

Ausgabe 6
Freizeit & Verreisen



Foto: istockphoto.com

*Ein Ratgeber für
Patienten/-innen
und Angehörige**

Urlaubszeit ist Reisezeit

Kulturtrip oder Badeurlaub: Eine Auszeit vom Alltag tut jedem gut. Dabei ist eine rheumatoide Arthritis (RA) kein Grund, den Urlaub Zuhause verbringen zu müssen. Mit einer guten Urlaubsvorbereitung und in Abstimmung mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin können Sie auf Entdeckungsreise gehen.

Von der Wahl des Urlaubsortes und der Reisezeit über die Art der Anreise bis hin zur Mitnahme von Medikamenten und medizinischen Attesten sowie einem entsprechenden Versicherungs- und Impfschutz: Was es bei der Urlaubsplanung zu beachten gilt, finden Sie in dieser Ausgabe, um die schönste Zeit des Jahres in vollen Zügen genießen zu können.

Ihr
Univ.-Doz. Dr. Johann Gruber
Leiter der Rheumaambulanz und Rheumastation
Universitätsklinik für Innere Medizin II
Innsbruck



Foto: istockphoto.com

Gute Vorbereitung ist alles

Der Urlaub beginnt am besten schon Monate vor dem geplanten Abreisetermin – mit einer durchdachten Vorbereitung. Am besten besprechen Sie Ihre Reisewünsche mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Abhängig von Ihrem aktuellen Gesundheitszustand kann er/sie Sie bei Ihrer Urlaubsplanung unterstützen. Bitte überlegen Sie sich im Vorfeld bereits die Eckdaten Ihrer geplanten Reise. Die nachstehenden Fragen sollen Sie dabei unterstützen.

Welcher Urlaubstyp sind Sie?

Ob Bade-, Wander- oder Abenteuerurlaub: In erster Linie sollte man die Art des Urlaubs so wählen, dass sie dem persönlichen Naturell entspricht. Der Vorteil einer Individualreise ist, dass man den Urlaub nach Lust und Laune selbst gestalten kann bzw. in punkto Anreise und Aktivitäten flexibel ist.

Hingegen bieten Gruppenreisen den Komfort, dass die Reise – meist bis hin zu den Ausflügen und Besichtigungen und einer zentralen Ansprechperson vor Ort – durchorganisiert ist.

Tipp! Es gibt sogar Reiseveranstalter, die Reisen speziell für Menschen mit Erkrankungen bzw. Einschränkungen anbieten. Hier wird auf die besonderen Bedürfnisse Rücksicht genommen.

Wo soll die Reise hingehen und wann?

Nachdem das Wetter Einfluss auf die Erkrankung nehmen kann, sollen die klimatischen Bedingungen am Urlaubsort bei der Planung berücksichtigt werden: Warmes und trockenes Mittelmeerklima kann sich günstig auswirken; ebenso das Klima im Mittel- und Hochgebirge sowie Gegenden mit wenig Luftfeuchtigkeit. Hingegen kann nasskaltes Wetter rheumatische Beschwerden verstärken. Vermeiden Sie ebenso sehr starke Hitze sowie schwüles, tropisches Wetter.

Tipp! Erkundigen Sie sich im Vorfeld, wie die klimatischen Bedingungen am Urlaubsort zum geplanten Urlaubszeitpunkt sind; ebenso, ob spezielle Erkrankungen vorkommen, bestimmte Impfungen notwendig sind und wie die Einfuhrregelungen für Arzneimittel sind.

Wie wollen Sie anreisen?

Die Art der Anreise soll in erster Linie für Sie bequem sein: Die Fahrt mit dem PKW ermöglicht eine individuelle Reise. Man kann Pausen einlegen, sich die Füße vertreten oder einen Zwischenstopp mit Übernachtung – bei einer längeren Fahrt – einplanen. Auch das Reisen mit der Bahn ist komfortabel. Man hat beim Sitzen genug Beinfreiheit und kann jederzeit aufstehen.

Tipp! Informationen zum barrierefreien Verreisen mit der ÖBB finden Sie unter www.oebb.at. Klicken Sie auf „Reiseplanung“ und dann auf „barrierefreies Reisen“.



Foto: istockphoto.com



Foto: Johann Gruber

Verreisen Sie mit dem Flugzeug?

Der Vorteil einer Flugreise liegt in der kurzen Reisedauer. Bevorzugen Sie Direktflüge, auch wenn diese manchmal etwas teurer sind. So können Sie längere Reise- sowie Stehzeiten beim Umsteigen vermeiden.

Bitte beachten Sie:

- Packen Sie alle Medikamente in das Handgepäck, denn Flugzeuge haben oft Verspätung bzw. Koffer können verloren gehen.
- Besorgen Sie sich für Medikamente, die gekühlt gelagert werden müssen eine Reisekühltasche, die ausreichend lange die notwendige Kühltemperatur halten kann.
- Fragen Sie bei der Fluggesellschaft nach, ob bei Langstreckenflügen die Möglichkeit der Kühlung im Flugzeug besteht.
- Achten Sie darauf, die notwendigen ärztlichen (am besten mehrsprachige) Atteste über die Mitnahme der Medikamente immer griffbereit zu haben.

Tipp! Erkundigen Sie sich im Vorfeld bei der Fluggesellschaft über die Mitnahme von Medikamenten und gegebenenfalls Einwegspritzen beim Sicherheits-Check und an Board. Viele Fluglinien bieten auch besondere Serviceleistungen für weniger mobile Personen an. Fragen Sie am besten bereits in der Vorbereitung Ihrer Flugreise nach.

Ist eine Schutzimpfung notwendig?

Grundsätzlich sollte man regelmäßig seinen Impfschutz überprüfen und rechtzeitig auffrischen lassen. Wenn Sie eine Fernreise planen, dann erkundigen Sie sich bei Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin über die im Urlaubsland notwendigen bzw. vorgeschriebenen Impfungen; auch in Hinblick auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand und Ihre Therapie.

Bitte beachten Sie, dass Biologika in das Immunsystem eingreifen und die körpereigene Abwehr gegen Infektionen verringern können. Impfungen mit Lebendimpfstoffen und abgeschwächten (attenuierten) Lebendimpfstoffen, die eine sehr kleine Menge des tatsächlichen Krankheitserregers oder abgeschwächte Erreger enthalten (wie beispielsweise bei manchen Grippeimpfstoffen), sollten nicht während einer Behandlung mit Biologika verabreicht werden!

RA-Patienten sollten alle notwendigen Impfungen, gemäß den aktuellen Impfempfehlungen, vor Beginn einer Behandlung mit Biologika erhalten. Weitere Informationen zu Impfungen im Zusammenhang mit anderen Rheuma-Medikamenten erhalten Sie von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Welche Medikamente müssen/sollten Sie mitnehmen?

Auf eine Reise sollte man alle Medikamente, die man regelmäßig einnehmen muss, in einer ausreichenden Anzahl mitnehmen. Darüber hinaus eine Reiseapotheke mit unter anderem:

- Fieberthermometer, Pinzette und Schere
- Verbandszeug
- Insektenschutz
- Durchfallmedikamente
- orale Rehydrierungslösung (ORS)
- Wund- und Heilsalben
- Augen-, Ohren- und Nasentropfen
- Mittel gegen Erbrechen und Husten

Bitte bedenken Sie bei einem Urlaub in einer anderen Zeitzone den sich verändernden Einnahmezeitpunkt Ihrer Medikamente. Besprechen Sie die Einnahme von Dauermedikamenten, eine eventuell notwendige Thromboseprophylaxe, den Inhalt Ihrer Reiseapotheke sowie die Mitnahme von Notfallmedikamenten mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Tipp! Vermeiden Sie eine intensive Sonneneinstrahlung und achten Sie immer auf ausreichenden Sonnenschutz. Denken Sie daran, dass die Einnahme einiger Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann.



Foto: Johann Gruber

Haben Sie einen Versicherungsschutz?

Viele Reisende schließen eine Storno- bzw. Reiserücktrittversicherung ab, um sich vor einem möglichen finanziellen Schaden zu schützen. Gerade Menschen mit einer chronischen Erkrankung sollten aber darüber hinaus ihren Versicherungsschutz überprüfen bzw. erweitern. Denn was tun, wenn man am Urlaubsort medizinische Hilfe braucht bzw. vorzeitig abreisen muss?

Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bestehenden Versicherungen die nachstehenden Kosten im Anlassfall abdecken bzw. welche Kosten von Ihnen zum Teil oder zur Gänze zu tragen wären.

- Kosten für einen möglichen Rücktransport (Rückholversicherung), auch aufgrund einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes bei einer chronischen Erkrankung
- Kosten für eine medizinische Betreuung bzw. ärztliche Leistungen am Urlaubsort

Tipp! Es lohnt sich den bestehenden Versicherungsschutz in Hinblick auf die eigene Erkrankung zu überprüfen und gegebenenfalls auszuweiten bzw. eine zusätzliche Versicherung mit erweitertem Leistungsspektrum für die geplante Reise abzuschließen.



Foto: istockphoto.com

Wie ist die Infrastruktur vor Ort?

Erkundigen Sie sich auch im Vorfeld bei Ihrem Reiseveranstalter bzw. in Ihrer Unterkunft über die Gegebenheiten vor Ort.

- Sind Aufzüge vorhanden?
- Gibt es eine Kühlmöglichkeit im Zimmer?
- Wie weit ist die nächste medizinische Versorgung entfernt? Auch in Hinblick auf einen eventuell notwendigen ärztlichen Infusionstermin bei längeren Reisen.
- Kann die Unterkunft barrierefrei bzw. behindertengerecht genutzt werden?

Tipp! Bereiten Sie schon zu Hause eine Liste mit Fachausdrücken zu Ihrer Erkrankung sowie möglichen Beschwerden in der Landessprache vor. Nehmen Sie auch ein medizinisches Wörterbuch mit.

Welche Hygienetipps sind zu beachten?

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Generelle Regel: Cook it, boil it, peel it or forget it (koch es, brat' es, schäl' es oder vergiss es).
- Essen Sie nur gekochtes und gebratenes Fleisch und Gemüse.
- Schälen Sie Obst
- Trinken Sie kein Leitungswasser und vor allem keine Getränke mit Eiswürfeln.

Besonderer Hinweis für Ihre medikamentöse Therapie

WICHTIG!

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen eine medikamentöse Therapie verordnet, um Ihre rheumatoide Arthritis zu behandeln. Begleitende Maßnahmen können Sie in Ihrem Umgang mit der Erkrankung unterstützen, jedoch eine medikamentöse Therapie nicht ersetzen. Es ist daher für den Therapieerfolg besonders wichtig, dass Sie die Therapie, wie von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin festgelegt, einhalten. Bei Fragen steht er/sie Ihnen gerne zur Verfügung.

* Die Formulierung in diesem Ratgeber richtet sich didaktisch an Patienten/-innen, trotzdem sollten sich Angehörige von RA-Patienten/-innen hinsichtlich des Zusammenlebens und der Betreuung gleichermaßen angesprochen fühlen.

