

Wohin geht die Reise?

OÄ Dr. Kinga Rigler-Hohenwarter, Klinikum Wels-Grieskirchen
Elisabeth Jodlbauer-Riegler, CF Hilfe OÖ

Es gibt unzählige Reiseführer, Reiseratgeber... Aber kein noch so guter Artikel kann uns die persönliche und ganz individuelle Vorbereitung für eine Reise abnehmen. Wir möchten ihnen daher eine Art „Checkliste für meine Reise“ anbieten. Wir erheben damit keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn jede/r hat seine/ihre ganz persönlichen Bedürfnisse, die ebenso in ihre Planung einbezogen werden müssen.

Punkt 1 – Wohin geht die Reise? Wer fährt mit?

Von diesen beiden Punkten hängt wesentlich die Planung des Urlaubs ab. Fahre ich als Paar, ist ein Säugling mit, fliege ich, geht's ans Meer, in die Berge usw. Je „abenteuerlicher“ Reisedestination und/oder Reisetil sind, desto früher sollten sie mit der Planung beginnen. Das gleiche gilt auch für längere Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern. Beraten sie sich bereits einige Monate vor Reisebeginn mit ihrem CF-Behandlungsteam. In vielen Fällen werden keine speziellen Vorbereitungen notwendig sein und sie haben nur die Aufwendungen die jeder Urlaub mit sich bringt. In anderen Fällen wird es Anträge an Fluglinien brauchen (z.B.: Sauerstoff) oder Impfungen (z.B.: Gelbfieber). Beginnen sie ihre Vorbereitungen rechtzeitig und sehen Sie sie schon als Teil Ihrer Reise.



Allgemeine Reiseapotheke

Hier gibt es unzählige Vorschläge von Apotheken und diversen medizinischen Gesellschaften. Stellvertretend die Liste der Apothekerkammer Österreich

[https://www.apotheker.or.at/Internet%5COEAK%5Cdownlink.nsf/273309E01DFF6F84C12572DC002EBED4/\\$file/Reise_Checkliste.PDF](https://www.apotheker.or.at/Internet%5COEAK%5Cdownlink.nsf/273309E01DFF6F84C12572DC002EBED4/$file/Reise_Checkliste.PDF)

Es gibt auch Listen für Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern. Ein Link stellvertretend für viele <http://prplus.at/en/europaeische-reiseversicherung/gut-geschuetzt-in-den-urlaub-mit-kind/> Allgemeine Hinweise zu Reisen mit Kindern bietet die Seite der Gesellschaft für Reisemedizin Österreich <http://www.reisemed.at/reisemedizin/reisemedizinische-tipps/kinder-auf-fernreisen>

Meine CF-Medikamente

Nehmen sie ihre speziellen CF-Medikamente immer für einige Tage mehr mit als sie geplant unterwegs sind. Lassen sie bei ihrem letzten Arztbesuch die aktuelle Medikamentenliste inkl. Reiseapotheke stempeln und unterschreiben. Vordrucke dafür bieten die Autofahrerclubs und Reiseversicherungen. Sie finden die Vordrucke aber auch auf unserer Homepage:

<http://www.cystischefibrose.info/index.php?id=28>

Medikamente im Handgepäck mitnehmen (Bestätigung!) und auf ausreichende Kühlung achten!

Punkt 2 - Vorbeugen statt Behandeln

(Hand-) Hygiene

Händewaschen ist auf Reisen oft nicht möglich. Nehmen sie daher Desinfektionstücher und Desinfektionsmittel mit. Händedesinfektion vor dem Essen (auch bei Zwischendurch Snacks) kann Durchfallerkrankungen und andere Unpässlichkeiten verhindern. Über den Gebrauch von Leitungswasser sollten sie sich im Hotel erkundigen und im Zweifelsfall auf Wasser aus der Flasche zurückgreifen. Gegen manche Durchfallerkrankungen die durch Lebensmittel übertragen werden können, schützen auch Impfungen (z.B.: Hepatitis A).

euro-key – Toilettenschlüssel

InhaberInnen eines Behindertenpasses mit entsprechendem Zusatzeintrag können kostenlos den euro-key zur Benutzung von Behindertentoiletten in Österreich, Deutschland und der Schweiz beantragen. Formular und Informationen dazu erhalten sie unter

<http://www.oear.or.at/barrierefrei-leben/mobilitat-und-verkehr/euro-key/euro-key/bestellung/bestellsystem>

Impfungen

Überprüfen sie ihren Impfschutz regelmäßig. CF PatientInnen und deren Familien sollten besonders auf ihren Impfschutz achten. Je nach Reiseziel sind zusätzliche Impfungen empfohlen oder vom Reiseland vorgeschrieben. Erkundigen sie sich rechtzeitig über notwendige Impfungen und ob diese mit ihrer CF Medikation auch möglich sind.

Österreichischer Impfplan

<http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/2/8/1/CH1100/CMS1452867487477/impfplan.pdf>

Außenministerium – hier finden sie nützliche Informationen über Land und Leute ihrer Reisedestination und was sie besonders beachten sollen. <https://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation/>

Nützliche App: www.auslandsservice.at

Insektenschutz

Über den Zika-Virus liest man in allen Medien. Es gibt aber viele durch Insekten übertragene Erkrankungen. Ein guter Insektenschutz ist daher wichtig. Dies beginnt bei altersgerechten Sprays oder Cremes, passender Kleidung bis hin zu Moskitonetzen im Schlafzimmer. Achten sie darauf, dass ihr Insektenschutz auch zur Reisedestination passt – je Region sind unterschiedliche Mittel am Markt.

Wenn allergische Reaktionen auf Insekten etc. bekannt sind, vergessen sie nicht auf ihre Medikamente, kühlende Salben oder Gels.

Sonnenschutz

Sonnenschutz ist besonders für Kinder und Jugendliche wichtig. Die Haut „merkt“ sich jeden Sonnenbrand. Probieren sie bereits zu Hause geeignete Sonnenschutzmittel aus. Mindestschutz LSF 15. AfterSun Lotion für alle Fälle. Mittags die Sonne meiden, kein „Sonnenbaden“.

(Zimmer)ausstattung – Luxus oder Notwendigkeit?

Ist ein Kühlschrank im Zimmer vorhanden? Wird Trinkwasser gratis angeboten? Gibt es Insektenschutz? Usw. Fragen sie nach – manchmal wird das etwas teurere Angebot insgesamt günstiger sein, wenn sie dafür notwendige Leistungen erhalten. Trinkwasserpreise sollten nicht unterschätzt werden! Achtung bei starkem Schwitzen – Elektrolytausgleich nicht vergessen!

Reiseversicherung

Verschiedene Reiseanbieter haben eigene Versicherungsangebote, aber auch über Kreditkarte und die Mitgliedschaft in Autofahrerclubs kann ein Versicherungsschutz bestehen. Erkundigen sie sich, welche Versicherungsleistung für sie als CF-PatientIn gewährt wird.

Punkt 3 - Was tun, wenn...

Auch, wenn sie sich noch so gut vorbereitet und verhalten haben, kann es sein, dass sie oder ein Reisemitglied krank werden. Es ist daher wichtig, dass sie sich vorab mit ihrem CF Team besprechen, wen sie im Notfall in Österreich erreichen können UND wo das nächste CF Center in Ihrem Urlaubsland ist.

USA - www.cff.org/Locations/FindACareCenter/

Europa - <http://www.cfeurope.org/>

Hier finden sie die Adressen der CF-PatientInnenorganisationen und über diese bekommen sie Informationen zu den Behandlungszentren.

Sollten sie nach Ihrer Reise gesundheitliche Probleme bekommen, informieren Sie Ihren Arzt immer über eine gerade absolvierte Reise.

Punkt 4 - Besondere Bedürfnisse

Je nach Reisedestination, Alter des/der Reisenden und gesundheitlicher Situation gibt es besondere Bedürfnisse die beachtet werden müssen:

Sauerstoff & gekühlte Medikamente

Informieren sie sich rechtzeitig über die Vorgehensweise für Sauerstoff und Medikamentenkühlung bei ihrer Fluglinie. Reisebüros unterstützen sie meist gerne. Beispielgebend für online Information ist die Homepage der European Lung Foundation. Sprachauswahl benutzen und Seite erscheint auf Deutsch:

<http://www.europeanlung.org/de/lungenkrankheiten-and-informationen/flugreisen/datenbank-zu-flugreisen/>

Informationsseite für DiabetikerInnen:

[https://diabetes.ascensia.de/datafiles/downloadcenter/Bayer Airlines Checkliste 120620low.pdf](https://diabetes.ascensia.de/datafiles/downloadcenter/Bayer_Airlines_Checkliste_120620low.pdf). Auf dieser Seite finden sie ebenfalls diverse Telefonnummern mit Ansprechpartnern der wichtigsten Fluglinien für medizinische Fragen.

Strom auf Reisen

Erkundigen sie sich vorab über Stromspannung und Netz in Ihrem Urlaubsland. Nicht immer ist ein Adapter ausreichend, um elektrische Geräte betreiben zu können. 100-240V/60Hz Geräte sind überall verwendbar; 230V/50Hz nicht überall verwendbar. In manchen Ländern brauchen sie daher auch einen Spannungswandler.

Reiseunterlagen

- Reisepass
- Reiseunterlagen
- Bargeld in Landeswährung
- Notfallnummern im Reiseland und in Österreich
- Impfpass
- Reisen in EU/Europa – Europäische Krankenversicherungskarte = eCard

Nähere Informationen dazu:

<http://www.chipkarte.at/portal27/portal/ecardportal/content/contentWindow?contentid=10007.747404&action=2&viewmode=content>

Zuschüsse zu Erholungsaufenthalten

Leider sind die Zuschüsse durch Länder, Krankenkassen und Vereine sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen sie sich bei ihrer Krankenkasse, beim jeweiligen Bundesland und bei ihrem CF Selbsthilfverein nach finanziellen Unterstützungen für Meeres- und Erholungsaufenthalte.

Stellvertretend sei der öö Landeszuschuss zum Familienurlaub genannt. Gilt für Urlaube in Österreich. Näheres unter <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/17676.htm>

2017 wird unsere neue Reisebroschüre „Das Reise 1x1“ mit ausführlichem Informations- und Adressmaterial erscheinen.

Gute Reise wünschen Ihnen
Kinga und Elisabeth

Fragen können Sie an folgende Adresse richten:

kinga.riglerhohenwarter@klinikum-wegr.at
office@cystischefibrose.info