Reisen mit Rheuma

Entdecken.
Erleben.
Entspannen.
# Inhalt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Topic</th>
<th>Page</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ein guter Plan</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Reisen mit Rheuma</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Wohin darf die Reise gehen?</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Welche Reiseziele sind für mich geeignet?</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Positive und negative Reisefaktoren</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Verreisen Sie sicher – Reiseversicherung</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Verreisen Sie sicher – Impfungen</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Medikamente auf Reisen</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Weg ist das Ziel – oder die Anreise?</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Endlich angekommen</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Genießen Sie Ihren Urlaub!</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>Nach der Reise ist vor der Reise ...</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>Checklisten</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Weiterführende Informationen</td>
<td>34</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ein guter Plan …

Endlich wieder einmal eine Reise machen, Neues erleben, Eindrücke sammeln, sich treiben lassen und die Hektik des Alltags vergessen. Darauf brauchen Sie nicht zu verzichten.

Die Vorbereitung der Reise ist gerade für Patienten mit einer rheumatischen Erkrankung von besonderer Bedeutung – damit Sie auf Überraschungen vorbereitet und vor Enttäuschungen bewahrt sind.

Als Faustregel sollten Sie sich zu Herzen nehmen, dass die Vorbereitung umso länger dauert, je weiter Ihr Reiseziel entfernt ist und je umfangreicher Ihre derzeitige „Rheumatherapie“ ist.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

Ihr Pfizer-Team
Reisen ist mehr als ein Kuraufenthalt

Früher war für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen eine Reise fast immer gleichbedeutend mit einem Kuraufenthalt. Zwar hat diese spezielle Form der Therapie heutzutage gerade für Rheumapatienten nicht an Bedeutung verloren, aber angesichts leerer Kassen im Gesundheitswesen müssen sich viele Patienten ihren Erholungsurlaub selbst finanzieren und möchten dann das Reiseziel eigenständig bestimmen.
Reisen mit Rheuma
Sorgfältige Reiseplanung ist unbedingt erforderlich

Eine gute Vorbereitung ist das A und O jeder erfolgreichen Urlaubsreise.

Durch die Grunderkrankung und die daraus folgenden Therapieformen ergeben sich sowohl bei der Vorbereitung als auch bei der praktischen Durchführung einer Reise spezifische Fragestellungen und Herausforderungen. Impfungen oder weitere prophylaktische Maßnahmen können anstehen, der ganze Bewegungsapparat wird stärker beansprucht, Klimaveränderungen belasten den Organismus und das Immunsystem.

TIPP

Fast alle Fragen lassen sich gemeinsam mit Ihrem Arzt im Vorfeld einer Reise problemlos klären.
Wohin darf die Reise gehen?

Welche Reiseziele sind für mich geeignet?

Gibt es Erkenntnisse über die Beeinflussung von chronischen Erkrankungen durch das Klima?

Ja, die gibt es, und auf Grundlage dieser Erkenntnisse haben sich die Bade- und Kurorte entwickelt.

Fragen Sie sich selbst, welche Umgebung und Temperaturen Ihrem Körper Wohlbefinden bereiten. Wenn Sie sich unsicher sind, haben wir im Folgenden eine kleine Übersicht, die Ihre Entscheidung erleichtern kann.
Klimatologische Heilaspekte eines Ortes können sowohl gezielt im Rahmen einer Kur oder als zusätzlicher Aspekt während eines Erholungsurlaubs genutzt werden. Grundsätzlich unterscheidet man vier Bioklimata, die mit Ausnahme des Flachlandklimas für eine Klimatherapie geeignet sind:

- Küsten- und Seeklima
- Flachlandklima oder auch Tieflandklima
- Mittelgebirgsklima
- Hochgebirgsklima

Jedes dieser Bioklimata besitzt unterschiedlich stark ausgeprägte Schon- und Belastungsfaktoren und ist für bestimmte Patienten besonders geeignet.

TIPP

Die Thalassotherapie (Behandlung mit Meerwasser, Algen, Schlick und Sand) ist am Toten Meer, Mittelmeer sowie an der Nord- und Ostsee eine günstige klimatherapeutische Maßnahme mit antirheumatischen Effekten.
Positive Faktoren

- reine Luft, niedrige Luftschadstoffmengen
- geringe Allergenbelastung
- milde Lichtstrahlungsverhältnisse (waldreiche Gegend)
- leichte Winde
- gemäßigte Temperaturen mit geringen Tages-/Jahresschwankungen

Geeignete klimatische Bedingungen

+ **Hochgebirgsklima** (Regionen von 1200–2000 m über dem Meeresspiegel)
+ **Mittelgebirgsklima** (Regionen von 400–700 m über dem Meeresspiegel)
+ **Mittelmeerküstenklima**: Auch das trockenwarme Klima an der Mittelmeerküste wird von vielen Rheumapatienten als wohltuend beschrieben.
Negative Faktoren

- hoher Grad an Schadstoffanteilen in der Luft
- hohe Pollenbelastung
- sehr intensive oder sehr geringe UV-Strahlung
- extreme Hitze oder Kälte
- häufige, ausgeprägte Wetterwechsel

Weniger geeignete klimatische Bedingungen


- Schwülwarmes tropisches Klima stellt zumindest für Patienten mit einer mittleren bis hohen Entzündungsaktivität einen ausgeprägten Belastungsfaktor dar.

- Intensive Klimareize können dazu beitragen, einen akuten Rheuma-Schub auszulösen.
Verreisen Sie sicher – Reiseversicherung

Vor Überraschungen kann man sich nicht schützen. Jedoch sollten Sie so gut wie möglich vorbereitet sein, um sich vor allzu großem Schaden zu wahren. Es gibt drei Arten von Versicherungspolicen, die jeder Reisende, insbesondere derjenige mit einer chronischen Erkrankung, in Erwägung ziehen sollte.
**Reiserücktrittsversicherung**

Sie deckt die Reisekosten ab, wenn es Ihnen aus unvorhergesehenen, akuten Krankheitsgründen nicht möglich ist, die Reise anzutreten.

**Reiseabbruchversicherung**

Wenn Sie eine Reise aus Krankheitsgründen abbrechen müssen, können Ihnen bei abgeschlossener Reiseabbruchversicherung die entstandenen Kosten erstattet werden. Leider sind die Kriterien für die Kostenübernahme zwischen der Reiseabbruch- und Reiserücktrittsversicherung sehr unterschiedlich und abhängig von Ihrem Anbieter. Ein Gespräch mit dem Reisebüro oder Versicherungsmakler ist daher sinnvoll.

**Reisekrankenversicherung**

Wenn Sie während der Reise krank werden und medizinische Leistungen in Anspruch nehmen müssen, sollte im Vorfeld geklärt sein, ob Ihre Krankenkasse auch die Kosten übernimmt. Insbesondere bei Fernreisen können hier erhebliche Kosten entstehen. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen (inklusive Rücktransport in die Heimat) bezahlt werden und ob Sie einen zusätzlichen Versicherungsschutz für Ihr Reiseziel benötigen. Zusätzlich sollten Sie sich nach der Telefonhotline Ihrer Krankenversicherung erkundigen, welche 24 Stunden im Notfall erreichbar sein sollte, um Ihnen bei der Kommunikation vor Ort behilflich zu sein.

**TIPP**

Eine Auslandskrankenversicherung für das Zielland sowie eine Reiserücktrittsversicherung sollten in jedem Fall vor Antritt der Reise abgeschlossen werden. Sofern möglich, sollte die Reise so geplant werden, dass eine Rückreise auch im Falle eines akuten Schubes der rheumatischen Grunderkrankung und möglicherweise damit auftretender Immobilität angetreten werden kann. Hierbei ist auf die Möglichkeit des Rücktransports mittels Ambulanzflugzeug zu achten.
Verreisen Sie sicher – Impfungen


+ Reisemedizinischer Infoservice: www.fit-for-travel.de

+ Auswärtiges Amt: www.auswaertiges-amt.de

+ Weltgesundheitsorganisation: www.who.int

+ Ständige Impfkommission (STIKO)/ Robert-Koch-Institut (RKI): www.rki.de

+ Tropeninstitut München: www.klinikum.uni-muenchen.de/Abteilung-fuer-Infektions-und-Tropenmedizin
Wenn Sie mit Ihrem Arzt die Reisepläne besprechen möchten, muss er Ihren aktuellen Impfstatus kennen.

Bringen Sie zum Gespräch Ihren Impfausweis mit. Nach Ermittlung des aktuellen Impfstatus kann Ihr Arzt Sie über die in Deutschland empfohlenen Standard- und Indikationsimpfungen beraten und weiterhin ausgehend von Ihrem Reiseziel über die Notwendigkeit von gesetzlich vorgeschriebenen Impfungen vor der Einreise informieren. Insbesondere bei umfangreicher, das Immunsystem beeinflussender Therapie sollten Sie frühzeitig ärztlichen Rat einholen, ob eine solche Fernreise derzeit möglich ist oder eventuell in eine Phase mit weniger intensiver Therapie verschoben werden sollte.


**TIPP**

Überprüfen Sie Ihren Impfstatus frühzeitig. Ihr behandelnder Arzt unterstützt Sie dabei gern.
**Totimpfstoffe**

Diese sind für den „Rheumapatienten“ unbedenklich, und somit können die allgemeinen Impfempfehlungen der STIKO durchgeführt werden.

Hierbei handelt es z.B. um den Impfstoff gegen Influenza, Haemophilus influenzae, Meningokokken, Diphtherie, Hepatitis A und B, Polio, Tetanus, Pertussis und FSME.

**Lebendimpfstoffe**

Im Allgemeinen dürfen diese Impfstoffe unter immunsuppressiver Therapie nicht gegeben werden, weil geringe Mengen von abgeschwächten, nicht vermehrungsfähigen Erregern enthalten sind, welche manchmal einige Tage nach der Impfung ähnliche Symptome auslösen können wie die Erkrankung, vor der Sie geschützt werden sollen.

Auch nach Beendigung einer immunsuppressiven Therapie darf eine Lebendimpfung erst nach einigen Monaten gegeben werden.

Es gibt natürlich immer besondere Situationen und Einzelfälle, in denen bei sorgfältigem Abwägen von Nutzen und Risiko in Absprache mit Ihren Ärzten einzelne Impfungen durchgeführt werden.

Zu den Lebendimpfstoffen gehören: Typhus oral, Cholera, Masern, Mumps, Röteln, Varizellen und Gelbfieber.
**Medikamente auf Reisen**

Besonders wichtig ist Ihre Diagnose- und Medikamentenliste, welche Sie zusammen mit den Adressen und Telefonnummern Ihrer behandelnden Ärzte im Handgepäck mitführen sollten.

Weiterhin gehören ins Handgepäck Ihre Medikamente. Als Faustregel gilt, dass Sie zur Sicherheit mindestens die doppelte Menge an Medikamenten mitnehmen, die Sie eigentlich benötigen würden. Verteilen Sie die Medikamente eingepackt in Klarsichtfolie mit Beipackzettel auf zwei verschiedene Taschen, falls eine verloren geht.

+ Schmerzmedikamente
+ Basismedikation
+ Biologika/JAK-Hemmer
+ Notfallmedikamente
+ Medikamente mit besonderen Anforderungen an die Lagerung, wie z. B. Biologika, können in einer isolierenden Transporttasche auf die Reise mitgenommen werden. Hierfür werden von den Pharmafirmen spezielle Behältnisse angeboten, die Sie entweder direkt beim Hersteller oder in der Apotheke erhalten können.


**TIPP**

Der Weg ist das Ziel – oder die Anreise?


+ Ein leichter Koffer auf vier Rollen, der sich bequem bewegen lässt, wird Ihnen viel Ärger ersparen. Packen Sie nicht zu viel ein, jedes Kilo weniger bedeutet auch mehr Reisekomfort.

+ Reden Sie mit Ihrem Reiseveranstalter, ob es möglich ist, Ihnen die Reise zu erleichtern, z. B. durch einen Rollstuhltransfer, eine Gepäckabgabe am Vortag oder einen bevorzugten Check-in.

+ Achten Sie darauf, dass Ihre Hilfsmittel wie Rollstuhl oder Gehstütze mit Ihrem Namen und der Adresse Ihres Reiseziels beschriftet sind, damit sie im Verlustfall leichter wiedergefunden werden können.
Endlich angekommen

Nach einer langen Anreise sollten Sie sich zunächst etwas Erholung gönnen. Der Tag nach der Anreise sollte ausschließlich zur Akklimatisierung und Entspannung genutzt werden.
Sonnenexposition

Manche rheumatologischen Erkrankungen können unter starker Sonnenexposition zu einem akuten Schub der Erkrankung (z. B. beim Lupus erythematoses) führen. Deshalb sollten Sie extreme Strahlenbelastungen vermeiden und für einen ausreichenden Sonnenschutz (Lichtschutzfaktor 30 oder höher) sorgen.

Denken Sie weiterhin daran, dass bestimmte Medikamente zu einer erhöhten UV-Empfindlichkeit führen können. Lesen Sie dazu die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Zeitverschiebung

Die bei Fernreisen unvermeidliche Zeitverschiebung führt durch die Umstellung des Biorhythmus zu einer besonderen Belastung. Der Körper passt sich pro Tag um ca. 1–2 Stunden an den neuen Tages-Nacht-Rhythmus an. Wie verhält es sich jedoch mit der Medikamenteneinnahme?

Hier spielen vor allem Fernreisen eine Rolle, weil es zu beträchtlichen Zeitverschiebungen kommen kann und sich somit die Dosierungsintervalle ändern. Bei Reisen in Richtung Westen ergibt sich ein verringertes und bei Reisen Richtung Osten ein verlängertes Zeitintervall der Medikamenteneinnahme.
Je umfangreicher Ihr Medikamentenplan ist, je mehr Zeitzonen Sie überspringen, umso komplizierter wird die Einnahme. Wir empfehlen Ihnen deshalb, sich tabellarisch Ihre Medikamente aufzuschreiben und mit Ihrem Arzt ein Schema für die Reise zu erstellen, damit Sie vor Ort nicht durcheinandergeraten.

Glukokortikoide (z. B. Prednisolon) sollten ab dem Ankunftstag weiterhin immer morgens eingenommen werden, um die Anpassung an den neuen Biorhythmus zu unterstützen. Bei Reisen in Westrichtung kann zusätzlich ein Drittel der Tagesdosis am Abend der Ankunft eingenommen werden, weil sich das Dosierungsintervall verlängert.
Genießen Sie Ihren Urlaub!

Sie haben sich gründlich informiert und gut auf Ihren Urlaub vorbereitet. Nun sollte einer gelungenen und genussreichen Reise nichts im Wege stehen. Was allgemein für Ihre Krankheit gilt, gilt in besonderem Maße auch für die Zeit während Ihres Urlaubs:

+ Versuchen Sie, positiv zu denken, und seien Sie davon überzeugt, dass Sie mit allen Unwägbarkeiten einer Reise gut umzugehen wissen.

+ Scheuen Sie sich nicht, im Urlaub mit anderen Menschen über Ihre Probleme zu sprechen und sie gegebenenfalls auch um Hilfe zu bitten.
Urlaub ist immer eine Ausnahmesituation und Abwechslung vom Alltag. Man lernt neue Länder, neue Menschen, neue Sitten und Gebräuche kennen, man testet aber auch neue Essensgenüsse und probiert vielleicht neue Sportarten aus.

Das alles dürfen Sie als Rheumapatient genauso tun wie gesunde Menschen, aber natürlich in vernünftigen Maßen. Muten Sie sich ruhig etwas zu, wenn Sie das möchten, aber bleiben Sie dabei rational und verdrängen Sie nicht Ihre Krankheit.

Genießen Sie Ihren Urlaub, versuchen Sie, alle Alltagssorgen zu vergessen und die Erholung zu finden, die Sie sich verdient haben!
Nach der Reise ist vor der Reise …

Nehmen Sie sich nach der Rückkehr nach Hause noch ein bis zwei Tage Zeit, um die Reise Revue passieren zu lassen. Was hat Ihnen besonders gefallen und was hat Sie vielleicht auch gestört oder könnte verbessert werden?

Und wohin geht die nächste Reise? Es beginnt mit einem guten Plan.

Auf geht’s.
Checklisten

Als Hilfestellung für die Vorbereitung auf Ihren nächsten Urlaub finden Sie nachfolgend Checklisten zum Herausnehmen.
Checkliste für Urlaub:

1. Planung

☐ klimatische Bedingungen des Reiselandes
☐ barrierefreie Unterkunft
☐ Anreise und Gepäckbeförderung
☐ Sitzplätze mit Beinfreiheit
☐ Reiseversicherungen
☐ Auslandskrankenversicherung
☐ Kühltasche und -akkus für Medikamente
☐ Rollkoffer und Rucksack
☐ ausreichend Zeit für eventuelles Umsteigen
☐ Transportmöglichkeiten vor Ort
☐ wichtige Rufnummern

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________

☐ ____________________________________
2. Gesundheit

☐ Impfungen
☐ Arztgespräch vor dem Urlaub
☐ Bescheinigungen zu Medikamenten und/oder Endoprothesen
☐ Adressen von Ärzten vor Ort
☐ Reiseveranstalter über Krankheit informieren
☐ Fluggesellschaft über mitgeführte Medikamente informieren
☐ Medikamentenreserve
☐ Reservezptee
☐ Krankenversicherungskarte
☐ Reiseapotheke
☐ Sonnen- und Insektenschutz

☐ _________________________________

☐ _________________________________

☐ _________________________________

☐ _________________________________

☐ _________________________________

☐ _________________________________

☐ _________________________________

☐ _________________________________

☐ _________________________________
Checkliste für Urlaub: ____________________

1. Planung

☐ klimatische Bedingungen des Reiselandes
☐ barrierefreie Unterkunft
☐ Anreise und Gepäckbeförderung
☐ Sitzplätze mit Beinfreiheit
☐ Reiseversicherungen
☐ Auslandskrankenversicherung
☐ Kühltasche und -akkus für Medikamente
☐ Rollkoffer und Rucksack
☐ ausreichend Zeit für eventuelles Umsteigen
☐ Transportmöglichkeiten vor Ort
☐ wichtige Rufnummern

☐ __________________________________________

☐ __________________________________________

☐ __________________________________________

☐ __________________________________________

☐ __________________________________________

☐ __________________________________________

☐ __________________________________________

☐ __________________________________________
2. Gesundheit

☐ Impfungen
☐ Arztgespräch vor dem Urlaub
☐ Bescheinigungen zu Medikamenten und/oder Endoprothesen
☐ Adressen von Ärzten vor Ort
☐ Reiseveranstalter über Krankheit informieren
☐ Fluggesellschaft über mitgeführte Medikamente informieren
☐ Medikamentenreserve
☐ Reserverezepte
☐ Krankenversicherungskarte
☐ Reiseapotheke
☐ Sonnen- und Insektenschutz
Checkliste für Urlaub:

1. Planung

☐ klimatische Bedingungen des Reiselandes
☐ barrierefreie Unterkunft
☐ Anreise und Gepäckbeförderung
☐ Sitzplätze mit Beinfreiheit
☐ Reiseversicherungen
☐ Auslandskrankenversicherung
☐ Kühltasche und -akkus für Medikamente
☐ Rollkoffer und Rucksack
☐ ausreichend Zeit für eventuelles Umsteigen
☐ Transportmöglichkeiten vor Ort
☐ wichtige Rufnummern

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐
2. Gesundheit

☐ Impfungen
☐ Arztgespräch vor dem Urlaub
☐ Bescheinigungen zu Medikamenten und/oder Endoprothesen
☐ Adressen von Ärzten vor Ort
☐ Reiseveranstalter über Krankheit informieren
☐ Fluggesellschaft über mitgeführte Medikamente informieren
☐ Medikamentenreserve
☐ Reserverezepte
☐ Krankenversicherungskarte
☐ Reiseapotheke
☐ Sonnen- und Insektenschutz
Weiterführende Informationen

Rheuma-Selbsthilfegruppen

+ www.rheuma-liga.de
  Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
  Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

+ www.dgrh.de
  Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V.
  Wilhelmine-Gemberg-Weg 6, 10179 Berlin

Weitere Informationen zum Thema Rheuma

+ www.rheumanet.org
  Das Deutsche Rheumahaus bietet verschiedene Informationen und Links zu rheumatischen Erkrankungen.

+ www.rheuma-online.de
  Informationen zu Rheuma von A bis Z; aktuelle Nachrichten zu Erkrankung und Therapiemöglichkeiten, Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen

+ www.rhzm.de
  Rheumazentrum München: Rheuma von A bis Z, mit zahlreichen Fotos und Möglichkeit zur Arztsuche