



Kleines Reise 1x1 Reisen mit CF

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

Inhaltsverzeichnis

Reisen mit CF?	3
Reisebericht: <i>Wenn man eine Reise tut...</i>	4
Punkt 1 – Wohin geht die Reise und wer fährt mit?	6
Medizinische Vorbereitung	6
Allgemeine Reiseapotheke	7
Meine CF-Medikamente	7
Medikamente und Zeitverschiebung	8
Medikamente und Hitze	8
Medikamente ins Handgepäck!	8
Reise(Rückhol)versicherung	8
Punkt 2 – Vorbeugen statt Behandeln	9
(Hand-) Hygiene	9
euro-key – Toilettenschlüssel	9
Impfungen	9
Insektenschutz	10
Kontakt mit Tieren	10
Sonnenschutz	10
Sonne, Sand und mehr und Medikamente	10
Punkt 3 – Was tun, wenn...	11
Punkt 4 – Besondere Bedürfnisse	11
Sauerstoff & gekühlte Medikamente	11
Reisen und Diabetes	12
Reisen und Transplantation	12
Strom auf Reisen	12
Punkt 5 – Nach der Reise	13
Krank nach der Reise	13
Zuschüsse zu Erholungsaufenthalten	13
Punkt 6 – Noch Fragen?	13
Kontaktadressen	13
Reisebericht: <i>Auslandssemester — ja, geht das denn?</i>	14
Checkliste VOR DER REISE	16
Rezept Elektrolytlösung	18
Medikamentenliste	19
Österreichische CF-Zentren und Selbsthilfevereine	20
Links	22
Weitere Tipps	23
Impressum	23

Reisen mit CF?

Sie möchten verreisen und sind nicht sicher, ob das mit CF möglich ist? Mit der vorliegenden Broschüre bieten wir Ihnen eine Art CHECK-LISTE an, um die Planung zu erleichtern und Ihnen auch mit einigen Tipps für den Reiseverlauf zur Seite zu stehen. Wir erheben damit keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn keine noch so gute Broschüre, kein noch so ausführlicher Reiseratgeber kann Ihre ganz individuelle Planung, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse bzw. die Bedürfnisse Ihrer Familie oder Reisegruppe, ersetzen.

Reisen ist wunderbar, erweitert den Horizont, unterstützt das psychische und körperliche Wohlbefinden und ist mit CF möglich.

**Wir wünschen Ihnen schöne und erholsame Urlaubstage!
Kinga und Elisabeth**



Reisen und CF? Jetzt erst recht!

Bereits kurz nach der Diagnose – Annika war damals 15 Monate – buchten wir die erste Flugreise: Das Meer sollte ja gut sein, also nichts wie ab – auf die Kanaren, im Dezember, wo es bei uns ohnehin nicht sehr einladend war. Die Vorbereitungen? Nun ja, genug Essen und Trinken für unterwegs, Medikamente und CF-Equipment im Handgepäck, alles Weitere: So, wie man eben für Kleinkinder einpackt! Egal, ob mit CF oder ohne.

CF konnte uns vom Reisen nicht abhalten, vielmehr wurden die alljährlichen Winterurlaube auf den Kanaren oder in Ägypten und die Sommerurlaube an der Nordsee oder am Mittelmeer „unsere Zeiten“, die wir wirklich genießen konnten – und auf die wir dankbar zurückblicken.

Kinder werden größer und die Bedürfnisse ändern sich. Auch bei Annika, als zusätzlich zur CF eine massive Skoliose festgestellt wurde. Die beste Reha dafür gibt es in Deutschland, ca. 600 km entfernt. Vier Wochen allein, mit einem ziemlich fordernden Rehaprogramm – kann das gut gehen mit 15 Jahren? Gleich vorweg: Es kann. Und es tut gut, zu sehen, dass die Kids ziemlich souverän mit ihren Handicaps umgehen können. So gut, dass die Reha in den folgenden Jahren zum Fixpunkt in den Ferien wurde: Die Skoliose-Freundinnen „buchten“ denselben Termin und freuten sich schon auf die gemeinsamen Tage in Bad Salzung. Und das „Mama-Taxi“ hin und retour wurde immer für ein paar Tage Urlaub im schönen Thüringen genutzt.

Ja, die Bedürfnisse ändern sich. Bei der Reha 2015 war dann schon der Sauerstoff mit im Gepäck. Da die Reha-Klinik auf Skoliose und nicht auf CF



spezialisiert ist, waren natürlich gewisse Vorbereitungen nötig. Der Sauerstoff-Tank musste bestellt werden, alle möglichen Medikamente waren auf Vorrat mit dabei und auch die Telefonnummer der betreuenden CF-Ärztin, falls es doch zu Problemen kommt. Annika, mittlerweile 18 Jahre alt, checkte „ihre Sache“, wie sie es nannte, in bewährter Weise. Die Rehas waren allesamt optimal, für Annikas Skoliose ebenso wie für ihre Selbstständigkeit und ihren Umgang mit CF. Die Eigenverantwortung lässt sich tatsächlich am besten in der Praxis erlernen! Und für uns als Eltern war es eine tolle Schulung im „Loslassen-Lernen“. Natürlich ist es schwierig, sein Kind alleine „ziehen zu lassen“, doch dieser halbwegs geschützte Rahmen erleichterte es erheblich. Und nun? Die Welt steht offen, zumindest für Annika, denn ihre Energie lässt sie so ziemlich alle Hindernisse überwinden, die sich ihr wegen CF entgegenstellen. Sauerstoff? Naja, nicht unbedingt wünschenswert, aber auch wenn es so ist, kann man managen. Konzentrator besorgen, und schon geht es weiter, zB mit Freundinnen nach Italien oder auch über den „großen Teich“ nach Amerika. Diabetes? Nicht unbedingt toll, aber auch das kann man gut managen. Also was soll's?

Die Antwort kann nur lauten: Reisen – JA NATÜRLICH!

Und hoffentlich ist diese Broschüre hilfreich bei der Planung Ihrer nächsten Reise!

**Barbara Hein-Sunzenauer,
Mutter von Annika (CF), geb. 1997**



Punkt 1 – Wohin geht die Reise und 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 oder Reisestil 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. Bei weiten Reisen wird es Anträge an Fluglinien brauchen (z.B.: Sauerstoff) oder zusätzliche Impfungen (z.B.: Gelbfieber). Beginnen Sie Ihre Vorbereitungen mindestens sechs Wochen vor Reisebeginn und sehen Sie sie schon als Teil Ihrer Reise.

Medizinische Vorbereitung

Besprechen Sie Ihre Reise mit dem CF-Behandlungsteam.

Medizinische Informationen zu Fernreisen und Impfungen und weiteren Leistungen finden Sie unter: www.reisemed.at/reisecheckliste
In jedem Bundesland gibt es eine Reisemedizinische Anlaufstelle. In OÖ ist dies die Reisemedizinische Beratungs- und Impfstelle des Landes OÖ

www.land-oberoesterreich.gv.at/33042.htm



(Zimmer) Ausstattung – Luxus oder Notwendigkeit?

Ist ein Kühlschrank im Zimmer vorhanden? Wird Trinkwasser gratis angeboten? Gibt es Insektenschutz? Fragen Sie nach – manchmal wird das etwas teurere Angebot insgesamt günstiger sein, wenn Sie dafür notwendige Leistungen wie Trinkwasser erhalten.

Trinkwasserpreise nicht unterschätzen!

Allgemeine Reiseapotheke

Hier gibt es unzählige Vorschläge von Apotheken und diversen medizinischen Gesellschaften. Zur Zeit der Broschüreneerstellung waren folgende alltagstauglich und informativ:

Allgemeine Reiseapotheke, wie sie jede/r mithaben sollte – egal ob CF oder nicht

www.gesundheit.gv.at

Reisemedizinische Tipps - Information zu verschiedenen Erkrankungen und zur Reiseapotheke

www.reisemed.at/reisemedizinische-tipps

Es gibt auch Listen für Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern. Ein Link stellvertretend für viele:
www.gesund.co.at/urlaub-mit-kindern-12774



Allgemeine Hinweise zu Reisen mit Kindern bietet die Gesellschaft für Reisemedizin Österreich: www.reisemed.at

Um die Broschüre gut lesbar zu halten, finden Sie auf Seite 22 exakte Linkhinweise, da oft die Angabe der Homepage zu wenig ist, um die Informationen zu finden. Zum Zeitpunkt der Erstellung der Broschüre haben alle Links funktioniert.

Meine CF-Medikamente

Nehmen Sie Ihre speziellen CF-Medikamente immer für einige Tage mehr mit, als Sie geplant unterwegs sind. Besprechen Sie eine Notfallmedikation z.B. Antibiotika bei Atemwegs- oder Blasenenerkrankungen. Medikamente im Ausland sind nicht immer in unserer hohen Qualität verfügbar. Nehmen Sie notwendige Medikamente daher ausreichend mit!

Lassen Sie bei Ihrem letzten Arztbesuch die **aktuelle Medikamentenliste** inklusive Reiseapotheke stempeln und unterschreiben. Sie finden Vordrucke in verschiedenen Sprachen auch auf unserer Homepage www.cystischefibrose.info bzw. eine kurze englische Version auf Seite 20 in der Broschüre. Vordrucke von Medikamentenlisten bieten auch die Autofahrerclubs und Reiseversicherungen.

Medikamente und Zeitverschiebung

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin die Einnahme von Medikamenten, die zeitlich genau verabreicht werden müssen. Dazu gibt es auch einen nützlichen Link www.apotheker.or.at



Medikamente und Hitze

Medikamente müssen auch während der Reise vor Hitze geschützt werden. Erkundigen Sie sich bei Flug- oder Bahnreisen, wie Sie kühlpflichtige Medikamente transportieren können. Informationen und nützliche Kontakttelefonnummern verschiedener Fluglinien und für alle medizinischen Fragen www.diabetes.ascensia.de. Im Auto kann es empfindlich heiß werden, insbesondere, wenn Sie Pausen einlegen. Vergessen Sie daher nicht, die Medikamente in die Pause mitzunehmen oder kühl im Auto zu lagern.

Für kürzere Strecken reicht es, wenn Sie die Medikamente, die bei Raumtemperatur gelagert werden können, gut in eine dicke Decke einpacken. Medikamente, die im Kühlschrank gelagert werden müssen, gehören auch im Auto oder anderen Transportmitteln in eine Kühlbox!

Medikamente ins Handgepäck!

Vergessen Sie auf keinen Fall auf die ärztliche Bestätigung zur Mitnahme von Arzneimitteln und medizinischen Geräten im Handgepäck bei Flugreisen bzw. bei allen Reisen ins Ausland. Vorlagen dazu finden Sie auf unserer Homepage und den Seiten der Autofahrerclubs.

Reise(Rückhol)versicherung

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.

Besuchen Sie die **Reiseseite** auf unserer Homepage: www.cystischefibrose.info

Für alle, die gerne eine Liste abarbeiten und sicher sein wollen, nichts vergessen zu haben... Reisecheckliste VOR DER REISE auf Seite 16.

Punkt 2 - Vorbeugen statt Behandeln

Eine akute Erkrankung, eine Infektion, sind auf Reisen immer eine Herausforderung. Daher ist es für einen erholsamen und stressfreien Urlaub notwendig, grundlegende Hygienemaßnahmen einzuhalten bzw. durch Impfungen (siehe Impfungen) Infektionskrankheiten vorzubeugen.

(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 – auch zum Zähne putzen! Gegen manche Erkrankungen, die durch Lebensmittel übertragen werden können, schützen auch Impfungen (z.B.: Hepatitis A).

Was tun bei Reisedurchfall?

Bei mehr als 48h anhaltendem Durchfall oder Erbrechen einen Arzt aufsuchen. Säuglinge und Kleinkinder dehydrieren viel schneller. Nicht warten, sondern sofort zum nächsten Arzt oder ins nächste Krankenhaus! Ein einfaches Rezept zur Herstellung einer Elektrolytlösung finden Sie auf Seite 18.

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 www.behindertenrat.at/euro-key

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:
www.sozialministerium.at



Insektenschutz

Es gibt 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 Reise-destination 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.



Kontakt mit Tieren

Durch den Kontakt mit Tieren können verschiedenste Infektionserkrankungen übertragen werden. Wenn möglich keine Tiere streicheln oder mitnehmen. Wenn doch Kontakt, dann unbedingt Händedesinfektion!
Nach Tierbissen ist zwingend ein Arzt aufzusuchen! Tollwutgefahr!

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 30/Transplantierte LSF 50. Für alle Fälle auch After Sun Lotion mitnehmen. Von 11-15h die Sonne meiden, Lippenchutz und Kopfbedeckung nicht vergessen! Achtung AutofahrerInnen: Sie sind im Auto ungeschützt! Nicht auf Sonnenbrille und Sonnenschutz (Gesicht und Hände) vergessen!

Sonne, Sand und mehr und Medikamente

Medikamente nicht in der Sonne liegen lassen! Auch am Strand müssen Medikamente dunkel und kühl gelagert sein. Verschiedene Medikamente können foto-toxische Hautreaktionen auslösen, d.h. dass Ihre Haut empfindlicher als sonst auf



Sonne reagiert. Informieren Sie sich über die „Sonnen-Haut-Verträglichkeit“ Ihrer Medikamente bzw. sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, ob Sie ggf. ein Medikament aussetzen oder ein anderes in der Zeit des Urlaubs einnehmen können. Bitte beachten Sie, dass auch Gräser und Sand mit einigen Arzneimitteln zu Reizungen und Hautbeschwerden führen können. Daher unbedingt vor der Reise Beipacktexte = Gebrauchsinformation lesen und sich entsprechend verhalten. Weitere Informationen zu Sonne und Medikamente finden Sie in einem Artikel der Zeitung HUMAN, Sommer 2019: www.gesund-in-ooe.at

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-Zentrum in Ihrem Urlaubsland ist.

- Europa - www.cf-europe.eu
- USA - www.cff.org/Locations/FindACareCenter

Hier finden Sie die Adressen der CF-Selbsthilfeorganisationen und über diese bekommen Sie Informationen zu den Behandlungszentren. Die österreichischen Kontaktdaten zu CF-Ambulanzen und Vereinen finden Sie auf Seite 20-21.

Sollten Sie nach Ihrer Reise gesundheitliche Probleme bekommen, suchen Sie umgehend Ihr Behandlungsteam auf und informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin immer über eine absolvierte Reise.

Punkt 4 - Besondere Bedürfnisse

Je nach Reisedestination, Alter des/der Reisenden und der gesundheitlichen 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 bzw. in Ihrem Urlaubsland. Auch bei längeren Bahn- oder Autofahrten brauchen Sie „Sauerstofftankstellen“ bzw. eine Kühlmöglichkeit für kühlpflichtige Medikamente. Reisebüros unterstützen



meist gerne. Verschiedene Internetseiten sind hilfreich. Beispielgebend für Online-Information ist die Homepage der European Lung Foundation. Sprachauswahl benutzen und Seite erscheint auf Deutsch: www.europeanlung.org

Sauerstofftankstellen Österreich-Deutschland-Schweiz-Europa:
Verein LOT-Austria www.selbsthilfe-lot.at/download.php

Reisen und Diabetes

Informationsseite für DiabetikerInnen: Diabetikerausweise und vieles mehr in verschiedenen Sprachen www.diabetes.ascensia.de

Reisen und Transplantation

Ein Jahr nach Transplantation können meist auch weite Reisen in Angriff genommen werden. Sprechen Sie unbedingt rechtzeitig mit Ihrem medizinischen Team über Ihre Reisepläne. Reisemedizinische Beratung für Transplantierte (immunsupprimierte PatientInnen)
www.reisemed.at/immunologie



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 sind nicht überall verwendbar. In manchen Ländern brauchen Sie daher zusätzlich einen Spannungswandler.

Punkt 5 – Nach der Reise

Sie haben viel erlebt, neue Eindrücke gesammelt, sich gut erholt und kehren begeistert von Ihrer Reise zurück. Was kann jetzt noch passieren?

Krank nach der Reise

Sollten Sie nach der Rückkehr von Ihrer Reise Beschwerden haben, sich krank fühlen, erwähnen Sie Ihren Auslandsaufenthalt unbedingt, auch wenn er schon einige Wochen zurückliegt. Hilfreich ist es, wenn Sie die genaue Aufenthaltsdauer wissen und bei Rundreisen, wo genau Sie überall waren.

Wenn Sie während Ihrer Reise einen Arzt aufgesucht haben, nehmen Sie den Befund und/oder Arztbrief zum nächsten Arztbesuch zu Hause mit.



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-Selbsthilfeverein nach finanziellen Unterstützungen für Meeres- und Erholungsaufenthalte. Stellvertretend sei der Zuschuss zum Meeresaufenthalt der GKK OÖ genannt (ab 8 Tagen).

Punkt 6 – Noch Fragen?

Schreiben Sie uns, wenn Sie noch Fragen zum Thema Reisen mit CF haben.

Medizinische Fragen

Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich bitte an Dr. Kinga Rigler-Hohenwarter: kinga.riglerhohenwarter@klinikum-wegr.at

Allgemeine Fragen

Für andere Fragen wenden Sie sich bitte an die CF Hilfe OÖ: office@cystischefibrose.info

Auslandssemester – ja, geht das denn?

Fremde Länder und Kulturen ließen mein Herz schon immer höher schlagen. Der Fakt, dass ich in den letzten fünf Jahren Geographie und Wirtschaftskunde studiert habe, aber bis zur Mitte meines Studiums noch nie einen anderen Kontinent besucht habe, weckte die Reiselust in mir zusehends.

Da sich die Möglichkeit eines Auslandssemesters für mich nie ergeben hat, fasste ich Anfang 2013 den Entschluss, im Ausland eben nicht studieren, sondern arbeiten zu wollen. Mein Ziel: Thailand, Laos und Burma. Dass ich bei der Vorbereitung und Planung meiner Reise natürlich insbesondere auf meine Gesundheit Acht geben müsse, war mir spätestens dann klar, als ich nach der Offenbarung meiner Pläne meinen Eltern gegenüber in deren Gesichter gesehen habe. Da aber beide zum einen wussten, dass sie mir im Hinblick auf die Rücksichtnahme meiner Krankheit vertrauen können und sie mir zum anderen mein Vorhaben sowieso nicht mehr ausreden konnten, arrangierte ich einen Termin bei meinem damaligen Arzt, Dr. Eitelberger. Dieser war von meinen Plänen – er kannte mich ja – allerdings so gar nicht überrascht und wir fanden schnell einen Konsens, welche Impfungen unentbehrlich für mich waren und welche Medikamente ich für welche Eventualitäten dabei haben sollte.

Mit einem guten Gefühl im Bauch und voller Vorfreude reiste ich also nach Südostasien, unterrichtete 4 Wochen lang wunderbare und wissbegierige Kinder in Thailand, lernte dabei die Kultur der Menschen kennen und erkun-



dete Laos und Burma mit Bus und Fahrrad. Natürlich hatte ich dabei auch immer wieder einmal Durchfall und nahm auch einmal Antibiotikum, jedoch musste ich mir weder um zu wenig Kalorien Sorgen machen – ich liebe asiatisches Essen – noch um mangelnde Hygiene in den Hotels.

Seither bin ich zwei Mal in die USA gereist und habe auch heuer wieder sieben Wochen in Thailand, Vietnam und Kambodscha verbracht – und ich würde es immer wieder tun, denn mit ein paar kleinen Regeln ist es definitiv machbar, auch mit Mukoviszidose, die Welt zu bereisen.

Lisa Dorfer, geb. 1989



Checkliste VOR DER REISE

- Reiseziel**
 - Rechtzeitige Besprechung mit dem Behandlungsteam (je nach Ziel 1-3 Monate vorher)
 - Je nach Reiseland Reiseberatung im Zentrum für Reisemedizin
 - Event. Termin für medizinische Kontrolle nach der Reise

- Impfungen**
 - Kontrolle Impfstatus, Auffrischungen bzw. spezielle Impfungen für das jeweilige Reiseland (mind. 8 Wochen vor der Reise)

- Versicherungsschutz**
 - Krankenversicherung im Ausland
 - Stornoversicherung
 - Rückholversicherung im Notfall
 - Bei Reisen in EU/Europa – Europäische Krankenversicherungskarte (= e-Card) mitnehmen
 - Nähere Infos dazu: www.chipkarte.at

- Reisedokumente**
 - Gültiger Reisepass (je nach Land auch noch Gültigkeit nach Ausreise nötig), ggf. Visum
 - Bestätigung für Medikamente, Reiseapotheke und medizinische Geräte gestempelt und unterschrieben
 - Impfpass/Allergiepasse/Diabetikerpass/Transplantationspass/CF-Ausweis
 - Aktueller Arztbrief (eventuell auf Englisch)
 - Medizinische Ansprechpartner zu Hause und im Reiseland
 - Alle Reiseunterlagen

- Medikamente** Dauermedikation und allgemeine Reiseapotheke
Kühlmöglichkeit bedenken und ggf. mit Fluglinie/Bahn absprechen
Sauerstoffversorgung bedenken und ggf. absprechen
Notfallmedikamente
- Insektenschutz** Insektenschutzmittel für Haut und Textilien
ggf. Moskitonetz
- Sonnenschutz** Sonnenschutz mit hohen LSF (30-50)
Schutz für Lippen nicht vergessen
Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- Hygiene** genügend Händedesinfektionsmittel (Darf nicht in der Sonne stehen!)
eventuell Mundschutz
- Ladegeräte & Adapter** Je nach Ziel einen Adapter mitnehmen
- Bargeld** in Landeswährung – sollte immer mit dabei sein! Nicht nur Kreditkarten!
- ...und Ihre individuellen Bedürfnisse



Rezept Elektrolytlösung

Isotones Getränk im Krankheitsfall oder bei starkem Schwitzen:
Fertige Lösungen wie Normolyt® Pulver oder HIPP ORS 200®.
Hat man keine Fertiglösungen in der Urlaubsapotheke, kann man auch selber eine Lösung herstellen.

1l Tee (eventuell Schwarztee bei Durchfall) plus 40g Traubenzucker (Dextropur® oder Kristallzucker) plus 1g Kochsalz.

Oder: 250ml Orangenektar mit 750ml Tee oder Wasser mischen und dazu 30g Honig und 1g Salz.

Abmessen mit einem Messlöffel (z.B. von IKEA) oder einfach eine Kreon 25 000 Kapsel leeren und Salz einfüllen = 1g

Immer wieder wird die Frage gestellt: Wie viel soll ich von der Elektrolytlösung trinken? Um wieder fit zu werden, sollten über einen Zeitraum von 4 Stunden 50-100 ml pro kg Körpergewicht getrunken werden.

Bei Durchfall und/oder Erbrechen über mehr als 48h medizinische Hilfe aufsuchen! Bei Säuglingen und Kleinkindern nicht warten, sondern sofort Hilfe in Anspruch nehmen!



Ärztliches Attest (Medikamente)

Medical certificate (list of daily used medication)

PatientIn.....PassportNo.....

Date of birth

Adress

Austria

This is to certify that the above mentioned person carries the listed medications and/or medical equipment exclusively for his/her own personal needs in case of illness or emergency. The amount is adequate to the duration (.....days) of the journey (plus a reserve for unexpected events).

Brand name (Handelsname)	Generic name/ agent (Wirkstoff)	Total amount (Gesamtmenge - Stück, ml)	Daily prescri- bed dose/on demand Tägliche Dosie- rung/bei Bedarf
z.B.: KREON 25 000	Pankreatin	50	on demand

Ort/PlaceDatum/Date

Unterschrift/Stempel des Arztes/Ärztin/doctors signature

T. +43 (0) 650 991 68 93, F. +43 (0) 732 222 658
office@cystischefibrose.info, www.cystischefibrose.info



Dieses Formular wird von der CF Hilfe ÖÖ zur Verfügung gestellt. Es kann keine Garantie bzw. Haftung für die Akzeptanz der Bescheinigung übernommen werden.

Kepler Universitätsklinikum Linz - Med Campus IV

Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Krankenhausstraße 26-30, 4020 Linz
T. 05 7680 84-0,
www.kepleruniklinikum.at

Med Campus III

Klinik für Lungenheilkunde (CF-Erwachsene)
Krankenhausstraße 9, 4021 Linz
T. 05 7680 83-6911,
www.kepleruniklinikum.at

Klinikum Steyr

Abt. für Kinder- und Jugendheilkunde & Abt. für Lungenheilkunde
Sierninger Straße 170, 4400 Steyr
T. 050 554/66-24801
www.ooeg.at/sr

Klinikum Wels-Grieskirchen

Grieskirchnerstraße 42, 4600 Wels
Abt. für Kinder- und Jugendheilkunde
T. 07242/415-2377
Abt. für Lungenkrankheiten (CF-Erwachsene)
T. 07242/415-2382
www.klinikum-wegr.at

LKH Salzburg

Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg
Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, T. 05 7255-26399
Univ.-Klinik für Pneumologie (CF-Erwachsene)
T. 05 7255-26901
www.salk.at

Kardinal Schwarzenberg Klinikum

Abt. für Kinder- und Jugendmedizin
Kardinal Schwarzenbergplatz 1, 5620 Schwarzach/Pongau
T. 06415/7101-3050
www.kh-schwarzach.at

Klinikum Klagenfurt

Abt. für Kinder- u. Jugendheilkunde
Feschingstraße 11, 9020 Klagenfurt
T. 0463/538-395 00
www.klinikum-klagenfurt.at

AKH Wien

Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Abt. für pädiatrische Pulmonologie, Allergologie und Endokrinologie
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
CF-Ambulanz T. 01/40400-32450 oder 32430
www.kinderklinik.meduniwien.ac.at

Wilhelminenspital Wien

Abt. für Kinder- und
Jugendheilkunde
Flötzersteig 4, 1160 Wien
T. 01/49150-2815
2. Med. Abt. mit Pneumologie
(CF-Erwachsene)
Pav. 26, Montleartstraße 37,
1171 Wien
T. 01/49150-2211
www.wienkav.at/kav/wil

Krankenhaus Hietzing

(CF-Erwachsene)
Abt. für Atmungs- und
Lungenerkrankungen
Pav. VIII, Wolkersbergenstraße 1,
1130 Wien, T. 01/80110-2466
www.wienkav.at/kav/khr

LKH-Univ. Klinikum Graz

Univ.-Klinik für Kinder- und Ju-
gendheilkunde
Abt. für pädiatrische Pulmonologie
und Allergologie
Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz
T. 0316/385-12620
kinderklinik.uniklinikumgraz.at

LKH-Universitätskliniken Innsbruck

Univ.-Klinik für Pädiatrie III
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
T. 0512/504-24902
www.cystischefibrose.org

Cystische Fibrose Hilfe OÖ

Schießstattstr. 59,
4048 Puchenu/Linz
M: 0650/991 68 93,
Fax: 0732/22 26 58
E-Mail: office@cystischefibrose.info
www.cystischefibrose.info

Cystische Fibrose (Mukoviszidose) Hilfe Wien, NÖ und N-Bgld.

Obere Augartenstr. 26-28/13,
1020 Wien
T./F. 01/33 26 376,
M. 0676/61 55 792
E-Mail:
cf-hilfe.wien@cystischefibrose.at
www.cystischefibrose.at

CF-TEAM (Tirol, Vorarlberg)

Straßhäusl 75, 6363 Westendorf
M. 0664/855 42 36;
E-Mail: office@cf-team.at
www.cf-team.at

cf-austria

Postfach 27, 8010 Graz
M. 0676/458 485 0
E-Mail: office@cf-austria.at
www.cf-austria.at

Europa - www.cf-europe.eu

USA - www.cff.org/ccd

Links

- Von der Reisevorbereitung bis zur Checkliste Reiseapotheke
www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/reisemedizin/reisen/
- Reisemedizinische Tipps von Beginn der Reise bis zum Krank-Sein nach der Reise
www.reisemed.at/reisemedizinische-tipps
- Ferien mit Kindern – Stressfrei in den Urlaub
www.gesund.co.at/urlaub-mit-kindern-12774
- Kinder auf Fernreisen
www.reisemed.at/reisemedizin/reisemedizinische-tipps/kinder-auf-fernreisen
- Reisesite CF Hilfe OÖ
<https://www.cystischefibrose.info/index.php?id=42>
- Allgemeine Informationen zum Reisen mit Diabetes
<https://www.diabetes.ascensia.at/mein-diabetes/reisen-mit-diabetes/>
- Airline-Kontaktaten für alle medizinischen Fragen bzgl Flugreisen und Infomaterial für Diabetes
<https://www.diabetes.ascensia.at/service/bestellcenter/>
- Reise Beratungsstellen und Informationen rund um Reiseimpfungen
www.reisemedizincheck.at
- Informationen rund um Arzneimittel, Zeitverschiebung uvm
www.apotheker.or.at (Menü „Themenbereiche“ – dann weiter mit „Gesundheitsthemen“)
- www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Krankheiten_und_Impfen/Impfen/Oesterreichischer_Impfplan_2019
- Sommer, Sonne und Medikamente – auf Magazin Human 2/2019 klicken
<https://www.gesund-in-ooe.at>
- Flugreisen mit Lungenerkrankungen und Sauerstoff
www.europeanlung.org/de/lungenkrankheiten-and-informationen/flugreisen/
- Flugreisen und Sauerstoff
www.selbsthilfe-lot.at/reisen-mit-o2-flugreisen.php
- Sauerstofftankstellen in Österreich, Deutschland, Schweiz und Europa
www.selbsthilfe-lot.at/download.php
- Länderspezifische Reiseinformationen von A-Z
<https://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/auslandsservice/>

Weitere Tipps

Bundesministerium für Europa, Integration und Äußeres: Hier finden Sie nützliche Informationen über Land und Leute Ihrer Reisedestination und was Sie besonders beachten sollten. Es ist auch die Anlaufstelle für Notfälle im Ausland: www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation

Nützliche App: www.auslandsservice.at

Medizinische Informationen zu Fernreisen und Impfungen und weitere Leistungen finden Sie unter www.reisemed.at/reisecheckliste

In jedem Bundesland gibt es eine Reisemedizinische Anlaufstelle. In ÖO ist dies die Reisemedizinische Beratungs- und Impfstelle des Landes ÖO www.land-oberoesterreich.gv.at/33042.htm

Telefonnummern mit Ansprechpartnern der wichtigsten Fluglinien für ALLE medizinische Fragen finden Sie unter: www.diabetes.ascensia.at/mein-diabetes/reisen-mit-diabetes



Impressum

© Cystische Fibrose Hilfe ÖO, 2019, ZVR 335169694,
www.cystischefibrose.info

Grafik: Angelika Lechner, Wien

S.1 stock.adobe.com/WavebreakMediaMicro; stock.adobe.com/dikobrazik; stock.adobe.com/baranq; S.3 stock.adobe.com/RobertWilson; S.4 privat; S.5 privat; Fotolia.com/takasu; S.6 Fotolia.com/silencefoto; S.7 Fotolia.com/Gresei; S.8 stock.adobe.com/Coloures-Pic; S.9 Fotolia.com/SydaProductions; S.10 stock.adobe.com/encierra; Fotolia.com/pressmaster; S.11 Fotolia.com/beawolf; S.12 Fotolia.com/pressmaster; S.13 stock.adobe.com/baranq; S.14 stock.adobe.com/Chinnapong; S.15 privat; S.17 Fotolia.com/Maygutyak; S.18 stock.adobe.com/VictoriaOleinichenko; S.23 Fotolia.com/MaxTopchii; S.24 Fotolia.com/AlekseiPotov

Gute Reise

Bon voyage

Buon viaggio

Have a nice trip

Buon viaje



Mit freundlicher Unterstützung von

