

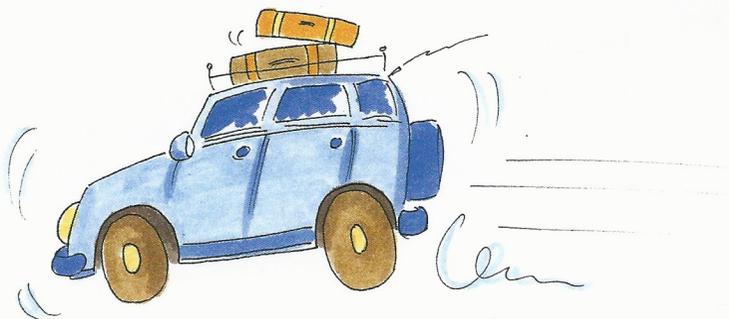
Dieser Reiseratgeber wurde uns
freundlicherweise von

**Forest Laboratories Deutschland
GmbH**

zur Verfügung gestellt unter Rücksprache
mit Herrn Hannes Blum

Reiseratgeber

für Mukoviszidose-Patienten



Projektpartner

MUKOVISZIDOSE eV

Projekt „Sport vor Ort“

 **Forest**

Reiseratgeber für Mukoviszidose-Patienten

Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, aus geschäftlichen oder privaten Gründen verreisen zu können. Allerdings stellen Reisen für Patienten mit Mukoviszidose manchmal ein abschreckendes Unterfangen dar. Sie müssen schließlich nicht nur darüber nachdenken, wohin Sie reisen und wie Sie dorthin gelangen, sondern auch über Fragen, wie

- Welche Medikamente muss ich mitnehmen?
- Wie transportiere ich die Medikamente?
- Wie verhalte ich mich in einem Notfall?

Das sind Fragen, die im Vorfeld genau geklärt werden müssen.

Diese Broschüre richtet sich an Mukoviszidose-Patienten, die verreisen und ihre Reise genießen wollen – ein Ziel, das mit richtiger Vorbereitung und ein wenig Beratung erreicht werden kann.

Vielen Dank an Milly Dack, auf Mukoviszidose spezialisierte Krankenschwester am Royal Brompton Hospital, für ihre Expertise und Hilfe bei der Zusammenstellung dieser Broschüre.

Inhalt

Bevor Sie verreisen	4
Auswahl des Reiseziels	5
Klima	6
Gelände	6
Unterkunft	7
Flüge	8
Essen und Trinken	9
Medikamente	10
Impfungen	10
Ersatzmedikamente	10
Sauerstoff, Vernebler und Kompressoren	12
Tragbare Sauerstoffkonzentratoren	12
Strom, Pumpen und Stecker	13
Formalitäten	14
Europäische Krankenversicherungskarte	14
Während Ihres Aufenthalts	16
Risiko eines Salz mangels	16
Aktivitäten planen	16
Essen und Trinken	17
Wasser	18
Alkohol	18
Medikamente	19
Pankreasenzyme	19
Hilfe bei Unwohlsein	20
Nach Ihrer Rückkehr	21
Nützliche Webseiten	21
Checkliste Reisen	22
Musterattest/Arztbrief	23

Bevor Sie verreisen

Teilen Sie Ihrem Mukoviszidose-Team so früh wie möglich mit, dass Sie eine Urlaubsreise planen. Ihr Team kann Sie bei der Zusammenstellung und Beschaffung aller notwendigen Unterlagen, Medikamente und Geräte beraten, Ihnen spezifische praktische Tipps geben und dabei helfen, mögliche Bedenken anzusprechen.

Des Weiteren kann Ihr Team Ihnen gesundheitsfördernde Behandlungen, wie zum Beispiel eine intravenöse Antibiotika-Therapie, empfehlen, um Ihren Gesundheitszustand bis zur Abreise zu optimieren.

Bestimmte Beschwerden könnten Sie vorübergehend daran hindern, zu verreisen. Ihr Mukoviszidose-Zentrum wird Ihnen sagen können, wann Sie reisefähig sind.

Auch kann Ihr Team Ihnen dabei helfen, Ihren Urlaub auf Ihre gesundheitliche Verfassung und Ihre Möglichkeiten zuzuschneiden. Lassen Sie sich beispielsweise Vorschläge zu Reisezielen, Transportmitteln, Ausflügen und Aktivitäten während Ihres Urlaubs machen. Wie Sie eine Erkrankung während der Reise vermeiden oder wie Sie die Behandlung während ihres Aufenthalts am besten in Angriff nehmen, sind weitere Fragen, die Sie mit Ihrem Team klären sollten.

Beispiele von Beschwerden, die eine Reise verzögern könnten:

- **Bluthusten (Hämoptoe)**
- **Pneumothorax**
- **Magen-Darm-Verschluss**
- **Akute Infektion der unteren Atemwege**

Auswahl des Reiseziels

Eine verbesserte Behandlung der respiratorischen Symptomatik bei Patienten mit Mukoviszidose bietet nicht nur neue Möglichkeiten für die Gestaltung eines abwechslungsreicheren Alltags, sondern hat auch die Zahl der potenziellen Urlaubsziele und -aktivitäten erhöht.

Idealerweise sollte in der Nähe Ihres Urlaubsortes ein Mukoviszidose Zentrum sein. Bevor Sie verreisen, stellen Sie eine Liste mit Mukoviszidose-Zentren und Krankenhäusern in der näheren Umgebung ihres Urlaubsorts zusammen, die Sie gegebenenfalls behandeln können.



Bestimmte Regionen der Welt sind nach wie vor besser zu meiden, besonders wenn man anfälliger für Krankheiten ist. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Hygienestandards und die Qualität der medizinischen Versorgung eher niedrig sind. Ihr Mukoviszidose-Team wird Sie vor Krankheiten, die mit bestimmten Ländern und Regionen in Verbindung gebracht werden, wie beispielsweise Melioidose warnen können.

Melioidose

- **Potenziell lebensbedrohliche Infektion.**
- **Verursacht durch *Burkholderia pseudomallei*.**
- **Bakterien sind in Süßwasser und feuchter Erde in einigen Regionen Asiens und Nordaustraliens zu finden.**
- **Eine geringe Zahl von Erkrankungsfällen bei Mukoviszidose-Patienten ist gemeldet.**
- **Intensive Antibiotika-Behandlung ist erforderlich.**

Auswahl des Reiseziels

Klima

Es gibt kein spezifisches Klima, das sich am besten für Patienten mit Mukoviszidose eignet. Zudem hat jeder seine persönlichen Vorlieben. Viele Menschen mit Lungenerkrankungen bevorzugen ein warmes Klima mit salziger Luft. Jedoch sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass jeder Klimawechsel die Lungenfunktion beeinträchtigen könnte.

Gelände

Egal, ob das Gelände hügelig oder flach, sandig, steinig oder geteert ist, stellen Sie sicher, dass Sie sich problemlos fortbewegen können. Reisebüros können Ihnen bei der Empfehlung eines Hotels Auskunft darüber geben. Auch können Sie selbst im Internet Informationen einholen oder das Hotel direkt kontaktieren.

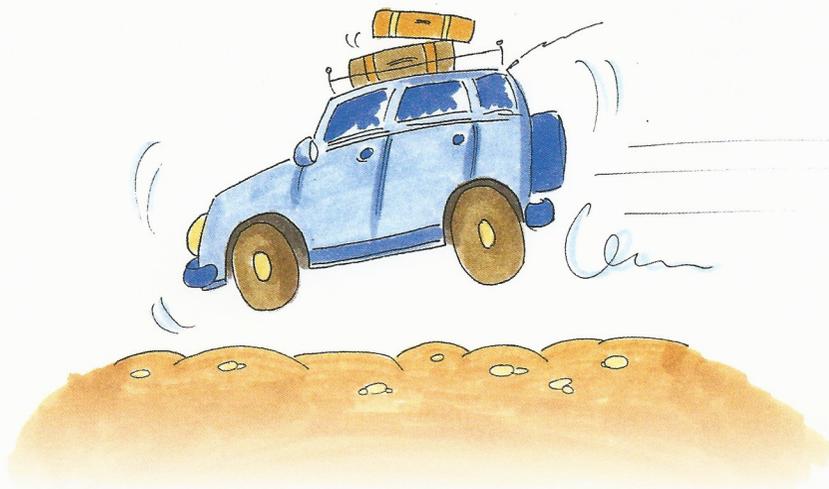
Dass Höhenunterschiede den Sauerstoffgehalt der Luft beeinflussen können, sollten Sie ebenfalls bei der Buchung berücksichtigen. Möglicherweise konnten Sie in der Vergangenheit extremere Gelände und Höhen meistern. Ihr Mukoviszidose-Zentrum wird Ihnen dabei helfen, zu entscheiden, ob ein bestimmtes Ziel für Sie bei Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand geeignet ist.

Ist ein Ausflug mit Höhenunterschieden verbunden, sollten Sie sicherstellen, dass Sie über die nötige Ausrüstung, wie beispielsweise Sauerstoff, verfügen. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Reisebüro oder Ihrem Hotel, um herauszufinden, wie Sie sich vor Ort fortbewegen und was bestimmte Ausflüge und Trips beinhalten können.

Unterkunft

Es ist sinnvoll, über Ihre persönlichen Bedürfnisse mit dem Hotel oder dem Reisebüro zu sprechen, wenn Sie die Unterkunft organisieren. Dies schließt Rollstuhlzugänge, Rolltreppen, Fahrstühle und passende Zugänge zu Restaurants, Pools und anderen Einrichtungen ein.

Erkundigen Sie sich, ob Nichtraucherräume und Gemeinschaftsräume verfügbar sind und ob das Hotel auf etwaige spezielle Diätwünsche eingehen kann.



In großen Höhen sind der Luftdruck und die Sauerstoffkonzentration geringer als am Boden. Obwohl der Druck in Flugzeugen geregelt wird, ist der Sauerstoffgehalt der Luft trotzdem leicht reduziert. Dies wirkt sich auf die meisten Menschen nicht aus, kann aber bei Patienten mit verringertem Blutsauerstoffgehalt aufgrund von Lungenerkrankungen Folgen haben.

Aus diesem Grund ist es ratsam, so schnell wie möglich mit Ihrem Mukoviszidose-Team zu besprechen, ob Sie sich einem Flugtauglichkeitstest unterziehen sollten. Dieser beinhaltet Atemtests, die zeigen, wie Sie auf Höhen reagieren und ob eine Verringerung des Blutsauerstoffgehalts auf einer Flugreise Probleme verursachen kann.

Falls der Test zeigt, dass Ihr normaler Blutsauerstoffgehalt durch einen Flug beeinflusst werden könnte, müssen Sie möglicherweise Sauerstoff mit an Bord nehmen.



Falls Sie Sauerstoff mit an Bord nehmen müssen:

- **Informieren Sie die Fluggesellschaft frühzeitig über Ihre Bedürfnisse.**
- **Beachten Sie, dass Fluggesellschaften für den Sauerstofftransport einen Zuschlag erheben können.**
- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die notwendigen Dokumente.**

Auch wenn Tests in der Vergangenheit zeigten, dass Ihr Blutsauerstoffgehalt hoch genug gewesen ist, um zu fliegen, sollten Sie sich vor dem Urlaub einem weiteren Test unterziehen, da sich der Blutsauerstoffgehalt mit der Zeit ändern kann.

Essen und Trinken

Auch Dehydrierung, die durch die geringe Luftfeuchtigkeit an Bord verursacht wird, kann sich während eines Fluges negativ auf Ihre Verfassung auswirken. Versuchen Sie, ausreichend zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, und essen Sie salzige Snacks, um den Salzverlust beim Schwitzen auszugleichen.

Durch Dehydrierung kann das Blut dicker werden und so schneller gerinnen. Dies wiederum erhöht das Risiko einer tiefen Venenthrombose (TVT). Um dem entgegenzuwirken, sollten Sie sich regelmäßig bewegen – indem Sie zum Beispiel gelegentlich über den Gang laufen oder die an Bord empfohlenen Übungen machen.

Auf längeren Flügen wird oft eine Mahlzeit angeboten. Wenn Sie den Flug buchen, sollten Sie die Fluggesellschaft über Ihre speziellen Essgewohnheiten informieren. Nehmen Sie Ihre Medikamente – beispielsweise Insulin oder Pankreasenzyme – meist zum Essen ein, sollten Sie diese im Handgepäck mit sich führen.

Tiefe Venenthrombose (TVT)

TVT ist eine Erkrankung, bei der sich in einer der tiefer liegenden Venen ein Blutgerinnsel (Thrombus) bildet. Dies tritt meistens am Bein auf. TVT kann zu Schmerzen und Schwellungen sowie zu Komplikationen wie beispielsweise Lungenembolie (Verstopfung eines Blutgefäßes in der Lunge durch ein Blutgerinnsel) führen.

Impfungen

Einige Länder verlangen, dass Sie vor Ihrer Einreise bestimmte Impfungen vornehmen lassen. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Impfungen Sie benötigen. Er wird Sie auch darüber informieren können, welche Impfungen Sie bereits erhalten haben, ob diese aufgefrischt werden müssen und welche Sie zusätzlich brauchen.

Wie bei jedem zusätzlichen neuen Medikament ist es wichtig, von Ihrem Arzt überprüfen zu lassen, ob Sie die Impfungen im Rahmen Ihrer aktuellen Mukoviszidose-Therapie erhalten dürfen.

Ersatzmedikamente

Wenn Sie in den Urlaub fahren, denken Sie verständlicherweise eher daran, Ihre neue Kamera oder eine besondere Strandtasche mitzunehmen als Ersatzmedikamente. Allerdings besteht immer die Möglichkeit, dass Sie erkranken, wenn Sie unterwegs sind.

Falls Sie routinemäßig bei den ersten Anzeichen von Unwohlsein beispielsweise Antibiotika einnehmen oder inhalieren, dann seien Sie darauf vorbereitet, auch wenn Sie im Urlaub sind.

Es ist empfehlenswert, die notwendigen Medikamente separat im Handgepäck sowie im Reisekoffer mitzuführen. Wenn Sie mehr als einen Reisekoffer haben, packen Sie die benötigten Medikamente in jeden Koffer!

Für jeden Reisenden ist es frustrierend, an der Gepäckausgabe auf einen Koffer zu warten, der nicht auftaucht. Wenn dieser Koffer aber Ihre Medikamente enthält, stehen Sie vor einem wirklichen Problem.

Überprüfen Sie vor Abflug die Gepäckbestimmungen Ihrer Fluggesellschaft. Für mehr als ein Gepäckstück könnte eine zusätzliche Gebühr anfallen.

Denken Sie daran, ausreichend Medikamente für den Flug und die Transferzeiten in Ihr Handgepäck zu packen sowie eine zusätzliche Medikamentenmenge für den Fall einer Verspätung.

Falls die Medikamente eine kühle Lagerung erfordern, werden Sie eine Kühltasche oder eine Thermoskanne mit an Bord nehmen müssen. Ihr Apotheker wird Sie diesbezüglich beraten. Da es keine Stromversorgung an Bord gibt, achten Sie darauf, dass die verwendeten Kühlsysteme auch mit Batterien betrieben werden können.

Die meisten Fluglinien erlauben nicht die Verwendung von Verneblern während des Starts oder der Landung. Kontaktieren Sie Ihre Fluglinie vor Abflug und informieren Sie sie darüber, dass Sie während des Flugs eine bestimmte Medikation benötigen.

Wenn Sie ins Ausland verreisen, nehmen Sie eine Bescheinigung Ihres Arztes mit (am besten in englischer Sprache), in der alle Medikamente und Geräte aufgelistet sind, die Sie während Ihrer Reise benötigen. Dieses hilft Ihnen bei der Zollabfertigung und bei der Beantwortung möglicher Sicherheitsfragen (siehe Musterattest, S. 23).



Sauerstoff, Vernebler und Kompressoren

Jede Fluglinie hat ihre eigenen Richtlinien, was den Transport von Sauerstoff und dessen Anwendung während des Fluges betrifft.

Kontaktieren Sie vor Ihrer Buchung die Fluglinie, um sich über die entsprechenden Richtlinien zu informieren. Hier kann die Website: **www.de.european-lung-foundation.org** hilfreich sein.

Gegebenenfalls möchte die Fluglinie vorab wissen, ob Sie Sauerstoff während des gesamten Fluges benötigen oder nur gelegentlich.

Die Richtlinien können von der Flugdauer, Ihrer Reiseroute und davon abhängen, ob Sie alleine oder in Begleitung reisen. Einige Fluglinien werden Sie mit Sauerstoff versorgen, entweder gratis oder gegen eine geringe Gebühr.

Tragbare Sauerstoffkonzentratoren

Tragbare Sauerstoffkonzentratoren sind noch relativ neu, aber sie werden zunehmend auf Flügen erlaubt. Sie haben ein geringes Gewicht und werden über das Stromnetz oder Batterien betrieben. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Batterien für die Dauer des Fluges und im Falle von Verspätungen dabei haben. Da die Sauerstoffkonzentratoren nicht überall erhältlich sind, kontaktieren Sie Ihren Sauerstofflieferanten in Deutschland, falls Sie keinen Sauerstoffkonzentrator über Ihr Mukoviszidose-Zentrum erhalten können. Auf Grund von möglichen Kreuzinfektionen empfiehlt es sich nicht, einen solchen Sauerstoffkonzentrator auszuleihen. Sie können ihn im Fachhandel erwerben, allerdings stellt er eine kostspielige Anschaffung dar.

Als Sauerstoffkonsument tragen Sie die Verantwortung dafür, Ihre eigenen Vorkehrungen zu treffen. Starten Sie eher früher als später damit.

Zudem werden Sie Batterien benötigen, um Ihren Vernebler-Kompressor während des Fluges zu betreiben. Stellen Sie unter Berücksichtigung von Verspätungen und Zwischenstopps sicher, dass Sie 50 Prozent mehr Batterieleistung zur Verfügung haben, als für die geschätzte Flugzeit erforderlich ist.

Strom, Pumpen und Stecker

Vergessen Sie nicht, dass die Stromspannung von Land zu Land variieren kann. In Deutschland hergestellte elektrische Geräte – vom Haartrockner bis zum Reisebügelleisen – werden in bestimmten Ländern nicht funktionieren. Auch Ihr Vernebler gehört dazu.

Sprechen Sie mit Ihrem Mukoviszidose-Zentrum darüber, ob die Möglichkeit besteht, einen Vernebler mit der im Urlaubsland erforderlichen Stromspannung auszuleihen.

Mukoviszidose ist kein Grund, nicht zu verreisen. Sie müssen nur für jede Eventualität gerüstet sein. Eine Reiseversicherung wird alle Schäden von gebrochenen Knochen bis zu verloren gegangenen Gepäck abdecken. Als Mukoviszidose-Patient müssen Sie aber sicherstellen, dass Sie eine Reiseversicherungspolice haben, die sämtliche Leistungen unter Kenntnis Ihrer Erkrankung abdeckt.

Einige Reiseversicherungsgesellschaften versichern mittlerweile Menschen mit vorbestehenden Erkrankungen. Solche Versicherungen können vergleichsweise teurer sein. Aber Sie werden mit höherer Wahrscheinlichkeit für Behandlungen, welche die Mukoviszidose betreffen, versichert sein, falls Sie im Laufe Ihres Urlaubs erkranken. Informieren Sie sich über die besten Versicherungsangebote, und lesen Sie sorgfältig die Police, um sicherzustellen, dass Sie auch alle Leistungen erhalten, die Sie benötigen.

Geben Sie eine Kopie Ihres Reiseversicherungszertifikats einem Familienmitglied oder einem Ihnen nahe stehenden Menschen, so dass diese gegebenenfalls für Sie die Behandlung oder den Rückflug organisieren können.

Europäische Krankenversicherungskarte

Bei Reisen innerhalb der Europäischen Union beantragen Sie – abhängig von Ihrer Krankenversicherung – eine Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC - European Health Insurance Card - EHIC).

Wenn Sie in Deutschland gesetzlich versichert sind, müssen Sie die Europäische Krankenversicherungskarte nicht beantragen. Sie ist automatisch auf der Rückseite der Versichertenkarte aufgedruckt. Falls Sie noch über eine ältere Versicherungskarte ohne diesen Aufdruck verfügen, setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Mit der EHIC werden Sie entweder kostenfrei oder zu reduzierten Kosten behandelt, falls Sie während einer Reise innerhalb Europas

erkranken. Zudem sind damit Behandlungen von chronischen oder vorbestehenden Erkrankungen abgedeckt.

Die EHIC stellt keine Alternative zur Reiseversicherung dar. Sie deckt keine private medizinische Behandlung oder Kosten ab, die durch Bergrettung in Skigebieten, Rückführung nach Deutschland oder verlorenes oder gestohlenen Eigentum entstehen können.

Aus diesem Grund ist es wichtig, eine Reiseversicherung abzuschließen sowie die EHIC zu beantragen bzw. die gesetzliche Versicherungskarte mit dem entsprechenden Aufdruck mitzunehmen. Die EHIC ersetzt das alte Formular E111 vom 1. Januar 2006.

Erforderliche Dokumente:

- **Ärztliches Attest über die Flugtauglichkeit sowie allen Details über den aktuellen Gesundheitszustand und die aktuelle Medikation (siehe Musterattest S.23)**
- **Reiseversicherungspolice**
- **Europäische Krankenversicherungskarte**



Risiko eines Salz mangels

Hitze kann übermäßiges Schwitzen verursachen, was zur Dehydrierung führen kann, insbesondere wenn Sie sich sportlich betätigen oder auf einem Ausflug viel zu Fuß unterwegs sind.

Beim Schwitzen geht jedoch nicht nur Wasser verloren – der Körper verliert auch Salz, was das Salzgleichgewicht im Körper verändert. Auch wenn Sie normalerweise keine Salztabletten benötigen, ist es ratsam, eine ausreichende Menge davon mit in den Urlaub zu nehmen. Trinken Sie viel Wasser (etwa 3 Liter pro Tag), und nehmen Sie Salztabletten, um Ihren Körper vor Dehydrierung zu schützen und um den Elektrolytenhaushalt zu regulieren.

Die benötigte Menge an Salz ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Salz kann entweder in Form von Retardkapseln oder als Trinklösung eingenommen werden. Welche Art und Dosis am besten für Sie geeignet ist, erfahren Sie in Ihrem Mukoviszidose-Zentrum.

Aktivitäten planen

Schwimmbäder können problemlos von Mukoviszidose-Patienten genutzt werden, solange sie regelmäßig gereinigt werden. SpaPools, eine Mischung aus Schwimmbad und Whirlpool, hingegen können das Risiko einer Infektion mit *Pseudomonas aeruginosa* erhöhen und sollten gemieden werden.

Einige Urlaubsaktivitäten sind nicht zu empfehlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Pläne, um herauszufinden, wo Ihre persönlichen Grenzen liegen. Jeder Mensch ist anders – wenn Zweifel bestehen, wählen Sie lieber die sichere Alternative.

Essen und Trinken

Im Urlaub können übermäßiges Schwitzen, starke Sonneneinstrahlung und unzureichende Flüssigkeitszufuhr nicht nur zu Dehydrierung, sondern auch zu Verstopfungen und Darmverschlüssen führen. Achten Sie darauf, immer genug zu trinken, um dies zu vermeiden.

Oft möchten Patienten mit Magensonden Ihre Ausrüstung und Sondennahrung nicht mitnehmen. Die meisten Mukoviszidose-Zentren helfen Ihnen vor Ihrer Abreise gerne dabei, Ihren Ernährungszustand zu verbessern, und versorgen Sie mit Ergänzungsmitteln, welche die nächtliche Kalorienzufuhr für eine kurze Zeit ersetzen.

Um Lebensmittelvergiftungen oder anderen Magen-Darm-Verstimmungen vorzubeugen, sollten Sie versuchen, Straßenimbisse zu vermeiden. Sie wissen nicht, wie lange die fertigen Gerichte bereits zum Verkauf stehen. Waschen Sie Obst und Gemüse immer, wenn nötig auch mit Mineralwasser. In Reiseführern und Touristencentern finden Sie weitere Informationen zu Cafés, Restaurants und Lebensmitteln, die es zu vermeiden gilt.



Wasser

In vielen Ländern kann man das Leitungswasser trinken, aber wenn Sie sich nicht sicher sind, sollten Sie auf abgefülltes Wasser zurückgreifen. Verwenden Sie dieses aber nicht nur zum Trinken, sondern auch zum Zähneputzen, zur Zubereitung von Lebensmitteln und zur Herstellung von Eiswürfeln. Verunreinigtes Wasser kann zu Erbrechen und Durchfall führen. Das ist nicht nur unangenehm, sondern dehydriert den Körper und verursacht Unwohlsein.

Wenn Sie dehydriert sind, benötigen Sie mehr als nur Wasser. Trinklösungen, die eine Reihe an Elektrolyten wie Natriumchlorid, Kalium und Bicarbonat enthalten, vermindern das Risiko eines Hitzeschlags und ersetzen Flüssigkeit und Elektrolyte, die durch Schwitzen, Erbrechen und Durchfall verloren gegangen sind.

Alkohol

Der Genuss von Alkohol ist nicht zu empfehlen. Möchten Sie dennoch alkoholische Getränke zu sich nehmen, tun Sie dies massvoll und achten Sie darauf, viel Wasser dazu zu trinken, um den Wasserhaushalt des Körpers konstant zu halten.



Medikamente

Denken Sie daran, all Ihre Medikamente an einem geeigneten Ort zu verstauen. Falls sie kühl gelagert werden müssen, schauen Sie nach, ob auf den Hotelzimmern Kühlschränke sind, die für diese Zwecke genutzt werden können. Wenn nicht, fragen Sie nach, ob Sie einen Kühlschrank mieten können oder ob das Hotelpersonal die Medikamente für Sie lagern kann. Bewahren Sie die Medikamente in einer gekennzeichneten Tasche oder einem Umschlag auf und stellen Sie sicher, dass sie immer griffbereit sind.

Seien Sie sich der Nebenwirkungen Ihrer Medikamente bewusst, da diese eventuell durch verändertes Klima oder Essen verstärkt werden können. Zum Beispiel kann das Antibiotikum Ciprofloxacin eine erhöhte Sonnenempfindlichkeit hervorrufen. Gehen Sie die Liste der Medikamente, die Sie mitnehmen möchten, mit Ihrem Arzt durch, um möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen entgegenzuwirken.

Wenn Sie Diabetiker sind, kann es passieren, dass sich Ihr Insulinbedarf aufgrund eines veränderten Lebensstils verändert, zum Beispiel durch den Konsum von Alkohol oder erhöhte körperliche Aktivität.

Falls Sie Ihre Medikamente vergessen haben oder aus irgendeinem Grund Nachschub benötigen, kaufen Sie die Medikamente im Ausland nur auf ärztlichen Rat hin.

Pankreasenzyme

Die Lebensmittel, die Sie im Urlaub zu sich nehmen sind mit großer Wahrscheinlichkeit anders als die, die Sie zuhause essen. Möglicherweise müssen Sie die Dosierung der Pankreasenzyme an eine veränderte Fettzufuhr anpassen.

Sie sollten mit Ihrem Ernährungsberater darüber sprechen, welche Lebensmittel in dem von Ihnen bereisten Land erhältlich sind. Dies hilft Ihnen dabei, die Dosis zu optimieren und reduziert das Risiko von Symptomen. Pankreasenzyme müssen bei Zimmertemperatur (15 – 30 °C) aufbewahrt werden.

Hilfe bei Unwohlsein

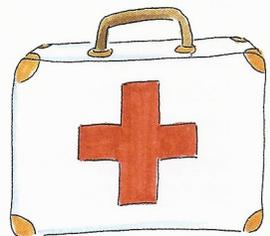
Bevor Sie verreisen, stellen Sie eine Liste mit Mukoviszidose-Zentren und Krankenhäusern in der näheren Umgebung ihres Urlaubsorts zusammen, die Sie gegebenenfalls behandeln können.

Die Websites www.cfww.org (Cystic Fibrosis Worldwide) und www.ecfs.eu (European CF Society) bieten Listen mit Kontaktnamen und -adressen sowie Details von Mukoviszidose-Verbänden in vielen Ländern weltweit. Wenn Zweifel bestehen, erkundigen Sie sich bitte in Ihrem Mukoviszidose-Zentrum, und denken Sie daran, sich die Kontaktdaten des Zentrums, einschließlich der Notfallnummer, zu notieren.

Sobald Sie sich unwohl fühlen und den örtlichen Arzt oder das örtliche Krankenhaus nicht finden können, wenden Sie sich an den Reisebetreuer Ihres Hotels, sofern Sie eine Pauschalreise gebucht haben. Reisebetreuer leben meist vor Ort, sprechen die Sprache und wissen entweder, wo das örtliche Krankenhaus oder der Arzt zu finden sind oder machen sie für Sie ausfindig. Zusätzlich sollten Sie sich an die Nummer wenden, die in Ihren Krankenversicherungspapieren steht. Ihr Versicherer wird Ihnen sagen können, wo Sie Hilfe finden.

Was Sie über Ihre Medikamente wissen sollten:

- **Name des Medikaments**
- **Generischer Name des Medikaments (Name des Wirkstoffs oder chemische Bezeichnung)**
- **Anwendungsgebiete des Medikaments**
- **Dosis, die Sie üblicherweise einnehmen/anwenden**



Nach Ihrer Rückkehr

Kontaktieren Sie Ihr Mukoviszidose-Zentrum, falls es bei der Rückreise irgendwelche Probleme geben sollte. Wenn Sie Symptome haben, die länger als eine Woche nach Ihrer Rückkehr anhalten, treten Sie in Verbindung mit Ihrem Team, um herauszufinden, wie Sie am besten dagegen vorgehen.

Geben Sie geliehene Geräte so schnell wie möglich zurück, da sie möglicherweise von anderen Menschen benötigt werden.

Nützliche Webseiten

www.muko.info

www.ecfs.eu

www.cfww.org

<http://ecorn-cf.eu>

www.de.european-lung-foundation.org

Bevor Sie verreisen

- Informieren Sie Ihr Mukoviszidose-Team
- Informieren Sie sich über Ihr Reiseziel:
 - Infektionsgefahr
 - Klima und Umgebung
 - Unterbringung und Einrichtungen
- Flugvorbereitung:
 - Flugtauglichkeitstest
 - Besorgung von Sauerstoff, falls erforderlich
 - Fluglinie über bestimmte Erfordernisse informieren
- Medikamente:
 - Impfungen
 - Ersatzmedikamente, Handgepäck und Reisegepäck
- Formalitäten:
 - Reiseversicherung
 - EHIC
 - ärztliches Attest über Gesundheitszustand und Medikation

Während Ihres Aufenthalts

- Achten Sie auf Ihren Wasserhaushalt:
 - Trinken Sie viel Wasser
 - Nehmen Sie bei Bedarf Salzttabletten
 - Limitieren Sie die Alkoholmenge
- Trinken Sie im Zweifelsfall Mineralwasser
- Lagern Sie Medikamente angemessen
- Führen Sie eine Liste der Medikamente, die Sie aktuell einnehmen
- Tragen Sie wichtige Telefonnummern bei sich:
 - Arzt oder Mukoviszidose-Zentrum vor Ort
 - Krankenversicherung

Wenn Sie zu Hause sind

- Geben Sie ausgeliehene Geräte zurück
- Kontaktieren Sie Ihr Mukoviszidose-Zentrum bei Problemen

Deutsche Fassung:

Dr. Klaus Mustermann
Universitätsklinik Musterstadt
Musterstr. 100
10000 Musterstadt

Ärztliches Attest:

Allgemeine Reisen für Patient mit Mukoviszidose (Cystic fibrosis)

1. Der Patient ist flug- und reisetauglich.
2. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt sind keine erkrankungsbedingten Komplikationen zu erwarten, da sie/er sich in einem stabilen gesundheitlichen Zustand befindet.
3. Folgende Medikamente und Hilfsmittel muss der Patient mit sich führen.
(Zur Sicherheit wird ein Teil im Handgepäck mit geführt):

(Auflistung der Medikamente und Hilfsmittel)

Praxisstempel / Unterschrift des Arztes

Englische Fassung:

Dr. Klaus Mustermann
Universitätsklinik Musterstadt
Musterstr. 100
10000 Musterstadt

Certificate to travelling for patient with cystic fibrosis

1. The patient is capable of flying and travelling.
2. At present time she/he is in a good health condition, so there are no disease-related complications to be expected.
3. Following drugs and tools are not obtainable at the travel destination. So the patient has to carry them with him. For safety reasons she/he has to carry a part of them in her/his unchecked baggage.

(Auflistung der Medikamente und Hilfsmittel)

Praxisstempel / Unterschrift des Arztes



Projektpartner

MUKOVISZIDOSE e.V.

Projekt „Sport vor Ort“

 **Forest**

Forest Laboratories Deutschland GmbH
Friedrichstr. 191, D - 10117 Berlin