



# Ratgeber Reisen

Für Patienten mit einer chronisch  
entzündlichen Erkrankung



Inspired by **patients.**  
Driven by **science.**

# Liebe Patientin, lieber Patient,

Urlaubszeit ist Reisezeit: Der eine ist gerne aktiv, der andere geht es lieber ruhig an. Auch mit einer chronischen Erkrankung müssen Sie nicht auf Reisen verzichten. Ob es Sie in die Ferne zieht oder Sie in der Nähe bleiben, Hauptsache Sie können in den Ferien den Alltag hinter sich und die Seele baumeln lassen.

Damit Sie die schönsten Tage des Jahres möglichst beschwerdefrei genießen können, sollten Sie bereits bei der Planung Ihrer Reise einige Dinge beachten. In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen und hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt.



## Urlaubsziel wählen

### Mehr als eine Frage des Klimas

Mit einer chronischen Erkrankung im Alltag umzugehen, ist für Patienten oft eine zusätzliche Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass die Urlaubszeit auch wirklich erholsam ist. Dies kann ein Strandurlaub genauso sein wie eine Fernreise, ein Städtetrip oder ein Aktivurlaub. Je nach individueller Situation sollten Sie aber auf das Klima und die Umgebung am Reiseziel achten.

- Schwülwarme Luft, nasskalte Witterung oder eine sehr wechselhafte Wetterlage werden häufig als belastend empfunden. Daher ist zum Beispiel die Mittelmeerregion mit ihrem gemäßigten Klima zu empfehlen.
- Ein Klimawechsel kann die Beschwerden positiv beeinflussen. Für manche Patienten lohnt sich insbesondere im Herbst oder Winter eine Reise in den Süden, um der nasskalten Witterung in Deutschland zu entfliehen.
- Informieren Sie sich über die Medikamentenverfügbarkeit und wichtige Adressen in der Urlaubsregion (Apotheken, Ärzte), damit bei Bedarf eine medizinische Versorgung am Ort möglich ist.
- Bei Regionen, die ein hohes Risiko für Infektionen bergen oder in denen spezielle Schutzimpfungen erforderlich sind, ist besondere Vorsicht geboten. Lassen Sie sich schon bei der Reiseplanung von Ihrem Arzt beraten und Ihren Impfschutz kontrollieren.



# Frühzeitig informieren

Wenn Ihre Reisepläne Form annehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er informiert Sie, wie Sie Ihre Therapie während des Urlaubs fortsetzen sollen und was Sie vor der Reise und am Urlaubsort beachten sollten.

## Fragen Sie Ihren Arzt

- Ist das Reiseziel/die Art der Reise für mich geeignet?
- Welche Impfungen benötige ich vorab?
- Welche Dokumente sollte ich mitnehmen (z. B. Impfpass, Patientenpass)?
- Welche Menge an Medikamenten benötige ich für die Dauer der Reise?
- Brauche ich für den Transport der Medikamente ein medizinisches Attest?
- Wie transportiere und lagere ich die Medikamente?
- Was muss ich bei einer Zeitverschiebung beachten?
- Was mache ich bei einem akuten Krankheitsschub?
- Was sollte ich sonst noch beachten (z. B. Ernährung, besondere Hilfestellungen)?

# Medikamente auf Reisen

Denken Sie daran, Ihre Medikamente in ausreichender Menge mitzunehmen. Lagern Sie diese während der Reise und am Urlaubsort entsprechend den Vorgaben in der Gebrauchsinformation.

## Bitte beachten Sie

- Bei Flugreisen gehören Arzneimittel, Ausweis, Krankenversicherungskarte und das medizinische Attest immer in Ihr Handgepäck.
- Tragen Sie immer eine Liste bei sich, auf der die Medikamente und die Dosierung, die Sie einnehmen, notiert sind.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein medizinisches Attest darüber ausstellen, welche Medikamente Sie benötigen, damit bei der Kontrolle am Flughafen alles reibungslos verläuft.
- Informieren Sie sich beim Konsulat Ihres Reiselandes, ob das medizinische Attest für den Zoll ausreichend ist.



# Den Impfschutz prüfen

## Infektionsgefahr vermeiden

Besonders für Menschen mit einer chronisch entzündlichen Erkrankung sind Impfungen zur Vorbeugung gegen Infektionen wichtig. Denn durch die Medikamenteneinnahme kann das Immunsystem beeinflusst werden und es ist leichter angreifbar. Viele Infektionen können durch Impfungen vermieden werden. Halten Sie darum Ihren Impfschutz immer aktuell und lassen Sie sich von Ihrem Haus- oder Facharzt beraten.

Weitere Informationen zum Thema Reisen und Impfen finden Sie auch auf den Internetseiten der Tropeninstitute.

## Impfpass mit auf die Reise nehmen

In einem Impfpass können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt alle Daten zu Impfungen und Medikamenten dokumentieren. So haben Sie im Notfall oder bei einem Arztwechsel die wichtigsten Informationen immer schnell zur Hand.

## Sonderfall Gelbfieberimpfung

Lebendimpfungen wie die Gelbfieberimpfung enthalten geringe Mengen an aktiven Erregern. Die Gelbfieberimpfung und andere Lebendimpfungen sind daher nicht in Kombination mit bestimmten Medikamenten geeignet. Urlaubsgebiete mit Gelbfieberrisiko sollten Sie gegebenenfalls meiden. Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt über mögliche Impfungen.

# Im Urlaub

## Tipps zum Schutz vor Infektionen

- Achten Sie auf genügend Hygiene und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Nutzen Sie Desinfektionstücher, -gele oder -sprays.
- Verzehren Sie Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte nicht roh. Austern und Muscheln beispielsweise können Hepatitis- oder Noroviren enthalten.
- Genießen Sie frisches Obst nur gewaschen und schälen Sie es nach Möglichkeit selbst.
- Verzichten Sie auf Speiseeis.
- Trinken Sie nur original verschlossene oder erhitzte Getränke (z. B. Softdrinks, Wasser oder Tee).
- Verzichten Sie in Getränken auf Eiswürfel und Crushed Ice.
- Trinken Sie kein Leitungswasser. Auch zum Zähneputzen können Sie auf Wasser aus der Flasche zurückgreifen.

# Für den Notfall

Falls Sie einmal schnelle Hilfe benötigen, sollten Sie immer eine Liste mit den Medikamenten, die Sie einnehmen, bei sich haben. Bei Verständigungsschwierigkeiten hilft Ihnen unser kleines Zeigewörterbuch.



Rollstuhl

wheel chair

silla de ruedas



Telefon

telephone

teléfono



Fernseher

television

televisión



Parkplatz

parking area

párking



Reisegepäck

baggage/  
luggage

equipaje



Supermarkt

supermarket

supermercado



Restaurant

restaurant

restaurante



Kaffee/Tee

coffee/tea

café/té



Fahrstuhl

lift/elevator

ascensor



ganztägig

full-time

todo el día



Arzt

doctor

médico



Krankenhaus

hospital

hospital



Apotheke

pharmacy

farmacia



Erste Hilfe

first aid

primeros  
auxilios



Zahnarzt

dentist

dentista



Kühlschrank

fridge

frigorífico



Toilette

toilet

baño/  
servicio



Dusche

shower

ducha



Handtuch

towel

toalla



Haartrockner

hairdryer

secador  
de pelo



[www.gemeinsam-gut-behandeln.de](http://www.gemeinsam-gut-behandeln.de)  
[www.schuppenflechte-gut-behandeln.de](http://www.schuppenflechte-gut-behandeln.de)

## UCBCares®

UCBCares® steht Ihnen für Fragen rund um unsere Produkte zur Verfügung.

Telefon: +49 2173 48 4848

Fax: +49 2173 48 4841

E-Mail: [UCBCares.DE@ucb.com](mailto:UCBCares.DE@ucb.com)

Webseiten: [www.ucbcares.de](http://www.ucbcares.de)

 Inspired by patients.  
Driven by science.

UCB Pharma GmbH • Alfred-Nobel-Straße 10 • 40789 Monheim • [www.ucb.de](http://www.ucb.de)