

# Die soziale Ecke

## Mit Rheuma auf Reisen



Ein Jahr ins Ausland – das wünschen sich viele junge Menschen, meist nach der Schule oder während des Studiums.

Bei den Überlegungen für einen Auslandsaufenthalt ist zu beachten, ob man nur für eine kurze Zeit verreist (z.B. 2-3 Wochen) oder ob ein längerer Aufenthalt (z.B. mehrere Monate/ ein Jahr) geplant ist.

Eine gute Vorbereitung ist das wichtigste! Du musst Zeit und manchmal auch Geld in die Vorbereitungen stecken.

Die grundsätzlichen Überlegungen vor dem Antritt der Reise sind vielfältig. Hier findest du eine Auflistung einiger wichtiger Punkte, die es zu beachten gilt:

### MEDIKAMENTE

- Mit einem ärztlichen Attest für die medikamentöse Behandlung bist du für den Fall gewappnet, sich im Ausland die nötigen Medikamente besorgen zu müssen. Das Attest sollte auch in englischer Sprache verfasst sein und neben dem Arzneimittelnamen (Handelsnamen) auch den *Wirkstoffnamen* enthalten (*Es kann sein, dass das Medikament im Ausland unter einem anderen Handelsnamen geführt wird, deshalb ist der Wirkstoffname besonders wichtig!*).
- Es ist sinnvoll, alle Medikamente im Handgepäck mitzunehmen, da der Koffer auch verloren gehen könnte. In der Regel können Medikamente in Tablettenform ohne besondere Vorsichtsmaßnahme mitgenommen werden. Musst du allerdings sehr

große Mengen Medikamente mitnehmen (weil du lange im Ausland bist), ist auch hier eine schriftliche Bescheinigung vom Arzt hilfreich!

- Außerdem ist auf einen richtigen Transport der Medikamente zu achten. Vor allem die richtige Lager-Temperatur sollte beachtet werden. Gerade in sehr kalten oder heißen Regionen ist darauf zu achten. Manche Medikamente dürfen nur gekühlt gelagert werden.
- Nimm ausreichend Medikamente mit. Lieber etwas mehr, damit du für nicht vorhersehbare Situationen eine Notreserve hast (z.B. wenn die Fluggesellschaft streikt, ein Unwetter auftritt, wenn du Medikamente verlierst, etc.)
- Setz deine Medikamente auf keinen Fall einfach ab!
- Kurz vor einer Reise sollte eine Umstellung der Medikamente vermieden werden, da es eventuell zu damit verbundenen Nebenwirkungen kommen kann.
- Bei der Einnahme der Medikamente solltest du auch die Zeitverschiebung beachten: Ob du die Einnahme von Cortison, Schmerzmitteln und Basismedikamenten zeitlich verschieben musst, erfährst du im Gespräch mit deinem Arzt!
- Gerade bei Reisen in Länder außerhalb der EU können unterschiedliche Bedingungen für die Mitnahme von Medikamenten gelten. Das Auswärtige Amt informiert über die speziellen Einreisebedingungen jedes Landes, wichtig sind vor allem die Hinweise zu „Besondere Zollvorschriften“ und „Medizinische Hinweise“.
- Achte auf das Haltbarkeitsdatum deiner Medikamente.

### MEDIKAMENTE ALS SPRITZE

- Wenn du mit dem Flugzeug verreist und deine Medikamente als Spritzen mitnimmst, musst du ein paar

Dinge beachten. Informiere dich im Reisebüro, bei der Fluggesellschaft und/oder dem Zoll über mögliche Hinweise

- Du solltest ca. 2 Wochen vor Abflug die entsprechende Fluggesellschaft über die Mitnahme der Spritzen im Handgepäck informieren. Sie gehören in dein Handgepäck und du kannst sie beim Bordpersonal abgeben. Bei einigen Medikamenten ist es äußerst wichtig, dass sie permanent gekühlt werden. Daher wird für den Transport eine Kühltasche empfohlen. Die Kühltaschen sind in der Apotheke beziehbar, manche Pharmafirmen stellen sie für Patienten kostenlos zur Verfügung (beziehbar über dem behandelnden Arzt oder Apotheker).
- Nicht nur beim Transport sollte auf die richtige Temperatur geachtet werden, erkundige dich auch in deiner Unterkunft/ im Hotel, ob eine entsprechende, kühle Lagerung möglich ist.
- Wenn du ein Medikament als Spritze nimmst und dies zu erheblichen Schwierigkeiten führt, kannst du mit einem Arzt besprechen ob eine kurzfristige Umstellung auf Tabletten möglich ist.
- Denke auch im Urlaubsland an die sachgerechte Entsorgung der Spritzenabfälle (damit sich niemand verletzt).

#### REISEAPOTHEKE

- Neben deinen Medikamenten, die du regelmäßig nimmst, solltest du noch eine Reiseapotheke im Gepäck haben. Dazu zählen z.B. Mittel gegen Erkältungen, Fieber, Durchfall, Reisekrankheit und Allergien. Zudem solltest du auch z.B. Verbandmittel, Pflaster, Desinfektionsmittel und ein Thermometer dabei haben.

- Nach Rücksprache mit deinem Arzt können auch Antibiotika oder Cortison erforderlich sein.
- Denke auch an ausreichenden Sonnenschutz, denn manche Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit deiner Haut.
- Falls du einen Rheuma-Pass oder Kortison-Ausweis hast, ist es wichtig, dass du diesen mitnimmst.



#### GESUNDHEIT

- Wenn du dich für ein Land entschieden hast, ist es wichtig, dass du die Impfempfehlungen für das Reiseland beachtest. Diese findest du auf den Seiten des Auswärtigen Amtes ([http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/SicherheitshinweiseA-Z-Laenderauswahlseite\\_node.html](http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/SicherheitshinweiseA-Z-Laenderauswahlseite_node.html)) Sprich mit deinem Arzt ob eine Impfung für dich möglich ist!
- Es ist sinnvoll, sich im Vorfeld schon Auskünfte über einen deutsch sprechenden Arzt (oder Rheumatologe) oder Ansprechpartner am Urlaubsort einzuholen (z.B. beim ADAC).
- Mit ins Gepäck gehört dein letzter Arztbrief. Wenn du längerfristig unterwegs bist, macht es Sinn den letzten Arztbrief auf Englisch übersetzen zu lassen
- Auf jeden Falls sollte die Telefonnummer und Adresse deines Hausarztes und/ oder Rheumatologen in dein Handgepäck!
- Du solltest geplante Blutkontrollen, die in deinen Urlaub fallen, verschieben oder vorziehen. In keinem Fall solltest du sie einfach ausfallen lassen.
- Für den Fall der Fälle: Sprich mit deinem Arzt, was zu tun ist, wenn

du im Urlaub einen Schub bekommst.

- Achte auf das erhöhte Infektionsrisiko. Gerade bei Lebensmitteln sollte man vorsichtig sein, iss nur gekochtes oder gebratenes Fleisch und Gemüse. Iss Obst nur geschält. Trinke kein Leitungswasser, sondern nur Mineralwasser und verzichte auf Eiswürfel.

#### (KRANKEN-) VERSICHERUNG

Sprich mit deiner Krankenkasse (gesetzlich oder privat) und frage wie der Versicherungsschutz für dein Reiseziel geregelt ist.

Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC-Karte) besteht Versicherungsschutz in den EU-Staaten bzw. Staaten des Europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) sowie in Staaten, die mit Deutschland das sogenannte Sozialversicherungsabkommen abgeschlossen haben.

Bei Reisen in ein Nicht-Vertragsland ist es ratsam, eine zeitlich begrenzte Auslandsrankenversicherung bei einem privaten Versicherungsträger wie z.B. Versicherungen, Banken oder Automobilclubs abzuschließen. Auch die gesetzlichen Krankenkassen können ihren Versicherten eine Auslandsreisekrankenversicherung vermitteln.

Da der Verlauf einer rheumatischen Erkrankung unvorhersehbar ist, ist es hilfreich, für Reisen eine **Reiserücktrittsversicherung** abzuschließen, damit der finanzielle Schaden für die abgesagte Reise im Krankheitsfall nicht zu hoch ist.

#### SONSTIGES

- Auch Krankengymnastische Übungen sollten weiter gemacht werden. Lass dir von deinem Physiotherapeuten einige Übungen zeigen, die

du selbstständig weitermachen kannst.

- Übungen zur Entspannung solltest du ebenfalls weiterführen (aufregend genug wird es um dich herum sicher sein).

Bei aller Vorsicht solltest du natürlich eines nicht vergessen:

Halte Augen und Ohren offen, genieße deinen Auslandsaufenthalt und komme mit vielen neuen, spannenden Eindrücken und Wohlauf zurück.

#### QUELLEN:

- [http://rheuma-selbst-hilfe.at/Rheuma-und-Reisen\\_Rheuma-und-Urlaub.html](http://rheuma-selbst-hilfe.at/Rheuma-und-Reisen_Rheuma-und-Urlaub.html)
- Kinderrheuma (er)leben, Rheuma und Urlaub, Dr. G. Ganser
- [http://www.betanet.de/betanet/soziales\\_recht/Auslandsschutz-43.html](http://www.betanet.de/betanet/soziales_recht/Auslandsschutz-43.html)
- Weitere Infos unter: Das Auswärtige Amt, Rheuma Pass der Rheuma Liga, Betanet.de

Hilfe bei Fragen zum Auslandsaufenthalt mit Rheuma gibt es im Familienbüro. Wir vermitteln auch gern Kontakt zu Jugendlichen, die bereits mit Rheuma im Ausland waren. Telefon: 0 25 26-3 00-11 75  
E-mail: [familienbuero@kinderrheuma.com](mailto:familienbuero@kinderrheuma.com)

*War unsere Beratung hilfreich? Dann helfen Sie uns, damit wir auch in Zukunft Beratungen zum Thema Sozialrecht und Integration in Kindergarten, Schule und Beruf anbieten können: **Werden Sie Mitglied im Bundesverband Kinderrheuma e.V.***

*Weitere Infos und das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage [www.kinderrheuma.com](http://www.kinderrheuma.com) unter Über uns/ Mitgliedschaft.*

**Christine Göring,  
aktualisiert im Januar 2018**

*Der Inhalt dieser Informationsschrift wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Auch können seit der Erstellung des Merkblattes rechtliche Änderungen eingetreten sein. Es wird daher keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen übernommen. Insbesondere wird keine Haftung für sachliche Fehler oder deren Folgen übernommen.*