AMGEN
Inflammation

Reisen mit Injektionstherapien

Ihr Reiseplaner für chronisch-entzündliche Krankheiten

Inhalt

Meine Reise beginnt . . . 4

Die Reisevorbereitungen . . . 5
- Gute Planung ist der halbe Urlaub . . . 5
- Der richtige Impfschutz . . . 6
- Für alle Fälle . . . 7
- Brauche ich eine extra Reisekrankenversicherung? . . . 8
- Vorteile einer Reiserücktrittsversicherung . . . 8

Die Reiseapotheke . . . 9
- Was muss mit? . . . 9
- Das Wichtigste für Ihre Reise mit einer Injektionstherapie . . . 10
- Weitere Arzneimittel für Ihre Reiseapotheke . . . 10
- Arzneimittel im Urlaub . . . 11
- Lagerung und Aufbewahrung am Urlaubsort . . . 11

Der Transport von Injektionstherapien . . . 12
- Reisen mit kühl- und anmeldepflichtigen Arzneimitteln . . . 12
- Ihre Zollbescheinigung . . . 13
- Reisen mit dem Flugzeug . . . 14
- Reisen mit Auto, Bus und Bahn . . . 16

Was tun im Notfall? . . . 18

Besonderheiten der einzelnen Erkrankungen . . . 19

Reisen mit **Psoriasis** . . . 20

Reisen mit **rheumatoiden Erkrankungen** . . . 23

Reisen mit **Morbus Crohn** und **Colitis ulcerosa** . . . 26

Reisen mit **Acne inversa** . . . 30

Reisen mit **Uveitis** . . . 34

Checkliste (heraustrennbar) . . . 36

Vokabelliste . . . 38

Informieren Sie sich vorab! . . . 42

Wichtige Adressen . . . 42

AmgenCare – Therapiebegleitung von Anfang an . . . 44

Meine Reise beginnt

Endlich Urlaub! Dieser gilt zu Recht als die schönste Zeit des Jahres. Sie lassen den Alltag hinter sich, entspannen und entdecken Neues. Doch egal, wohin die Reise geht: Eine gute Reisevorbereitung garantiert auch einen entspannten Urlaub. Das gilt vor allem für Patient:innen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung. Denn es gibt viele faszinierende Urlaubsziele und beinah genauso viele Besonderheiten, die vor Reiseantritt zu beachten sind.

So stellen sich insbesondere auch viele Patient:innen, die unter Psoriasis, Morbus Crohn oder Acne inversa leiden, vorher viele Fragen: Wird meine Erkrankung durch das Klima beeinflusst? Was ist bei den Arzneimitteln und deren Transport und Lagerung zu beachten? Wie geht man mit einem Schub um, der fern vom geschützten Raum der heimischen Gesundheitsversorgung auftritt?

Diese und viele andere Fragen zu den einzelnen Erkrankungen und zum Umgang mit einer Injektionstherapie auf Reisen versuchen wir Ihnen in diesem Ratgeber zu beantworten. Wir geben Ihnen Informationen und Tipps zu Transport und Lagerung sowie Zollbestimmungen.
Mit einer persönlichen Checkliste am Ende des Ratgebers können Sie dann gut informiert und entspannt Ihren Urlaub antreten.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Reise.

Die Reisevorbereitungen

Gute Planung ist der halbe Urlaub

Vor der Reise sind rechtzeitig die wichtigsten Fragen wie z. B. zu Versicherungsschutz, Impfungen und Ihre medizinische Versorgung am Urlaubsort zu klären. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Krankenversicherung auch im Ausland besteht, und fordern Sie ggf. Unterlagen dazu von Ihrer Krankenkasse an. Sprechen Sie am besten vor Ihrer Reise persönlich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Arzneimittel und über möglicherweise notwendige Impfungen. Informieren Sie sich ausreichend zu Lagerung und Transport von Arzneimitteln, die injiziert werden müssen.

Denken Sie in jedem Fall an das Mitführen eines ärztlichen Attests, das Sie als Patient:in ausweist, sowie an das ggf. von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin auszufüllende Zollformular für die Mitnahme Ihres Arzneimittels. Bitte beachten Sie, dass bei einigen Arzneimitteln ggf. eine Beglaubigung des Gesundheitsamts notwendig ist. Viele weitere Informationen finden Sie in der Packungsbeilage Ihres Arzneimittels.

Auch das AmgenCare-Team kann Ihnen bei der Planung Ihres Urlaubes beratend zur Seite stehen.

Der richtige Impfschutz

Um sicher unterwegs zu sein, sollten Sie überprüfen, ob Ihr Impfschutz noch aktuell ist. Überprüfen Sie u. a. den Status Ihrer Tetanus- und Polioimpfungen und frischen Sie diese ggf. auf. Auch eine Impfung gegen die von Zecken übertragenen Viren der FSME kann Sinn machen, wenn Sie in ein solches Risikogebiet fahren, z. B. nach Süddeutschland. Viele Impfungen werden auch von der Krankenkasse übernommen, erkundigen Sie sich am besten direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Wenn Sie eine Fernreise machen, können Sie auf einer Karte auf der Internetseite des Tropeninstituts www.tropeninstitut.de Ihr Reiseziel eingeben und erfahren, welche Impfungen Ihnen vor der Reise empfohlen werden. Bedenken Sie dabei, dass manche Impfungen bereits mehrere Monate vor der Reise gegeben werden müssen. Sollten Sie eine Antikörpertherapie erhalten, beachten Sie bitte, dass Sie einem erhöhten Risiko für Infektionen ausgesetzt sein können.

Da Lebendimpfstoffe Infektionen verursachen können, sollte man diese nicht während einer Behandlung mit Antikörpern verwenden. Grundsätzlich wird empfohlen, alle nötigen Impfungen, vor allem bei Kindern und Jugendlichen, wenn möglich vor Behandlungsbeginn durchzuführen. Prinzipiell sollte jede Impfung in enger Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erfolgen.
Am Ende des Ratgebers finden Sie außerdem hilfreiche Adressen, um sich über Impfempfehlungen vorab informieren zu können.

Lebend- und Totimpfstoffe
Bei den verschiedenen Impfungen, die bei Reisen in manche Länder erforderlich sind, unterscheidet man zwischen Lebend- und Totimpfstoffen. Lebendimpfstoffe, die geringe Mengen vermehrungsfähiger Krankheitserreger enthalten, werden z. B. während einer Therapie mit bestimmten Biopharmazeutika nicht empfohlen. Sollten Sie eine Impfung mit Lebendimpfstoffen vor Ihrer Reise benötigen, muss dies unbedingt mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin besprochen werden. Totimpfstoffe, die aus nicht vermehrungsfähigen Erregern bestehen, sind mit gleichzeitiger Biopharmazeutikatherapie meistens kein Problem. Trotzdem sollten auch Totimpfstoffe nur in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gegeben werden.

Für alle Fälle

Denken Sie vor dem Urlaub daran, sich über die medizinischen Einrichtungen am Urlaubsort für einen möglichen Notfall zu informieren. In Europa ist die Notrufnummer 112 überall gültig. Bei Zielen außerhalb Europas suchen Sie sich am besten vor der Abreise die dort geltende Notrufnummer heraus und speichern Sie diese z. B. unter „Notruf Urlaub“ in Ihrem Handy. Geben Sie sie auch für den Notfall bereits vor der Reise an Ihre Reisebegleiter:innen weiter.

Mehr Informationen finden Sie weiter unten im Kapitel
„Was tun im Notfall?“, Seite 18.

Brauche ich eine extra Reisekrankenversicherung?

Wenn Sie im Rahmen eines Schubes einen Arzt, eine Ärztin oder ein Krankenhaus aufsuchen müssen, ist es wichtig, den Notfall vorab durchdacht zu haben. So kann auch mit einer Ausnahmesituation entspannter umgegangen werden. Gesetzlich Versicherte können mit der Europäischen Krankenversicherungskarte in jedem EU-Land sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz medizinische Leistungen beanspruchen. Neben Ihrem regulären Krankenversicherungsschutz können Sie hierzu eine zusätzliche Reisekrankenversicherung abschließen. Diese übernimmt die Kosten für Leistungen wie den Transport ins Heimatland, wenn dieser „medizinisch sinnvoll“ erscheint, und ermöglicht freie ärztliche Wahl im Ausland. Ob eine extra Reisekrankenversicherung benötigt wird, ist jedoch von Ihrem individuellen Versicherungsschutz sowie vom Zielort abhängig. Sprechen Sie hierzu am besten rechtzeitig vor Reiseantritt mit Ihrer Krankenkasse.

Vorteile einer Reiserücktrittsversicherung

Der Verlauf von chronisch-entzündlichen Krankheiten ist oft unvorhersehbar. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung ist daher gerade für Patient:innen und Mitreisende sinnvoll. Kann ein geplanter Urlaub unverhofft nicht angetreten werden, übernimmt die Reiserücktrittsversicherung Reisekosten und Stornogebühren. Muss eine bereits angetretene Reise ungeplant abgebrochen werden, kann eine Reiseabbruchversicherung Hotel- und/oder Flugkosten zahlen. Hierbei ist zu beachten, dass die Unterschiede zwischen den verschiedenen Anbietern erheblich variieren. Führen Sie daher vor Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung umfassende Vergleiche durch und vergewissern Sie sich, dass der Versicherungsschutz auch bei chronischen Erkrankungen greift.

Die Reiseapotheke

Was muss mit?

Vor dem Urlaub sollten Sie Ihre Reiseapotheke um die Arzneimittel und medizinischen Geräte ergänzen, die Sie während Ihrer Therapie benötigen.
Sie finden eine Aufzählung als heraustrennbare Checkliste im letzten Teil dieser Broschüre, damit Sie bei Ihren kommenden Urlauben nichts vergessen. Sprechen Sie über alle weiteren Arzneimittel in Ihrer Reiseapotheke mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, um eventuelle Wechselwirkungen mit einer Injektionstherapie zu vermeiden.

Das Wichtigste für Ihre Reise mit einer **Injektionstherapie**

- ☑ Ärztliches Attest und ggf. Beglaubigung der Landesgesundheitsbehörde
- ☑ Zollbescheinigung
- ☑ Fertigpens oder Fertigspritzen
- ☑ Ggf. durchstichsichere Behälter zur Entsorgung der Fertigpens oder Fertigspritzen
- ☑ Alkoholtupfer/Desinfektionsmittel
- ☑ Wattebäusche
- ☑ Verbandmull
- ☑ Pflaster
- ☑ Sonstige verordnete Dauerarzneimittel
- ☑ Temperaturkontrolle während der Aufbewahrung
- ☑ Thermometer zur Temperaturkontrolle

Weitere Arzneimittel für Ihre Reiseapotheke

Nehmen Sie zusätzlich zu Ihrer Antikörpertherapie nur die Arzneimittel mit auf Ihre Reise, über die Sie vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gesprochen haben. Hierzu können gehören:

- ☑ Arzneimittel gegen Fieber und Schmerzen
- ☑ Arzneimittel gegen Durchfall und Erbrechen
- ☑ Antiallergika
- ☑ Mittel gegen Insektenstiche

Arzneimittel im Urlaub

In Ihre Reiseapotheke gehören unbedingt die gewohnten Arzneimittel und die benötigten medizinischen Hilfsmittel, die bei Ihrer Therapie zum Einsatz kommen. Sollten Sie eine Injektionstherapie erhalten, empfehlen wir, eine Reservedosis für den Fall eines Verlustes oder einer Verzögerung der Heimreise mitzunehmen.

Bedenken Sie daher, sich vor Urlaubsbeginn ausreichende Mengen Ihres Arzneimittels verschreiben zu lassen und diese mitzuführen. Optimalen Schutz für den Transport bieten Taschen mit Kühl- und Isolierelementen. Sie erhalten diese z. B. bequem über AmgenCare, bekommen sie aber gewöhnlich auch in jeder Apotheke.

Lagerung und Aufbewahrung am Urlaubsort

Fertigpens und Fertigspritzen dürfen unter anderem für einen Zeitraum von bis zu 14 Tagen bei Temperaturen bis zu 25 °C lichtgeschützt gelagert werden. Hilfreich ist das Mitführen eines Thermometers, das Sie in die Kühltasche oder in den Kühlschrank/die Minibar vor Ort legen können. Sind Fertigpens oder Fertigspritzen einmal außerhalb des Kühlschranks gewesen, dürfen sie nicht erneut gekühlt werden. So sind z. B. nach 14 Tagen Spritzen oder Pens zu entsorgen, auch wenn das Arzneimittel nicht verwendet wurde. Bei einem Aufenthalt im Hotel können Sie die Spritzen oder Pens z. B. in der Minibar lagern. Hierbei ist es wichtig zu beachten, dass Zimmer-Chipkarten mitunter nicht nur als Schlüssel fungieren: Sie regulieren oft auch die Stromzufuhr. Vergewissern Sie sich daher, dass die Kühlung der Minibar beim Verlassen des Zimmers nicht unterbrochen wird.

Der Transport von Injektionstherapien

Reisen mit kühl- und anmeldepflichtigen Arzneimitteln

Bewahren Sie Ihr injektionspflichtiges Arzneimittel während des Transports lichtgeschützt im Originalkarton auf. Für den Transport von Fertigpens und Fertigspritzen oder sonstigen Injektionshilfen im Flugzeug sind die Vorgaben der Flughafensicherheit einzuhalten. Bedenken Sie immer auch eine mögliche Verzögerung des Gepäcktransports und nehmen Sie Ihre Spritzen oder Pens und weitere Arzneimittel, beispielsweise ausreichend Schmerzmittel, im Handgepäck mit. Was Sie dabei beachten müssen, finden Sie hier in der rechten Spalte. Doch auch bei Reisen mit Auto, Bus und Bahn gilt es, einiges zu beachten. Arzneimittel können bei der Überquerung von Landesgrenzen z. B. deklarationspflichtig sein. Die Vorgaben variieren hierbei von Land zu Land. Denken Sie daher vor der Abreise an das Ausfüllen notwendiger Formulare durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Ihre Zollbescheinigung

Um Landesgrenzen mit Arzneimitteln und medizinischem Zubehör zu überqueren, ist eine Zollbescheinigung oft hilfreich. Füllen Sie für Ihre Injektionstherapie das Formular aus, das Sie als Vorlage z. B. beim ADAC erhalten. Lassen Sie dieses von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin unterschreiben. So lässt sich Ihre Reiseapotheke vor dem Zoll schnell und einfach begründen. Biopharmazeutika fallen innerhalb der EU z. B. nicht unter das Betäubungsmittelgesetz. Um eine Injektionstherapie in Nicht-EU-Länder einzuführen, müssen die Vorschriften am Zielort geprüft werden. Sie benötigen vor allem für Arzneimittel, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, zusätzlich ein amtlich beglaubigtes Attest in der jeweiligen Landessprache bzw. in Englisch. Denn für die Einfuhr von Schmerzmitteln wie z. B. Opiaten gilt vielerorts eine Beschränkung. Erkundigen Sie sich am besten vorab und rechtzeitig z. B. beim Auswärtigen Amt, ob Sie für Ihr Reiseziel ein Attest und eine Beglaubigung benötigen. Auf der Website des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte finden Sie alle Gesundheitsämter und die entsprechenden Informationen zur Mitnahme von Betäubungsmitteln.

Lassen Sie sich vor Reiseantritt in Ihrer ärztlichen Praxis eine Zollbescheinigung ausstellen. Vorlagen bietet z. B. der ADAC.

Bitte bewahren Sie Pens oder Spritzen lichtgeschützt und kühl auf.

Reisen mit dem Flugzeug

Bei Reisen mit dem Flugzeug gehört eine Injektionstherapie in das Handgepäck. Es sollte immer bei 2 °C bis 8 °C transportiert werden. Dies gewährleisten z. B. Taschen, die Kühl- und Isolierelemente enthalten. Eine solche Tasche erhalten Sie beispielsweise als AmgenCare-Teilnehmer:in kostenfrei mit Ihrem StarterKit. Sie können sie aber auch in Ihrer Apotheke erwerben. Vom Transport eines injektionspflichtigen Arzneimittels im Frachtraum wird abgeraten, da dieser bei Flughöhen von 8.000 bis 10.000 Metern auf eisige Temperaturen herunterkühlen kann. Die empfohlenen Lagerungstemperaturen zwischen 2 °C bis 8 °C können so nicht garantiert eingehalten werden. Bei Reisen mit dem Flugzeug beachten Sie bitte, dass Flüssigkeiten nicht in beliebiger Menge mitgeführt werden dürfen. Jeder einzelne Behälter darf höchstens 100 Milliliter umfassen. Alle Flüssigkeiten müssen in einem durchsichtigen, wiederverschließbaren Behälter mit einem maximalen Fassungsvermögen von einem Liter transportiert werden. Für Patient:innen, die dringend Arzneimittel benötigen, gelten Ausnahmen und weitere Vorschriften.

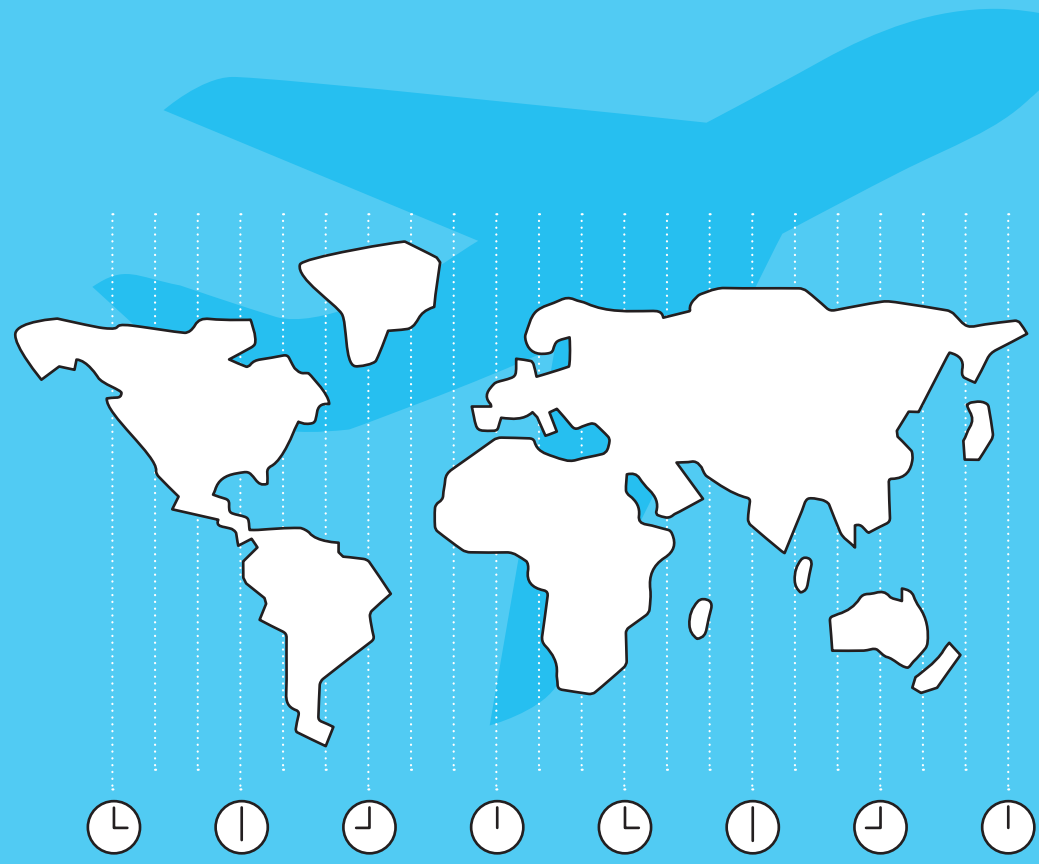
Ausnahmen im Flugzeug für Patient:innen

Für Reisende, die Arzneimittel benötigen, können Ausnahmen beim Transport im Flugzeug gemacht werden. Diese dürfen pharmazeutische Flüssigkeiten, medizinisches Zubehör und oft auch Getränke ohne Mengenbeschränkung zusätzlich zu den erlaubten Flüssigkeiten mit an Bord bringen. Hierzu müssen diese an der Kontrolle vom übrigen Handgepäck getrennt vorgelegt und begründet werden. Zeigen Sie dafür die ausgefüllte (ADAC-)Zollbescheinigung vor.

Zeitumstellung meistern

Nehmen Sie Ihre Arzneimittel auch während einer Reise regelmäßig ein. Deshalb sind Arzneimittel zur gleichen Uhrzeit und im gleichen Intervall einzunehmen wie zu Hause – auch wenn während Ihrer Reise Zeitzonen überquert werden. Beachten Sie dabei, dass unsere biologische Uhr verhältnismäßig langsam läuft: Sie passt sich täglich nur rund eine bis anderthalb Stunden an neue Zeitzonen an. Steht eine Fernreise an, ist es daher sinnvoll, den Körper bereits einige Tage vor Abflug auf die kommenden Veränderungen einzustellen.

Die Zeit zwischen den Einnahmen sollte hierbei eher verkürzt als verlängert werden. Um sicher zu sein, kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie zur Einnahme bei Zeitverschiebung individuell beraten.



In Deutschland ist es 12 Uhr. Die Zeit verschiebt sich, je Längengrad, um eine Stunde vor in Richtung Osten und um eine Stunde zurück in Richtung Westen.

Reisen mit Auto, Bus und Bahn

Sollten Sie mit Auto, Bus oder Bahn unterwegs sein, achten Sie bitte auf eine ununterbrochene Kühlung von Spritzen oder Pens in einer mitgeführten Kühltasche. Lassen Sie Ihre medizinischen Utensilien unter keinen Umständen offen in Auto, Bus oder Bahn liegen – vor allem nicht, wenn Sie eine Pause einlegen oder Ihren Platz verlassen. So vermeiden Sie, dass Ihre Arzneimittel womöglich entwendet oder durch Keime verunreinigt werden. Auf Reisen mit dem Auto sollte zusätzlich darauf geachtet werden, dass das Gepäck, in dem Sie Ihre Arzneimittel mitführen, nicht auf Hutablagen, hinter der Windschutzscheibe oder im Handschuhfach verstaut wird, da diese Bereiche von der Sonne besonders aufgeheizt werden. Auch vom Transport im Gepäckfach des Busses ist abzuraten, da Sie Ihr Arzneimittel dort nicht im Blick haben und die Temperaturen sehr schwanken können.
Ein guter Aufbewahrungsort in Bus und Auto ist beispielsweise unter dem Sitz.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Sorgen Sie für mehr Entspannung auf Ihrer Reise.

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Beinfreiheit zur Verfügung haben. Holen Sie sich hierzu Informationen bei Ihrem jeweiligen Reiseveranstalter ein. Beachten Sie, dass Ihnen auch bei Airlines unterschiedlich viel Platz zur Verfügung stehen kann.
Daher sollten Sie erwägen, beispielsweise einen Sitzplatz am Notausgang zu wählen. Sollten Sie mit der Bahn reisen, denken Sie daran, rechtzeitig einen Sitzplatz zu reservieren.

Einem Schub vorbeugen.

Auch wenn in Ihrem Urlaubsort nicht direkt ein Krankenhaus ist, muss dies nicht zwingend ein Grund gegen eine Reise dorthin sein. Fragen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder in einer Apotheke nach, wie Sie sich bei einem Schub verhalten sollten. Beachten Sie hierbei, dass das Festlegen einer dann eventuell benötigten Dosierungsvorgabe von Ihrem jeweiligen Krankheitsbild abhängt. Wie Sie im Ernstfall eines Schubes außerdem gut vorbereitet sind, lesen Sie im folgenden Kapitel „Was tun im Notfall?“.

Was tun im Notfall?

Falls Sie im Rahmen eines Schubes einen Arzt oder eine Ärztin oder ein Krankenhaus aufsuchen müssen, sollten Sie vorab die medizinischen Versorgungsmöglichkeiten am Zielort klären. Falls Sie Ihr Arzneimittel verlieren sollten, suchen Sie in Absprache mit Ihrer behandelnden Praxis einen Arzt oder eine Ärztin vor Ort auf. Zeigen Sie alle notwendigen Papiere und Krankenversicherungsunterlagen vor. Für den Notfall führen Sie außerdem am besten die Telefonnummer Ihrer behandelnden Praxis am Körper, um zeitnah zu klären, ob ein Abbruch der Reise in Erwägung gezogen werden muss. Hilfreich ist es auch immer, ein paar Sätze über Ihre Erkrankung in der jeweiligen Landessprache oder in Englisch sagen zu können oder diese schriftlich mitzuführen. Hier kann Ihnen ein Übersetzungstool auf dem Handy oder ein Wörterbuch gute Hilfe leisten. Denken Sie außerdem daran, sich die Notrufnummer des jeweiligen Landes vorab in Ihrem Handy zu speichern. Für Europa gilt einheitlich die 112 als Notrufnummer.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Besonderheiten der einzelnen Erkrankungen

Im Folgenden finden Sie zu den Erkrankungen Psoriasis, rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Acne inversa sowie Uveitis spezielle Informationen, die für Sie im Urlaub wichtig sein können. Obwohl jeder bzw. jede Betroffene ganz individuelle Bedürfnisse hat, gibt es zu Klima, Kleidung und Hygiene zu jeder Erkrankung hilfreiche Tipps. So können Sie bereits im Vorfeld an Dinge denken, die Sie am Urlaubsort brauchen. Damit verschaffen Sie sich mehr Bewegungsfreiheit auch bei ungewohnten Temperaturen und Bedingungen, und einem entspannten Urlaub steht nichts mehr im Wege.

Reisen mit Psoriasis

Stock-Bild mit Model gestellt.

Wie viel Sonne tut mir gut?
Generell haben Sonnenstrahlen einen günstigen Einfluss auf die Schuppenflechte. Sonnenstrahlen minimieren die Produktion von Melatonin im Körper. So können Sie sich munterer und fitter fühlen. Genießen Sie dennoch die Sonne in Maßen und stellen Sie sicher, dass Sie während Ihrer Reise vermehrt Zugang zu schattigen Orten haben, falls Sie die direkte Sonneneinstrahlung umgehend minimieren müssen. Sollten Sie Arzneimittel wie Cremes oder Salben nutzen, die über die Haut appliziert werden, dann warten Sie mindestens 30 Minuten, bis Sie sich in die Sonne begeben. Ein Sonnenbrand sollte unbedingt vermieden werden, da dieser zur Verschlechterung der Schuppenflechte führt. Beachten Sie, dass eine Injektionstherapie die Lichtempfindlichkeit des Körpers zusätzlich steigern kann.

Der richtige Sonnenschutz
Auch wenn Sie vor Ihrer Behandlung noch den ganzen Tag in der Sonne ohne erhöhte Beschwerden verbringen konnten, ist es wichtig, vermehrte Kontrollen während Ihres Urlaubes durchzuführen. Wir empfehlen daher einen Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 zu nutzen. Beachten Sie beim Kauf die Wahl zwischen chemischen und mineralischen UV-Filtern.
Chemischer Sonnenschutz dringt in die Haut ein und wandelt die UV-Strahlung in Wärme um, während mineralischer Sonnenschutz Strahlungen an der Hautoberfläche reflektiert. Letzterer ist bei empfindlicher Haut oft besser verträglich. Fragen Sie am besten Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach einem Sonnenschutz, der auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist.

Meer oder Berge?
Bei einer Schuppenflechte sollten Sie Gebiete mit trockenem und warmem Klima, wie beispielsweise die Mittelmeerküste, bevorzugen. Mittel- und Hochgebirge sind für an Schuppenflechte erkrankte Patient:innen ebenfalls empfehlenswert. In Gebirgen zwischen 400 und 700 Metern über dem Meeresspiegel wirkt sich die niedrige Luftfeuchtigkeit positiv auf die Schuppenflechte aus. Im Hochgebirgsklima, ab ca. 1.500 Metern über dem Meeresspiegel, können leichter Wind und direkte Sonneneinstrahlung das Krankheitsbild verbessern.

Unser Tipp: Naturfasern

Vermeiden Sie übermäßiges Schwitzen: Dies kann zu Juckreiz führen und die Schuppenflechte ebenfalls verschlimmern.
Tragen Sie während Ihres Urlaubes lockere Kleidung aus Naturfasern wie beispielsweise Leinen. Mit den atmungsaktiven Naturfasern können Sie Ihren Körper bei zu viel Sonneneinstrahlung einfach bedecken, ohne ins Schwitzen zu kommen.

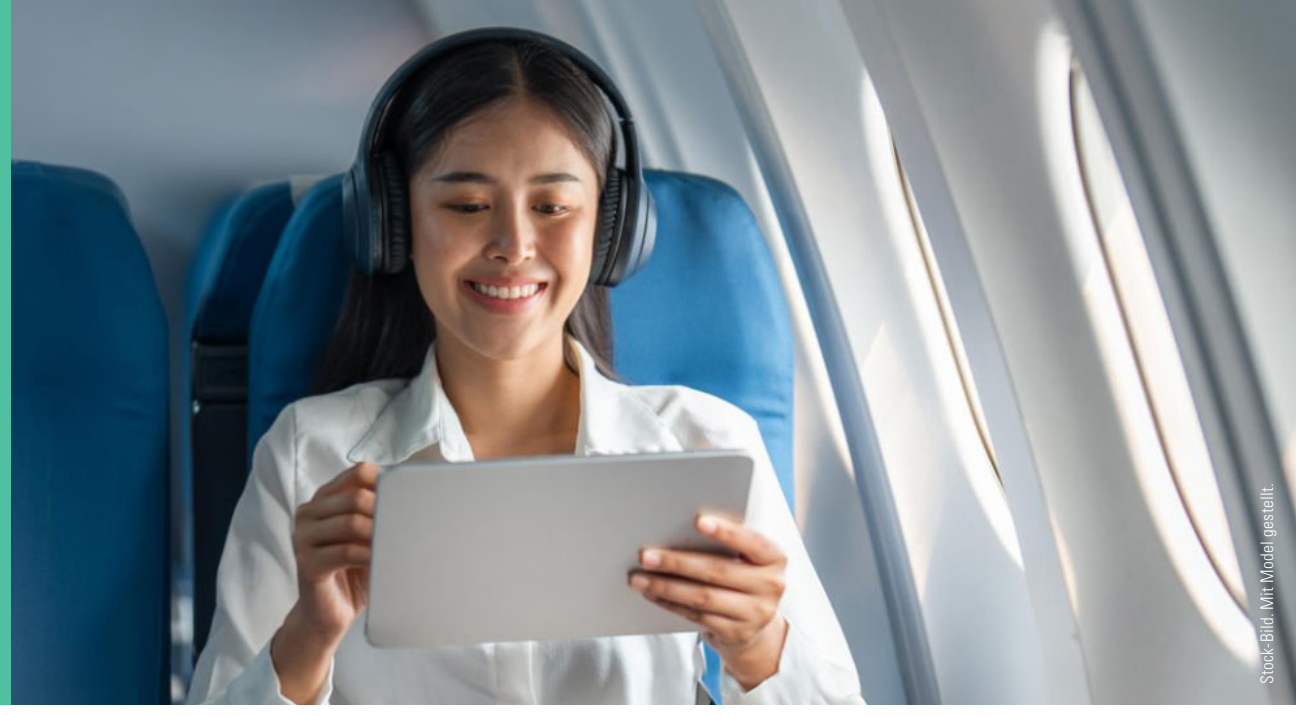
Gebiete mit extremer Hitze oder Kälte sollten mit einer Schuppenflechte vermieden werden.

Das Besondere am Meerwasser

Meerwasser enthält viele verschiedene antiseptische Mineralien, die Ihr Krankheitsbild positiv beeinflussen können. Magnesium wirkt antiallergisch, Kalzium ist wohltuend für die Blutzirkulation, ein erhöhter Bromgehalt entspannt Nerven und Muskeln, während Kalium bei dem Ausgleich der Hautfeuchtigkeit und Hautspannung hilft und Schwefel das Gewebe entgiftet. Den höchsten Mineralgehalt hat das Tote Meer, das mit 420 Metern unter dem Meeresspiegel der tiefste Punkt der Erde ist. Das besondere Klima dort vermindert auch die UV-B-Strahlung, was das Sonnenbaden begünstigt.

Wählen Sie die richtige Reisezeit!

Beachten Sie bei der Planung Ihres Urlaubes, dass es bei vielen Patient:innen im Frühling und Herbst zu einer Verschlechterung der Schuppenflechte kommt.



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Reisen mit rheumatoiden Erkrankungen

Auf die Beständigkeit des Wetters kommt es an

Für Reisende, die an rheumatoider Arthritis oder Morbus Bechterew leiden, sind Frühjahr und Herbst die besten Reisezeiten. Hierbei ist vor allem darauf zu achten, dass die Wetterlage des Urlaubsortes weitgehend stabil und die Temperaturen angenehm sind. Urlaubsziele mit großen Wetterschwankungen, wie es beispielsweise bei tropischem Klima der Fall ist, sollten vermieden werden, da extreme klimatische Bedingungen die Beschwerden verstärken können. Ein Urlaubsziel mit gemäßigtem Klima und niedriger Luftfeuchtigkeit ist ideal. Dies ist beispielsweise an der Mittelmeerküste der Fall. Informieren Sie sich am besten schon früh über die Klimabeschaffenheit Ihrer Wunschurlaubsorte und beziehen Sie dies in Ihre Auswahl und Vorbereitung mit ein.

Wie viel Platz bieten mir die Airlines?

Auf Langstrecken mit der Economy Class bieten American Airlines, Delta, Korean Air, Malaysia Airlines, Royal Brunei und South African Airways viel Platz mit mindestens oder mehr als 84 cm Abstand zum Vordermann. Im europäischen Raum liegen Lufthansa mit ca. 79 cm und Eurowings mit 73,7 cm im Mittelfeld, während die Billigfluggesellschaft Ryanair sogar bis zu 84 cm Abstand bietet.

Reiz- und Schonklima

Jeder empfindet anders, so ist es auch mit dem Klima am Urlaubsort. Dennoch gibt es generelle Tendenzen, wo eher ein sogenanntes Reizklima herrscht.

An der Nordsee oder am Nordatlantik finden Sie beispielsweise überwiegend Reizklima vor, das den Stoffwechsel anregen und so leider auch zusätzliche Beschwerden fördern kann. Begünstigend wirkt das sogenannte Schonklima, das sich durch geringe thermische Reize auszeichnet. Im Schonklima herrscht außerdem eine hohe Luftreinheit. So wird das Immunsystem nicht zusätzlich durch Schadstoffe belastet und der Organismus kann sich leichter regenerieren. Das Schonklima ist vor allem in waldreichen Regionen und Mittelgebirgen zu finden.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie stark Sie auf das Klima an Ihrem Wunschzielort reagieren, dann machen Sie doch einfach mal einen Kurzurlaub dort und testen es. Vertragen Sie es gut, steht einer längeren Reise zu einem späteren Zeitpunkt nichts im Wege.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Entspannt im Flugzeug

Gerade Menschen, die an rheumatoider Arthritis oder Morbus Bechterew leiden, sollten darauf achten, während ihrer Reise genügend Beinfreiheit zur Verfügung zu haben. Dies ist vor allem bei Reisen mit dem Flugzeug notwendig. Mit wie viel Beinfreiheit Sie rechnen können, hängt von der Wahl Ihrer Airline ab. Beachten Sie auch, dass viele Fluggesellschaften mittlerweile eine neue „Zwischenklasse“ führen: die Premium Economy. Diese bietet ebenfalls mehr Platz. Reservieren Sie außerdem lieber einen Platz am Gang als am Fenster. So können Sie auch während des Fluges kleine Spaziergänge einlegen, ohne Ihre Mitreisenden zu stören.

Komfort in Auto, Bus und Bahn

Bei Auto-, Bus- und Bahnfahrten wird empfohlen, längere Strecken in kleinere Etappen zu unterteilen. So vermeiden Sie zu langes Sitzen. Ihr Gepäck kann außerdem mit einem Rollkoffer gelenkschonend transportiert werden, um Ihren Körper nicht zusätzlich zu belasten. Wenn Sie derzeit einen akuten Schub durchleben, kann es besser sein, auf Fernreisen zu verzichten oder den Urlaub zu verschieben. Da so etwas nicht planbar ist, empfiehlt sich der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter „Die Reisevorbereitungen“, Seite 5.

Reisen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Saubere Planung

Menschen, die an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leiden, wissen, wie wichtig es ist, Hygienestandards einzuhalten. Dies gilt natürlich vor allem auf Reisen. Besonders in Gebieten mit tropischem Klima kann es vermehrt zu Infektionen kommen. Grund hierfür sind die große Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit, welche die Vermehrung von Krankheitserregern begünstigen. Klären Sie daher unbedingt vorab die Hygienestandards Ihres Reiseziels und versuchen Sie die Nutzung öffentlicher WCs zu vermeiden. Eventuell können Sie auch einen Euro-WC-Schlüssel für Behindertentoiletten beantragen (siehe Infobox auf Seite 28).

Ist Ihre Krankheit zur Zeit aktiv, kann es besser sein, auf ferne Reiseziele zu verzichten. Bevorzugen Sie nähere Urlaubsorte, an denen Sie die hygienischen Voraussetzungen besser einschätzen können und eine optimale medizinische Versorgung im Falle einer Verschlechterung Ihrer Krankheit gegeben ist. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Urlaubspläne, um die Situation richtig einschätzen zu können.

Mit Vorsicht zu genießen

Je weiter wir uns von zu Hause entfernen, desto unterschiedlicher sind die Kulturen, auf die wir treffen. Wenn es um das Entdecken von unbekanntem Essen geht, sollten an Morbus Crohn und an Colitis ulcerosa Erkrankte jedoch lieber auf Abenteuer verzichten. So können unbekannte Speisen und Gewürze schnell zu Unverträglichkeiten führen. Informieren Sie sich auch vorab über den Hygienestandard des Trinkwassers an Ihrem Urlaubsziel, um die ungewollte Aufnahme von Keimen zu vermeiden.

Klären Sie bereits bei der Buchung Ihres Aufenthaltes, ob Ihr Hotel auch Kost für Gäste mit speziellen Diäten anbietet. Fast alle Fluggesellschaften bieten Speisen für Menschen mit Unverträglichkeiten an, diese müssen jedoch in der Regel im Vorfeld angemeldet werden. Leichter fällt die Urlaubsplanung oft über eine Reiseagentur, die Ihren Urlaub individuell für Sie gestalten kann. Informieren Sie sich daher rechtzeitig, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, um Ihre Reise so erholsam wie möglich zu gestalten.

Sanitäre Anlagen unterwegs
Denken Sie bei der Planung Ihres Urlaubes auch daran, Ihren Reiseweg, soweit es geht, zu planen. Achten Sie darauf, Zugang zu Toiletten zu haben. Öffentliche Toiletten sind innerhalb Europas Flughäfen verhältnismäßig oft zu finden. Im Flugzeug selbst ist die beste Zeit zur Toilettennutzung meist die während der Essensausgabe. Achten Sie bei einer Busreise darauf, dass Ihr Reisebus über ein Bord-WC verfügt oder öfter an Raststätten hält. Überlegen Sie rechtzeitig, ob Sie einen Schlüssel für Behindertentoiletten beantragen können (siehe Infobox).

Reisen mit Stoma
Auch mit Stoma ist Reisen grundsätzlich kein Problem. Es ist jedoch wichtig, die richtigen Vorkehrungen zu treffen. Sorgen Sie beispielsweise dafür, dass Sie zu jeder Zeit genügend Versorgungsmaterial und Reserven im Handgepäck mitführen. Am besten verteilen Sie den Vorrat auf mehrere kleine Gepäckstücke, falls Ihnen eines abhandenkommen sollte. Informieren Sie sich vorab über den Hygienestandard an Ihrem Urlaubsort und nutzen Sie nur Trinkwasser zur Stomapflege.

Beantragen Sie einen Euro-WC-Schlüssel

Menschen, die über einen Schwerbehindertenausweis verfügen, können über den Club Behinderter und ihrer Freunde (CBF) Darmstadt einen Generalschlüssel für Behindertentoiletten beantragen. Der sogenannte Euro-WC-Schlüssel kann an über 12.000 öffentlichen Toiletten in ganz Europa genutzt werden. Diverse kostenlose Apps zeigen an, wo diese Toiletten jeweils zu finden sind.
www.cbf-da.de

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Reisen mit Acne inversa

Vorsichtig mit Salzwasser!
Urlauber:innen, die an Acne inversa leiden, sollten lieber auf ein Bad im Meer verzichten, da sich Salzwasser erfahrungsgemäß eher negativ auf das Krankheitsbild auswirkt. Auch zu viel Sonne und Hitze sollten bestenfalls vermieden werden, da Schweiß und UV-Strahlung die betroffenen Hautareale zusätzlich reizen können. Zu bevorzugen ist das Mittelgebirgsklima mit seinen geringen Temperaturunterschieden und seiner gleichmäßigen, niedrigen Luftfeuchtigkeit. Auch das Hochgebirgsklima kann wohltuend bei Acne inversa sein. Dieses zeichnet sich vor allem durch fehlende Hitze und leichten Wind aus. Und einem Bad in einem klaren, sauberen Bergsee steht nichts entgegen.

Auf die richtige Kleidung kommt es an
Lockere Kleidung ist auch im Urlaub angenehmer und bei Hitze unerlässlich. Stellen Sie daher sicher, dass Ihre Kleidung nicht zu eng am Körper anliegt. Um auch während Freizeitaktivitäten nicht ins Schwitzen zu kommen, hilft Kleidung aus Naturfasern. Die atmungsaktiven Stoffe vermeiden einen Hitzestau und beugen so übermäßigem Schwitzen vor, auch wenn Sie Ihren Körper bedecken müssen. Wählen Sie hierzu z. B. Baumwoll- oder Leinenstoffe. Diese helfen, Irritationen der Haut durch Hitze, Schwitzen oder Reibung zu vermeiden. Zusätzlich kann es Ihnen Sicherheit geben, wenn Sie auch während eines Ausfluges genügend Wechselkleidung dabei haben.

Bevorzugen Sie Baumwoll- oder Leinenstoffe.

Pflegen Sie Ihre Haut wie gewohnt

Experimente mit der Pflege Ihrer Haut sollten Sie grundsätzlich vermeiden. Führen Sie die Telefonnummer Ihres Hautarztes oder Ihrer Hautärztin mit, um zu besprechen, wie Sie im Notfall vorgehen können. Einige Arzneimittel, die zur Behandlung von Acne inversa verwendet werden, können die Lichtempfindlichkeit der Haut z. B. zusätzlich steigern. Sollten Sie Cremes oder Salben zur Pflege Ihrer Haut verwenden, muss eine direkte Sonneneinstrahlung mindestens 30 Minuten lang nach der Applikation vermieden werden.
In manchen Fällen ist eine direkte Einstrahlung der Sonne ganz zu vermeiden. Beachten Sie unbedingt die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder in der Apotheke nach einem geeigneten Sonnenschutzmittel.
Zum Waschen der betroffenen Stellen nutzen Sie am besten Einwegwaschlappen oder die blanke Hand. Genügend eigene Waschlotion beugt Hautirritationen vor. Waschlotionen in Hotels oder von Dritten sollten Sie meiden. Nutzen Sie auch besser keine Peelings, Scrubs oder Bürsten, welche die Haut zusätzlich reizen können.
Alle Ihre Körperpflegeprodukte sollten außerdem alkohol- und parfümfrei sein.

Wählen Sie die richtige Jahreszeit!

Auch bei der Wahl der Jahreszeit können Sie grundsätzlich vorsorgen. Beachten Sie beispielsweise, dass es bei vielen Patient:innen, die an Acne inversa leiden, im Frühling und im Sommer zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes kommt.
Besprechen Sie daher gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche die beste Jahreszeit für Ihren Urlaub ist.
Er bzw. sie kennt Ihren Krankheitsverlauf am besten.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Reisen mit Uveitis

Wählen Sie die richtige Brille

Wenn Sie einen Urlaub planen, aber an Uveitis leiden, stellen Sie sicher, dass Ihre Augen während Ihrer Reise besonders gut geschützt werden. Risikofaktoren sind eine intensive UV-Strahlung sowie Staub, Schmutz und mechanische Reize wie beispielsweise Zugluft. Achten Sie beim Kauf Ihrer Sonnenbrille unbedingt auf ein CE-Zeichen, das an der Innenseite des Brillenbügels zu finden ist, sowie auf ein UV-400-Zeichen. Dies garantiert, dass die Sonnenbrille sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B- und UV-C-Strahlen schützt. Denken Sie außerdem daran, dass eine reguläre Sonnenbrille nur vor Strahlung von vorne schützt. Um optimalen Schutz zu garantieren, können Sie einen Hut mit einer breiten Krempe tragen. So sind Ihre Augen auch von oben und von den Seiten geschützt.

Vermeiden Sie Kontaktlinsen

Nutzen Sie während eines Urlaubes möglichst eine Brille. Klimaumstellungen sowie die Tendenz zu längeren Tragezeiten, eine seltenere Reinigung der Linsen oder ein Mangel an Reinigungslösung sind häufige Vorkommnisse auf Reisen, die Ihr Krankheitsbild zusätzlich verschlechtern können. Gerade die trockene Luft in Flugzeugkabinen ist eine große Belastung für Linsenträger:innen. Das Risiko für Infektionen und mechanische Schädigungen der Augen ist so auf Reisen grundsätzlich erhöht. Sollten Sie dennoch nicht auf Ihre Kontaktlinsen verzichten können, stellen Sie sicher, dass Sie diese während des Fluges entfernen, ausreichend Reinigungslösung mit sich führen, mehrere Behälter zur Lagerung parat haben sowie mindestens eine Ersatzbrille.

Unser Tipp: Zweitbrille

Führen Sie während Ihres Urlaubes eine Zweitbrille mit. So garantieren Sie den Schutz Ihrer Augen auf Reisen, auch wenn Ihnen Ihre Brille mal abhandenkommt.

Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Checkliste

(heraustrennbar)

Ihre Reise mit einer Injektionstherapie

- ☐ Ärztliches Attest und ggf. Beglaubigung der Landesgesundheitsbehörde
- ☐ Zollbescheinigung
- ☐ Fertigpens oder Fertigspritzen
- ☐ Ggf. durchstichsichere Behälter zur Entsorgung der Fertigpens oder Fertigspritzen
- ☐ Alkoholtupfer/Desinfektionsmittel
- ☐ Wattebäusche
- ☐ Verbandmull
- ☐ Pflaster

Weitere Arzneimittel und anderes für Ihre Reise

Nehmen Sie zusätzlich zu Ihrer Injektionstherapie nur Arzneimittel mit auf Ihre Reise, über die Sie vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gesprochen haben.
Hierzu können gehören:

- ☐ Arzneimittel gegen Fieber und Schmerzen
- ☐ Arzneimittel gegen Durchfall und Erbrechen
- ☐ Antiallergika
- ☐ Mittel gegen Insektenstiche
- ☐ Sonnenschutz, mind. LSF 30
- ☐ Sonstige verordnete Dauerarzneimittel
- ☐ Temperaturkontrolle während der Aufbewahrung

Vokabel-liste

Hier finden Sie speziell für Ihre Erkrankung die wichtigsten Begriffe übersetzt.

Deutsch / Englisch

Allgemein / General:

Guten Tag ... Auf Wiedersehen
Hello ... Goodbye

Sprechen Sie Deutsch/Englisch/...?
Do you speak German/English/...?

Ich habe eine chronisch-entzündliche Krankheit.
I have a chronic inflammatory disease.

Wo finde ich einen Arzt bzw. eine Ärztin?
Where can I find a doctor?

Wo ist das nächste Krankenhaus?
Where is the nearest hospital?

Erste Hilfe First aid

Helfen Sie mir, bitte!
Please help me!

Ich heiße ... My name is ...

Ich brauche ... I need ...

Ich habe einen Krankheitsschub ...
I am having a flare-up ...

Hier ist die Nummer von meinem Hausarzt/meiner Hausärztin meinem Mann/meiner Frau/meinem Freund/meiner Freundin.
Here is the number of my general practitioner/my husband/my wife/my boyfriend/my girlfriend.

Nützliche Vokabeln / Useful vocabulary:

Ja Yes

Nein No

Bitte Please

Danke Thank you

Arzt bzw. Ärztin / Doctor:

Desinfektionsmittel Disinfectant

Krankheit Disease

Kühlschrank Refrigerator

Notfall / Emergency:

Bitte rufen Sie einen Arzt bzw. eine Ärztin/einen Krankenwagen!
Please call a doctor/an ambulance!

Hilfe! Help!

Spezifisch / Specific:

Psoriasis Psoriasis

Acne inversa
Hidradenitis suppurativa

Schuppenflechte Psoriasis

Morbus Bechterew
Ankylosing spondylitis

Rheumatoide Arthritis
Rheumatoid arthritis

Wetter Weather

Morbus Crohn Crohn's disease

Colitis ulcerosa Ulcerative colitis

Stoma Stoma

Toilette (Behindertentoilette)
Toilet (handicapped toilet)

Trinkwasser Drinking water

Uveitis Uveitis

Deutsch / Spanisch

Allgemein / Generales:

Guten Tag ... Auf Wiedersehen
Buenos días ... Adiós

Sprechen Sie Deutsch/Englisch/...?
¿Habla alemán/inglés/...?

Ich habe eine chronisch-entzündliche Krankheit.
Tengo una enfermedad inflamatoria crónica.

Wo finde ich einen Arzt bzw. eine Ärztin?
¿Dónde puedo encontrar un médico?

Wo ist das nächste Krankenhaus?
¿Dónde está el hospital más cercano?

Nützliche Vokabeln / Palabras de utilidad:

Ja Sí

Nein No

Bitte Por favor

Danke Gracias

Arzt bzw. Ärztin / Médico:

Desinfektionsmittel Desinfectante

Krankheit Enfermedad

Kühlschrank Frigorífico

Notfall / En caso de urgencia:

Bitte rufen Sie einen Arzt bzw. eine Ärztin/einen Krankenwagen!
¡Por favor, llame a un médico/una ambulancia!

Hilfe! ¡Ayuda!

Erste Hilfe Primeros auxilios

Helfen Sie mir, bitte!
¡Por favor, ayúdeme!

Ich heiße ... Me llamo ...

Ich brauche ... Necesito ...

Ich habe einen Krankheitsschub ...
Tengo un episodio de agudización de mi enfermedad ...

Hier ist die Nummer von meinem Hausarzt/meiner Hausärztin meinem Mann/meiner Frau/meinem Freund/meiner Freundin.
Este es el número de teléfono de mi médico/mi marido/mi mujer/mi amigo/mi amiga.

Spezifisch / Palabras específicas:

Psoriasis Psoriasis

Acne inversa Acné inverso

Schuppenflechte Psoriasis

Morbus Bechterew
Enfermedad de Béjteriev

Rheumatoide Arthritis
Artritis reumatoide

Wetter Tiempo

Morbus Crohn
Enfermedad de Crohn

Colitis ulcerosa Colitis ulcerosa

Stoma Estoma

Toilette (Behindertentoilette) Cuarto de baño (cuarto de baño para discapacitados)

Trinkwasser Agua potable

Uveitis Uveítis

Deutsch / Italienisch

Allgemein / Generici:

Guten Tag ... Auf Wiedersehen
Buongiorno ... Arrivederci

Sprechen Sie Deutsch/Englisch/...?
Parla tedesco/inglese ...?

Ich habe eine chronisch-entzündliche Krankheit.
Ho una malattia infiammatoria cronica.

Wo finde ich einen Arzt bzw. eine Ärztin?
Dove posso trovare un medico?

Wo ist das nächste Krankenhaus?
Dov'è l'ospedale più vicino?

Nützliche Vokabeln / Termini utili:

Ja Sì

Nein No

Bitte Prego

Danke Grazie

Arzt bzw. Ärztin / Medico:

Desinfektionsmittel Disinfettante

Krankheit Malattia

Kühlschrank Frigorifero

Notfall / Emergenza:

Bitte rufen Sie einen Arzt bzw. eine Ärztin/einen Krankenwagen!
Per favore chiami un medico/un'ambulanza!

Hilfe! Aiuto!

Erste Hilfe Pronto soccorso

Helfen Sie mir, bitte!
La prego, mi aiuti!

Ich heiße ... Mi chiamo ...

Ich brauche ... Ho bisogno ...

Ich habe einen Krankheitsschub ...
Sto avendo un attacco ...

Hier ist die Nummer von meinem Hausarzt/meiner Hausärztin meinem Mann/meiner Frau/meinem Freund/meiner Freundin.
Questo è il numero del mio medico di famiglia/di mio marito/di mia moglie/del mio fidanzato/della mia fidanzata.

Spezifisch / Specifici:

Psoriasis Psoriasi

Acne inversa Acne inversa

Schuppenflechte Psoriasi

Morbus Bechterew
Morbo di Bechterew

Rheumatoide Arthritis
Artrite reumatoide

Wetter Il tempo

Morbus Crohn Morbo di Crohn

Colitis ulcerosa Colite ulcerosa

Stoma Stoma

Toilette (Behindertentoilette)
Toilette (toilette per disabili)

Trinkwasser Acqua potabile

Uveitis Uveite

Informieren Sie sich vorab!

Mehr zum Thema Reisen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen

Je besser Sie sich selbst vor Ihrer Reise informieren, desto entspannter können Sie Ihren Urlaub genießen. Planen Sie Ihren Aufenthalt daher rechtzeitig gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Wichtige Adressen

Tropeninstitut

Das Tropeninstitut bietet online umfassende länderspezifische Informationen zu Gesundheit, Klima und Hygiene. Zusätzlich können Sie eine reisemedizinische Beratung wahrnehmen.
www.tropeninstitut.de

Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut (BNITM)

Das BNITM informiert online zu tropentypischen Erkrankungen und neu auftretenden Infektionskrankheiten.
www.bnitm.de

Centrum für Reisemedizin

Das Onlineportal des Centrums für Reisemedizin bietet Tipps und Informationen zum Thema Reisen und Gesundheit zu vielen verschiedenen Reiseländern und zahlreichen Erkrankungen.
www.crm.de

Auswärtiges Amt

Das Auswärtige Amt bietet auf seiner Internetseite Merkblätter zu häufigen Infektionserkrankungen auf Reisen, Adressen deutscher Vertretungen im Ausland und länderspezifische medizinische Hinweise.
www.auswaertiges-amt.de

ADAC

Der Allgemeine Deutsche Automobil-Club e.V. unterstützt Mitglieder:innen im In- und Ausland mit wichtigen Formular-Vorlagen (Zollbescheinigung) und telemedizinischer Beratung.
www.adac.de

Robert Koch-Institut

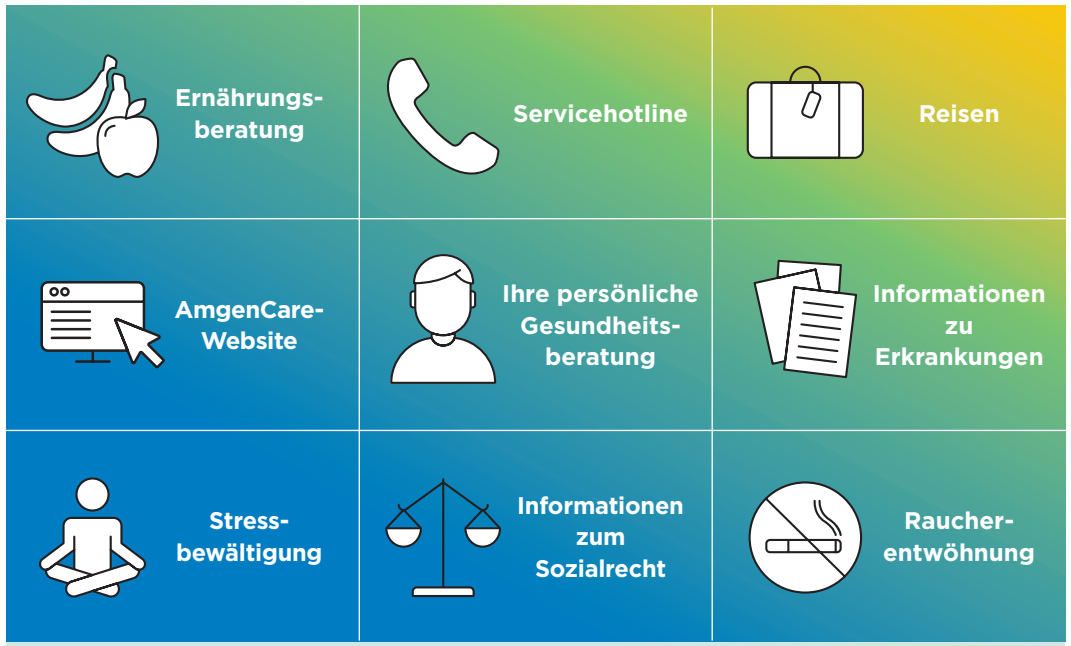
Das Robert Koch-Institut bietet online zahlreiche Informationen zum Thema Impfen allgemein sowie aktuelle Impfempfehlungen für bestimmte Reiseländer.
www.rki.de

CBF Darmstadt

Sollten Sie über einen Schwerbehindertenausweis verfügen, kann über den Club Behinderter und ihrer Freunde (CBF) Darmstadt ein Euro-WC-Schlüssel für über 12.000 öffentliche Toiletten europaweit beantragt werden.
www.cbf-da.de

Therapiebegleitung von Anfang an

Amgen bietet mit AmgenCare ein sehr **umfangreiches und kostenfreies** Therapiebegleitprogramm an, denn chronische Erkrankungen sind eine Herausforderung für Körper und Seele. Es ist beruhigend zu wissen, dass viele gute Medikamente zur Verfügung stehen und Betroffene gleichzeitig ihre Fragen, Sorgen und Nöte teilen können. Dieser ganzheitliche Ansatz liegt Amgen am Herzen.



Diese Materialien und mehr finden Sie unter:
www.amgencare.de/downloads

Das Besondere an AmgenCare ist, dass Ihnen damit Ihre persönliche Gesundheitsberatung zur Verfügung steht, die sich ganz flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellt. AmgenCare begleitet Sie individuell bei all Ihren Fragen rund um die Krankheitsbewältigung und die Anwendung eines Medikamentes von Amgen.

Probieren Sie AmgenCare sehr gerne unverbindlich aus und entscheiden Sie dann, ob AmgenCare Ihnen eine hilfreiche Unterstützung sein kann.

Scannen Sie dazu den QR-Code oder rufen Sie unter der Telefonnummer 0800 118 81 18 von 8:00 bis 20:00 Uhr an.
Weitere Informationen unter www.amgencare.de.

Amgen hat für AmgenCare die **Sanvartis GmbH,** einen der größten Gesundheitsdienstleister in Deutschland, gewinnen können. Amgen selbst erhält somit keine personenbezogenen Daten von Ihnen.

Amgen GmbH
Riesstraße 24, 80992 München
Tel.: (089) 14 90 96-0
Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

MedInfo-Hotline
0800 264 36 44

Medizinisch-wissenschaftliche Produktanfragen
Mo–Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr oder
online auf medinfo.amgen.de

Diese Broschüre
wurde auf recyceltem
Papier gedruckt.

DEU-NP-0324-80011 / 003/82642/24

AMGEN
Care