

# Planung ist die halbe Reise

Sind Sie reisefreudig, aber wegen entzündlichen Rheumas in ärztlicher Behandlung? Dann gehen Sie unsere Checkliste durch, ehe Sie in die Ferne schweifen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise und dass auch Sie, wie Silvia Jauch, mit einem Lächeln zurückkehren!

## So bereite ich mich vor



Ich informiere mich über die Klima- und Wetterbedingungen, die mich am Ziel meiner Reise erwarten. Ich meide nasskalte Gegenden und reise nur im Frühling oder im Herbst ans Mittelmeer: in ein warmes und trockenes Klima.



Ich meide starke Hitze und die pralle Sonne. Intensive Sonneneinstrahlung kann Rheumasymptome verstärken. Zudem machen viele Medikamente die Haut lichtempfindlich und erhöhen das Risiko von Sonnenbränden und Hautkrebs.



Ich bespreche meine Reisepläne mit meinem Hausarzt oder meiner Hausärztin oder meinem Rheumatologen oder Rheumatologin. Fliege ich in die Tropen, lasse ich mich von Reisemedizinerinnen oder Reisemedizinern im Tropeninstitut beraten.



Ich gebe einer Person in der Heimat alle Unterlagen der Reise (mitsamt Pass-, Versicherungskopien und Medikamentenliste). Die Nummer der Person speichere ich als Notfallkontakt im Handy oder auf einem Zettel. Falls es zu einem Diebstahl oder Notfall kommen sollte, kann diese Person schnell unterstützen.



Ich stelle meine Reiseapotheke sorgfältig zusammen. Wenn ich unsicher bin, bespreche ich mit einer medizinischen Fachperson, welche Medikamente ich in welchen Mengen einpacken soll.



Ich stelle sicher, dass meine Krankenversicherung im Falle eines schweren Schubes einen Rücktransport abdeckt (Rückholversicherung).



Ich schließe eine Reiserücktrittsversicherung ab für den Fall, dass ich die Reise wegen eines Schubes kurzfristig absagen muss. Ich denke auch über eine Reiseabbruchversicherung nach, falls unterwegs etwas passiert.

## Medikamente im Reisegepäck



Ich nehme alle meine üblichen Medikamente mit auf die Reise. Die medikamentöse Therapie macht keine Ferien.



Ich habe genug Medikamente dabei für den Fall, dass Streiks oder Staus die Reisepläne über den Haufen werfen.



Ich transportiere empfindliche Medikamente in einer speziellen Reisekühltasche. Das gilt besonders für Biologika. Diese Arzneimittel müssen bei Temperaturen zwischen 2 und 8 °C gelagert werden – ohne Unterbrechung der Kühlkette.

## Spezielle Tipps für Flugreisen



Ich transportiere meine Medikamente im Handgepäck. Zum einen, weil der Koffer verloren gehen kann. Zum anderen kann die Temperatur im Laderaum des Flugzeugs unter den Gefrierpunkt fallen. Dies würde die Wirkung empfindlicher Medikamente reduzieren oder zunichtemachen.



Ich informiere die Fluggesellschaft vorab, wenn ich Spritzen oder Pens im Handgepäck mitführe, und habe eine ärztliche Bescheinigung dabei, die bestätigt, dass ich die Injektionsutensilien aus medizinischen Gründen benötige.



Ich informiere mich über Einfuhrbeschränkungen von Arzneimitteln, die im Reiseland dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen. Allenfalls bitte ich meinen Arzt um eine Bescheinigung, dass ich die Medikamente medizinisch benötige.



Vor einem Flug nach Amerika oder in den Fernen Osten kläre ich, wie ich die Einnahme oder die Injektion meiner Medikamente an die Zeitverschiebung anpasse.