



Entspannt reisen

Informationen für Patienten mit einer
chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED)*

Janssen-Cilag GmbH
www.meineced.de

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

*Morbus Crohn / Colitis ulcerosa

Sorgen Sie für Internetzugang. So können Sie auch im Ausland ggf. Toiletten-Finder-Apps nutzen!



Reisen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa?

Ausspannen, abschalten, neue Energie tanken

Für viele ist der langersehnte Urlaub die schönste Zeit des Jahres. Und: Ein Urlaub kann sich positiv auf Ihre Erkrankung und die allgemeine Leistungsfähigkeit auswirken.

Mit der richtigen Vorbereitung haben Sie beste Aussichten auf eine entspannte und erholsame Zeit.

In dieser Broschüre wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Vor der Reise

Reiseziel

Wo soll die Reise hingehen? Im Grunde dorthin, wohin Ihr Fernweh Sie hinzieht. Beachten Sie im Zusammenhang mit Ihrer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung bei der Auswahl des Reiseziels **Essgewohnheiten und Hygiene** – vielleicht vertragen Sie bestimmte regionale Speisen nicht. Abhängig vom Reiseziel sollten Sie mit Ihrem Arzt über den **notwendigen Impfschutz** sprechen.

Versicherungen

Versicherungen sind ein lästiges Thema – schließlich möchte man, dass die Reise reibungslos verläuft. Da der Verlauf von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und das Auftreten von Schüben jedoch nicht planbar ist, kann Ihnen die Versicherung im Zweifelsfall sehr viel Ärger ersparen.

Folgende Versicherungen sind für Sie besonders wichtig:

- Reiserücktrittsversicherung
- Reisekrankenversicherung
- Reiseabbruchversicherung





Achten Sie beim Abschluss einer Versicherung darauf, dass sie auch bei chronischen Erkrankungen gilt. **Das ist nicht immer automatisch der Fall.**



Reisetipp: Planen Sie Ihren Urlaub für die Phasen zwischen den Injektionen, um entspannter und ohne Spritzen im Gepäck zu reisen.

Unterwegs mit kühlpflichtigen Medikamenten

Ihre chronisch-entzündliche Darmerkrankung wird mit einem kühlpflichtigen Medikament behandelt? Beachten Sie einige Maßnahmen bei der Reise, um die Behandlung sicherzustellen.

Für eine problemfreie Einreise

- Bewahren Sie Ihr Medikament mit **Beipackzettel im Umkarton** auf: So ist es deutlich beschriftet und die vorgedruckte Original-Kennzeichnung ist lesbar.
- Führen Sie Ihr **Rezept in Kopie** und eine ggf. **mehrsprachige Bescheinigung Ihres Arztes** mit sich, in der die medizinische Notwendigkeit bestätigt wird: So können Sie dem Zoll und der Flughafensicherheit erklären, warum Sie Spritzen mit sich führen.

Für ein sicheres, wirksames Arzneimittel

- Denken Sie bitte daran, dass Ihr kühlpflichtiges Medikament **zwischen 2° C und 8° C** gelagert werden muss und **nicht eingefroren** werden darf.
- Bei einer Flugreise fragen Sie bitte vorher Ihre Fluggesellschaft, ob Ihr **Medikament während des Fluges gekühlt werden kann**.
- Falls dies nicht möglich ist, sollten Sie Ihr kühlpflichtiges Medikament **als Handgepäck** in einer geeigneten Kühltasche mit an Bord nehmen.
- Da Temperaturen unter 0° C vermieden werden müssen, darf Ihr Medikament **nicht im Gepäck** aufgegeben werden.



Was Sie vor Ort beachten sollten

Ernährung

Das Thema Essen und Trinken ist für Menschen mit CED besonders wichtig. Auch im Urlaub ist eine gesunde Ernährung wichtig, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Auch wenn es keine spezielle Diät für CED-Betroffene gibt, helfen einfache Regeln, Probleme zu vermeiden: Verzichten Sie auf zu saure, zu süße, zu heiße oder zu kalte, zu scharfe oder zu fettige Speisen.

Richtige Ernährung im Schub

Falls es im Urlaub doch zu einem Schub kommen sollte, ist die Ernährung besonders wichtig. Legen Sie keine „Fastenzeit“ ein – auch wenn Sie z. B. unter Übelkeit oder anderen Begleiterscheinungen leiden. Sie benötigen gerade dann eine energie- und proteinreiche Ernährung. Schonend zubereitete und ballaststoffarme Lebensmittel sind empfehlenswert. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, einem Nährstoffmangel entgegenzuwirken.

Ausreichend trinken

Besonders bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Ein gesunder Erwachsener sollte täglich 2 Liter pro Tag trinken. CED-Patienten müssen bei Durchfällen mehr als 2 Liter pro Tag trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Reisedurchfall vermeiden

So wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist, so gut sollten Sie auch auf die Wahl Ihrer Getränke achten. Gerade bei Fernreisen sollten Sie einige Hygieneregeln beachten, um unnötige Magen-Darm-Infekte zu vermeiden:

- Trinken Sie **kein Leitungswasser**, sondern Trinkwasser aus verschlossenen Flaschen!
- **Verzichten Sie auf Eiswürfel!**
- Putzen Sie sich die **Zähne nicht mit Leitungs-, sondern mit Trinkwasser!**
- Meiden Sie rohe und ungeschälte Speisen – **Essen Sie nur gekochte Speisen und schälen Sie Obst!**

Reisen Sie stressfrei

Planen Sie Ihren Urlaub so, dass er für Sie nicht in Stress ausartet. Nehmen Sie sich lieber ein paar Reiseziele weniger vor und verweilen Sie länger an einem Ort. Eine gute Vorbereitung kann helfen, Stress vor Ort zu vermeiden.

Rund um die Reiseapotheke

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist unverzichtbar – beachten Sie folgende Punkte bei der Zusammenstellung:

- Nehmen Sie alles für eine gute Grundversorgung mit: **Desinfektionsmittel, Wundversorgungsmaterial, Schmerzmittel** und **Medikamente gegen Durchfall** gehören zur Grundausrüstung.
- **Nahrungsergänzungsmittel**, die sie ggf. einnehmen, gehören ebenfalls in die Reiseapotheke.
- Nehmen Sie eine **ausreichende Menge von Medikamenten** mit, damit sie Ihnen unterwegs nicht ausgehen.
- Denken Sie bei Reisen ins außereuropäische Ausland an eine **Zollbescheinigung für Ihre Medikamente**, die Sie von Ihrem Arzt erhalten können.
- Falls notwendig, besorgen Sie sich eine **Kühltasche** für kühlpflichtige Medikamente.
- Nehmen Sie eine Liste mit den wichtigsten medizinischen Fachausdrücken in der Landessprache Ihres Reiselandes mit.

Länderspezifische Reise- und Sicherheitshinweise können beim Auswärtigen Amt erfragt werden. Konsulate können zusätzlich Auskunft zu besonderen Vorschriften hinsichtlich der Mitnahme von Arzneimitteln ins Ausland geben.



Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Die Janssen-Cilag GmbH übernimmt jedoch keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Janssen-Cilag nur, wenn ihr, ihren gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleiben von der vorstehenden Regelung unberührt.