



Reisen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Informationen
für Patienten



Inhalte

Vorwort	5
Vor der Reise	
Gute Vorbereitung für gute Erholung	7
Wohin soll ich verreisen?	8
Schutz vor Infektionen	10
Impfungen	11
Nahrungsmittelbedingte Infektionen vermeiden	12
Ein Wort zum „stillen Ort“	13
Medikamente	14
Reiseapotheke	14
Transport und Lagerung	15
Medizinische Strukturen vor Ort	17
Reiseversicherungen	18
Auslandskrankenversicherung	18
Reiserücktrittsversicherung und Reiseabbruchversicherung	19
Vor Ort	
Sonnen ohne Reue	21
Medikamenteneinnahme bei Zeitverschiebung	22
Gute Reise	23



Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient,

Reisen, ob privat oder beruflich, ist für viele Menschen ein fester Bestandteil des Lebens. Dies gilt selbstverständlich auch für all diejenigen, die von einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung betroffen sind. Dabei sind die mit einer Reise verbundenen Anforderungen oft sehr unterschiedlich ausgeprägt und reichen von einer oft nur kurzen beruflichen Reise über die spontane „Last Minute“-Entscheidung bis hin zum lange geplanten, gut organisierten Jahresurlaub. Unliebsame Überraschungen lassen sich zumindest teilweise durch eine angemessene Reiseplanung vermeiden. Dabei sollten Sie auch kritisch prüfen, wie Sie mit einer eventuell eintretenden Verschlechterung Ihrer gesundheitlichen Situation am Urlaubsort umgehen können. Sollten an Ihrem vorgesehenen Reiseziel bestimmte Infektionserkrankungen gehäuft vorkommen, sind manchmal spezielle Vorbereitungen zu treffen, wobei besonders Impfungen beachtet werden müssen.

Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, ist neben der Mitführung einer ausreichenden Menge oft zu beachten, wie die Medikamente sicher transportiert werden können oder ob eine Umstellung der Einnahmezeitpunkte möglich ist.

In der hier vorliegenden Broschüre finden Sie Anregungen zur Planung Ihrer Reise, damit diese einen unbeschwerten Verlauf nehmen kann. Selbstverständlich ersetzen diese Hinweise kein Beratungsgespräch mit Ihren Ärzten, die Sie und Ihre Erkrankung gut kennen.

Gut vorbereitet sollten Sie vor unliebsamen Überraschungen geschützt sein und Ihre Reise kann entspannt verlaufen.

Hierfür wünsche ich Ihnen alles Gute,

Ihr Dr. Niels Teich

Niedergelassener Facharzt für Gastroenterologie, Leipzig



Vor der Reise

Gute Vorbereitung für gute Erholung

In den Urlaub zu fahren bedeutet, dem Alltag zu entfliehen, Freiheit zu genießen und vielleicht auch neue Länder und Menschen kennenzulernen. Die räumliche und geistige Entfernung zum Alltag wirkt sich oft positiv auf Körper und Seele aus. Man schöpft neue Lebenskraft und erholt sich von der täglichen Routine – vielleicht auch von Krankenhausaufenthalten oder anderen „Tiefs“, die eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) mit sich bringen kann.

Aber kann man denn mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ganz normal Urlaub machen? Die Antwort lautet ganz klar: Ja – mit der richtigen Vorbereitung. Denn Menschen mit einer chronischen Erkrankung müssen sich vor Beginn der Urlaubsreise etwas mehr Gedanken beispielsweise über ihre Reiseapotheke sowie zur Ernährung oder Hygiene vor Ort machen, damit es nicht nur ein spannender, sondern auch ein entspannter und erholsamer Urlaub wird.

Wohin soll ich verreisen?

Anders als bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Haut- oder Gelenkerkrankungen vertragen CED-Patienten meist die volle Bandbreite der Klimazonen unserer Erde. Wenn Sie aber Beschwerden auch außerhalb des Verdauungstraktes haben, wie beispielsweise Haut- oder Gelenkprobleme, ist besonders das Mittelmeerküsten- oder Gebirgsklima zu empfehlen.

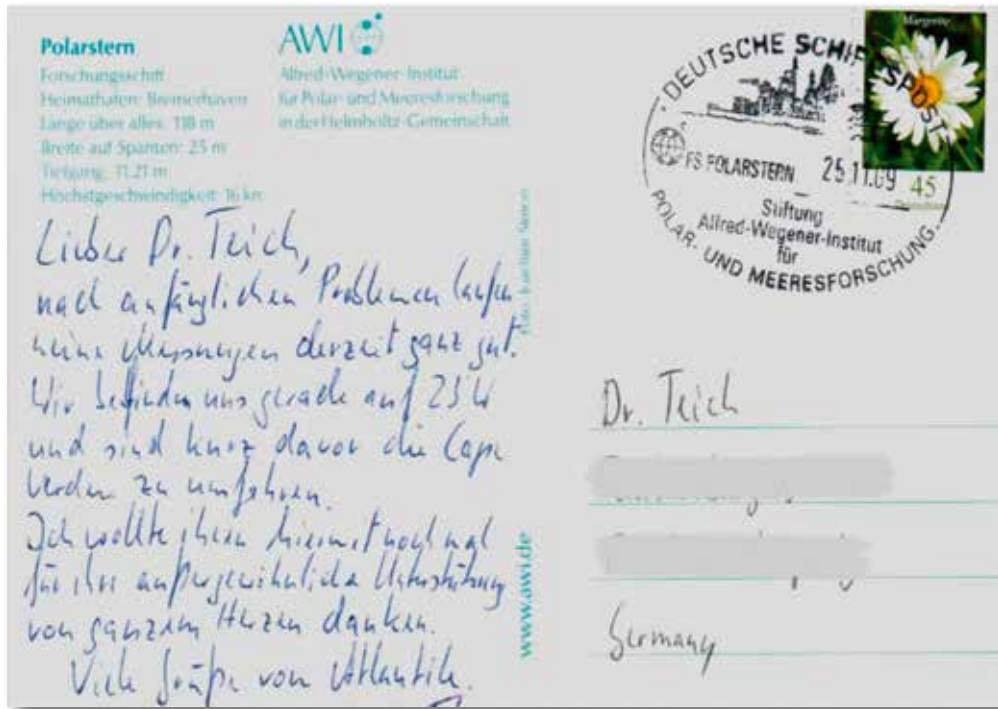


Abb. 1: Bei guter Planung ist alles möglich: Postkarte eines Morbus Crohn-Patienten

Es ist wichtig, die Urlaubsaktivitäten an die gerade aktuelle Krankheitsphase anzupassen. Ist Ihre Colitis ulcerosa oder Ihr Morbus Crohn in Remission, das heißt, die Erkrankung ruht und Sie haben keine durch sie verursachten Beschwerden? Dann ist von Rucksackreisen in den Anden bis zur Mount-Everest-Besteigung vieles möglich. Anders sieht es aus, wenn vor kurzem erst eine Operation erforderlich war oder gerade ein längerer aktiver Verlauf besteht. Dann ist Urlaub dringend nötig – aber vielleicht lieber in der Ferienwohnung am Meer mit eigenem Badezimmer. In aktiven Krankheitsphasen bevorzugen viele Patienten auch einmal den Urlaub auf „Balkonien“. Die vertraute Umgebung und die mögliche Erreichbarkeit der behandelnden Ärzte können in solchen Zeiten mehr zur Entspannung beitragen als eine „7-Tage-7-Metropolen-Tour“.

Kurz gesagt: Je ruhiger die CED ist, desto abenteuerlicher darf die Reise werden.



Schutz vor Infektionen

CED-Patienten können ein erhöhtes Infektionsrisiko haben, insbesondere wenn sie mangelernährt oder älter sind oder wenn sie Therapien anwenden, die das Abwehrsystem beeinflussen (z. B. Steroide, Immunsuppressiva, Biologika).

Vor Ihrer Urlaubsreise sollten Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Vorsichtsmaßnahmen wie beispielsweise Impfungen sprechen.

Infektionen am Urlaubsort

Die Malaria kehrt nach Ägypten zurück, in Argentinien werden jährlich mehrere Tausend Fälle mit Verdacht auf Denguefieber gemeldet und das Zika-Virus macht keineswegs an den Grenzen von Brasilien Halt. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Entwicklungen am Urlaubsort (z. B. beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de) und über Möglichkeiten der Prävention.

Beim Auswärtigen Amt unter www.auswaertiges-amt.de können Sie sich zusätzlich zu den medizinischen Rahmenbedingungen auch über sicherheitspolitische Aspekte zu Ihrem Reiseland informieren.

Tipp:

Auf der Website www.crm.de/beratungsstellen finden Sie Reisemediziner und Gesundheitsreisebüros in Ihrer Nähe.

Impfungen

Für zahlreiche Infektionen kann das Risiko einer Erkrankung durch vorbeugende Impfungen deutlich gesenkt werden. Daher sollten Sie als CED-Patient auch unabhängig von Ihrer Urlaubsplanung und von Auslandsreisen auf einen ausreichenden Impfschutz achten.

Während Totimpfstoffe auch bei einer Behandlung, die das Abwehrsystem hemmt (immunsuppressive Therapie), in der Regel kein Problem darstellen, dürfen Lebendimpfstoffe nicht angewendet werden. Daher wird empfohlen nach Erstdiagnose einer CED, spätestens aber vor Beginn einer immunsuppressiven Therapie den Impfstatus zu aktualisieren.

Folgende Impfungen werden unter anderem für CED-Patienten vor bzw. während der Therapie mit Immunsuppressiva empfohlen:

- jährliche Grippeimpfung
- HPV-Impfung bei Mädchen und jungen Frauen
- Pneumokokken
- Hepatitis B, der Impferfolg soll bei Patienten, die eine immunsuppressive Behandlung erhalten, überprüft werden

Weitere Impfungen, die für CED-Patienten empfohlen werden, jedoch NICHT unter immunsuppressiver Therapie:

- VZV-Impfung zum Schutz vor Windpocken und Herpes zoster (Gürtelrose), falls kein ausreichender Schutz besteht

Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt über den notwendigen Impfschutz für Ihr Reiseland, da es bei manchen Impfungen einige Zeit dauern kann, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist.



Nahrungsmittelbedingte Infektionen vermeiden

Akuter Schub oder Darmgrippe? Beides kann man im Urlaub nicht gebrauchen – und ohne Arzt auch kaum auseinanderhalten. Als Faustregel gilt oftmals: Ein Durchfall, der schnell kommt und schnell wieder geht, war meist eine Infektion. Ab einer Dauer von drei Tagen kann es aber auch ein CED-Schub sein.

Auf Reisen kann aufgrund von bestimmten Erregern, wie beispielsweise Kolibakterien (E. coli), Salmonellen und Listerien, ein erhöhtes Risiko für Darminfektionen bestehen. Deshalb sollte man in einigen Ländern besser auf bestimmte Lebensmittel wie zum Beispiel rohes Fleisch verzichten.

Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es!

- Je niedriger der Hygienestandard im Reiseland ist, desto wichtiger ist das Befolgen der alten englischen Regel: „Boil it, cook it, peel it or forget it.“
- Trinken Sie nur Wasser und andere Getränke aus original verschlossenen Flaschen. So ist auch Milch nur genießbar, wenn sie ultrahocherhitzt (pasteurisiert) wurde.
- Meiden Sie Speiseeis und Eiswürfel.
- Verzichten Sie auf Salat und essen Sie nur Obst und rohes Gemüse, das Sie vor dem Verzehr selber schälen können.
- Verzichten Sie auf rohe Speisen wie Sushi, Tiramisu, Rohmilch und rohe Fleischprodukte, wie z. B. Salami.
- Verwenden Sie auch zum Zähneputzen kein Leitungswasser.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, insbesondere vor dem Essen. Und bevorzugen Sie die Lufttrocknung, wenn keine Einwegtücher vorhanden sind.
- Nehmen Sie sich Desinfektionstücher und evtl. Einweg-Toilettensitzauflagen mit.

Ein Wort zum „stillen Ort“

Ein akuter Schub der CED geht bekannterweise mit Durchfall einher. Viele Patienten müssen aber auch in ruhigen Krankheitsphasen häufiger als andere zur Toilette gehen und nicht immer ist ein hygienisch unbedenkliches Exemplar in der Nähe. Sehr zu empfehlen sind dann Einweg-Toilettensitzauflagen aus dem Drogeriemarkt.

Besonders für öffentliche Damentoiletten auf Autobahnraststätten gilt: Die Warteschlangen werden in der Ferienzeit länger. Eine Alternative zum Anstehen ist der Euro-WC-Schlüssel. Er passt europaweit in 12.000 Schlösser öffentlicher Behindertentoiletten. Man kann ihn beim Club Behinderter und ihrer Freunde (CBF) in Darmstadt (www.cbf-da.de) bestellen.

Es gibt auch Apps, die Ihnen bei der Suche nach einer Toilette in Ihrer Nähe helfen können.



Medikamente

Als CED-Patient müssen Sie einerseits Ihre übliche Dauermedikation mit sich führen – andererseits sollten Sie zusätzliche Medikamente in Ihrer Reiseapotheke haben, um auch in außergewöhnlichen Situationen schnell und gezielt reagieren zu können. Nehmen Sie ruhig etwas mehr Medikamente mit, als Sie für die Reisezeit brauchen – damit Sie für den Fall einer ungeplanten Verlängerung der Reise gerüstet sind.

Reiseapotheke

Neben Ihrer CED-Medikation sollte Ihre Reiseapotheke auch Folgendes enthalten:

- Salben oder Gels zur Linderung von Sonnenbrand und Mückenstichen
- Desinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Verbandsmaterial
- Medikamente gegen kurzzeitigen Durchfall (Wirkstoff: z. B. Loperamid)
- Schmerzmittel nach Rücksprache mit Ihrem Arzt

Bitte sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt über die Medikamente Ihrer Reiseapotheke.



Transport und Lagerung

Tabletten sind in der Regel über eine trockene Lagerung und der Beachtung einer Höchsttemperatur hinaus vergleichsweise anspruchslos. TNF α -Antikörper müssen gekühlt gelagert werden. Der erforderliche Temperaturbereich von +2°C bis +8°C kann für einen begrenzten Zeitraum in Kühlboxen oder mobilen Kühlgeräten eingehalten werden.

In Bus und Bahn

Für längere Reisen sollten Sie im Vorfeld abklären, ob Sie eventuell vorhandene Kühlfächer nutzen können oder ob es im Zug vielleicht eine Steckdose gibt, die Sie für eine elektrische Kühltasche verwenden können. Zertifizierte Kühltaschen können Medikamente ebenfalls für eine begrenzte Zeit in der vorgeschriebenen Temperatur halten. Diese kann zumeist kostenlos beim Medikamentenhersteller bezogen werden.

Im Auto

Da es im Auto auch mal heiß werden kann, ist besondere Vorsicht geboten. Gut ist dann eine kleine elektrische Kühlbox, die an den Zigarettenanzünder angeschlossen werden kann. Kühlboxen sind für die Fahrt ideal, aber nicht für eine dauerhafte Lagerung geeignet, da die Umgebungstemperatur zu hoch sein könnte, wenn das Auto in der Sonne steht. Bei einem eventuellen Einbruch haben Sie das zusätzliche Problem, sich mit neuen Medikamenten ausstatten zu müssen. Auch deswegen sollten Sie Ihre Medikamente nicht im geparkten Auto liegen lassen.

Bitte beachten Sie die Angaben zur Aufbewahrung in den jeweiligen Packungsbeilagen Ihrer Medikamente und besprechen Sie den Transport und die Lagerung der Medikamente vor dem Urlaub mit Ihrem Arzt.

Im Flugzeug

Bei Flugreisen sollten Sie Ihre Medikamente im Handgepäck mit sich führen, denn im Frachtraum kann es zu kalt werden. Wenn Sie Medikamente gekühlt aufbewahren müssen, bitten Sie das Bordpersonal, sie in den Kühlschrank zu legen. Klären Sie im Vorfeld mit der Fluglinie ab, welche Bescheinigungen Sie für die Einfuhr ins Ausland und für den Transport im Flugzeug benötigen. Unterstützung – z. B. in Form von Vordrucken – bieten Ihnen einige Arzneimittelhersteller.



Medizinische Strukturen vor Ort

Informieren Sie sich – besonders bei exotischen Zielen – über die vor Ort vorhandenen medizinischen Strukturen: Wo gibt es Ärzte, Spezialisten, Apotheken? Auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de) erhalten Sie dazu wichtige Informationen.

In vielen Reisegebieten ist es möglich, dass ein Arzt direkt ins Hotel kommt. Einige große Hotels verfügen sogar selbst über einen Arzt im Haus; auch auf vielen Kreuzfahrtschiffen ist ein Arzt dabei. Diese haben aber einen sehr unterschiedlichen Erfahrungsschatz und vielleicht erst selten Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa behandelt. Im Süden und in Ländern mit niedrigerem ökonomischem Standard treten CED bei der einheimischen Bevölkerung seltener auf. Gehen Sie daher besser nicht davon aus, dass jeder Arzt in Ihrem Reiseland Erfahrung mit CED hat. Recherchieren Sie im Vorfeld nach CED-Spezialisten in der Nähe Ihres Urlaubsorts. Für die Suche nach Fachärzten in Deutschland kann die folgende Adresse hilfreich sein: www.msd-arztsuche.de



Reiseversicherungen

Jeder Patient mit einer chronischen Erkrankung muss damit rechnen, seinen Urlaub nicht antreten oder vorzeitig abbrechen zu müssen. Auch kann es trotz sorgsamer Planung passieren, dass Sie im Ausland ärztliche Hilfe oder Medikamente benötigen. Versicherungen können helfen, den finanziellen Aufwand für Sie zu minimieren. Achten Sie aber darauf, dass Ihre CED mitversichert und nicht in Ihrem individuellen Versicherungsvertrag ausgeschlossen wird.

Auslandskrankenversicherung

Ist man im Ausland auf ärztliche Behandlung angewiesen, kann das ohne Reisekrankenversicherung schnell sehr teuer werden. Für CED-Patienten besonders wichtig: Überprüfen Sie genau, dass die Versicherung auch den Fall der Verschlechterung einer chronischen Erkrankung einschließt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob neben dem durch sie gewährleisteten Versicherungsschutz eine zusätzliche Versicherung nötig ist.

Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

Jeder Patient einer gesetzlichen Krankenversicherung hat automatisch eine EHIC. Diese ist kleingedruckt auf der Rückseite der normalen Versicherungskarte zu finden. Damit können Sie in den EU-Mitgliedsstaaten und zusätzlich in Island, Kroatien, Liechtenstein, Mazedonien, Norwegen, Schweiz und Serbien medizinische Leistungen bei Unfällen und akuten Erkrankungen in Anspruch nehmen und über Ihre Krankenkasse abrechnen lassen. Fragen Sie aber auch hier bei Ihrer Krankenkasse nach, ob ein Versicherungsschutz bei Verschlechterung Ihrer CED besteht. Der Versicherungsschutz gilt bei chronischen Erkrankungen leider nur eingeschränkt.

Reiserücktrittsversicherung und Reiseabbruchversicherung

Kann eine bereits gebuchte Reise nicht angetreten werden, müssen Stornogebühren oder sogar der volle Reisepreis bezahlt werden. In manchen Fällen kann sich eine Reiserücktrittsversicherung lohnen. Muss ein Urlaub abgebrochen werden – beispielsweise wegen eines akuten CED-Schubes – kann eine Reiseabbruchversicherung den Wert des entfallenen Resturlaubs (z. B. Hotelkosten) und entstehende Mehrkosten durch die unplanmäßige Rückreise (z. B. Flugkosten) erstatten.

Bei beiden Versicherungen müssen Sie vorab klären, ob eine Verschlechterung Ihrer CED auch wirklich abgedeckt ist. Bei vielen Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherungen werden nur unerwartete schwere Neuerkrankungen in den Versicherungsschutz eingeschlossen.

Bekannte chronische Erkrankungen wie eine CED sind häufig vom Versicherungsschutz ausgeschlossen. Lassen Sie sich schriftlich bestätigen, dass die Versicherung auch in Krankheitsfällen, die mit Ihrer CED direkt oder indirekt zu tun haben, bezahlt.





Vor Ort

Sonnen ohne Reve

Einige Wirkstoffe wie Sulfasalazin und Methotrexat können zu einer höheren Lichtempfindlichkeit führen. Die Haut kann dann schneller Rötungen, Ausschlag und Juckreiz entwickeln. Wenn Sie Medikamente bekommen, die Ihr Abwehrsystem hemmen, sollten Sie sich besonders vor Sonne schützen, um Hautkrebs vorzubeugen. Vermeiden Sie daher längere Sonnenbestrahlung.

Tipps für sonnige Tage

- Tragen Sie bei Spaziergängen in der Sonne lange Kleidung.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung. Ohren und Nase sind besonders sonnenempfindlich.
- Auch im Schatten oder bei geringer Bewölkung ist Sonnencreme nötig. Sie können auch dann einen Sonnenbrand bekommen, insbesondere an Körperstellen, die selten an die Sonne kommen (z. B. Fußrücken).
- Achten Sie auf UVA- und UVB-Filter mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor.

Tipp:

Nutzen Sie die Hautkrebsvorsorge. Wenn Sie Immunsuppressiva bekommen, sollten Sie sich regelmäßig von einem Hautarzt untersuchen lassen.

Medikamenteneinnahme bei Zeitverschiebung

Wenn Ihr Reiseziel mit einer großen Zeitverschiebung verbunden ist, informieren Sie sich bitte vor der Reise bei Ihrem behandelnden Arzt, ob und was Sie bei der Medikamenteneinnahme zu beachten haben. Bei einigen CED-Medikamenten (z. B. Mesalazin, Budesonid oder Azathioprin) ist die Tageszeit, zu der sie eingenommen werden sollten, häufig nicht festgelegt. Arzneimittel, die nicht täglich eingenommen werden müssen, z. B. Methotrexat oder TNF α -Antikörper – können zur sonst üblichen Zeit am Ferienort genommen werden, weil im Allgemeinen Verschiebungen um einige Stunden kein Problem sind.

Sonderfall Glukokortikoide

Die meisten Glukokortikoidpräparate (z. B. Prednisolon) sollten morgens bis 8 Uhr eingenommen werden, da sich die Wirkung dann der körpereigenen Produktion am besten anpasst. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und wie Sie das Einnahmeverhalten am Urlaubsort anpassen sollen.

Bei Zeichen einer Infektion (insbesondere bei Fieber) sollten Sie umgehend einen Arzt vor Ort aufsuchen – das ist besonders wichtig, wenn Sie mit Kortisonpräparaten (z. B. Prednisolon), Azathioprin, Methotrexat oder Biologika (z. B. TNF α -Antikörper) behandelt werden.

Tipp:

Medikamente werden im Urlaub häufig vergessen! Führen Sie am besten Ihr gewohntes „Ritual“ auch am Urlaubsort weiter und nehmen Sie Ihre Medikamente z. B. immer nach dem Zähneputzen oder beim Frühstück ein. Sie können sich auch von Ihrem Smartphone an die Medikamenteneinnahme erinnern lassen.

Noch besser: Smartphone ausschalten und einfach entspannen ... und natürlich trotzdem an die Medikamenteneinnahme denken.

Gute Reise

Genießen Sie die schönste Zeit des Jahres und vielleicht helfen Ihnen die Empfehlungen in dieser Broschüre dabei.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und erholsame Tage!



Weitere Informationen zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen erhalten Sie unter:

www.darm-experte.de



MSD
Infocenter

Tel. 0800 673 673
Fax 0800 673 329
E-Mail: infocenter@msd.de



MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1
85540 Haar
www.msd.de