020).
4. Arzneimitteltherapie – Reisen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen: <https://www.arzneimitteltherapie.de/heftarchiv/2006/08/reisen-mit-entzundlich-rheumatischen-erkrankungen-mit-hinweisen-fur-schutzimpfungen-und-immunsuppression.html> (Zugriff 06/2020).
5. 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.
- Reisen Sie möglichst **bequem**.
- Nehmen Sie **handliches Gepäck** wie Rucksack und /oder Rollkoffer mit reduziertem Gewicht mit.
- Achten Sie auf sich, denn Sie haben durch Ihre Erkrankung ein **erhöhtes Infektionsrisiko**.
- Seien Sie vorsichtig in einer unbekanntem Umgebung.
- Gönnen Sie sich regelmäßig **Pausen**.
- Halten Sie **Hygieneregeln** ein.
- 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 Krankheitsschub** erforderlich sind.
- Genießen Sie Ihren Urlaub und kommen Sie mit positiven Eindrücken zurück.