



Unbeschwert Reisen mit PID

Für Menschen mit
primärem Immundefekt

octapharma

Reisen mit primären Immundefekten

Das Reisen ist eine ideale Möglichkeit, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, neue Energie zu tanken und frische Eindrücke zu gewinnen.

Das gilt auch für Menschen mit primärem Immundefekt. Längst stellt eine solche Erkrankung kein Hindernis mehr für eine Reise dar. Dank moderner Immunglobulintherapie und einer steigenden Anzahl an Behandlungszentren in allen Teilen der Welt können Patienten mit Immundefekt heutzutage längere Auslandsaufenthalte planen. Allerdings empfiehlt es sich, spezielle Reisevorbereitungen zu treffen, um gegen alle Eventualitäten optimal gewappnet zu sein.

Um Ihnen die Reisevorbereitungen zu erleichtern, haben wir für Sie diese Broschüre zusammen-

gestellt. Lassen Sie sich von der großen Menge an Informationen nicht verunsichern.

Sie werden schnell feststellen, dass Sie in Ihrer Reiseplanung kaum Abstriche machen müssen. Lediglich in der Vorbereitungsphase gibt es einige Dinge, die Sie unbedingt beachten sollten, und Verschiedenes, was Sie keinesfalls vergessen dürfen.

Alles andere ergibt sich fast von selbst. Genießen Sie Ihren Urlaub und die positiven Wirkungen Ihrer Reise. Wir wünschen Ihnen gute Erholung, unbeschwerte Tage und unvergessliche Erlebnisse, die Ihnen ein Leben lang in Erinnerung bleiben.

Gute Reise!
Ihre Octapharma GmbH

HINWEIS: Wir haben die meisten angegebenen Links mit Hilfe des Dienstes Bitly (URL-Shortener) stark verkürzt, damit Sie den Link einfacher eingeben können. Die Links wurden im Juni 2019 zusammengetragen, es kann sein, dass bis zur nächsten Druckversion manche davon veraltet sind.

Inhalt

Vor Ihrer Reise	4
Allgemeine Vorbereitungen für die Reise	5
Sicher unterwegs: Tipps zu verschiedenen Reisearten	15
Elternratgeber: Wenn Kinder alleine reisen	19
Während Ihrer Reise	20
Aufenthalte in wärmeren Regionen	21
Was tun bei einem Diebstahl?	23
Verständigung in fremdsprachigen Ländern	23
Nach Ihrer Reise	24
Entspannte Rückkehr	25
Links	27
Zum Entnehmen	27
Checklisten	27
Lexikon	27

Vor Ihrer Reise

Ein gelungener Urlaub bietet Erholung und Entspannung für Körper und Seele. Deshalb sollten Sie sich ab und zu eine Auszeit gönnen und frische Kräfte tanken. Eine gute Vorbereitung hilft, unnötige Probleme während der Reise von vornherein zu vermeiden.



Allgemeine Vorbereitungen für Ihre Reise

1 Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

Im Gegensatz zu früheren Zeiten ist heute eine Reise für Menschen mit Immundefekt viel einfacher zu organisieren. Damit der Urlaub erholsam wird und keine unvorhergesehenen Schwierigkeiten auftreten, gilt es jedoch, die Reise gut vorzubereiten.

Stimmen Sie die Infusionsintervalle bei intravenöser Gabe mit Ihrem Arzt ab. Bei einer subkutanen Therapie versorgen Sie sich mit einer ausreichenden Menge an Immunglobulin und Verbrauchsmaterial für Ihre Reise.

Setzen Sie sich rechtzeitig vor Antritt Ihrer Reise mit Ihrem Arzt in Verbindung und sprechen Sie mit ihm über Ihre Reiseplanungen.

Informieren Sie sich außerdem eingehend über die Behandlungsmöglichkeiten am Urlaubsziel, um bei Bedarf eine Notfallversorgung sicherstellen zu können.

2 Ein geeignetes Reiseziel wählen

Reisen innerhalb Europas stellen für gewöhnlich kein größeres Problem dar. Die medizinische Versorgung ist in allen europäischen Ländern auf weitgehend gleich hohem Niveau und auch die Einfuhr der Immunglobuline und anderer erforderlicher Medikamente ist relativ unkompliziert möglich.

Auch Fernreisen sind bei guter Vorbereitung und in Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt machbar. Reisen in die Tropen sind aufgrund von Infektionskrankheiten oder den vorgeschriebenen Impfungen (siehe Seite 9) eine besondere Herausforderung. Hier sollten Sie möglichst frühzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt abklären, ob dies ein geeignetes Reiseziel ist.

Egal wohin es letztendlich geht: Denken Sie daran, genügend Immunglobuline mitzunehmen.

Auch wenn Octapharma weltweit vertreten ist, sind diese Medikamente an vielen Reisezielen überhaupt nicht oder nur mit einem hohen logistischen und monetären Aufwand erhältlich.

Die Telefonnummern Ihrer Ärzte und des Herstellers Ihrer Infusionspumpe gehören ebenso ins Reisegepäck wie passende Ersatzbatterien für die Pumpe.

HINWEIS: Hier finden Sie die Kontaktdaten der weltweiten Octapharma-Standorte:
www.bit.ly/2Kw2CET

Bei Problemen bei der Beschaffung des Immunglobulins hilft man Ihnen hier gern weiter.



3 Allgemeine Hinweise

Bei Reisen ins Ausland sollten Sie sich frühzeitig über die jeweiligen Bestimmungen zur Einfuhr von Arzneimitteln für den eigenen Gebrauch informieren. Diese erhalten Sie in den Reiseinformationen des Auswärtigen Amts bzw. Außenministeriums und von den Botschaften des Reiselandes.

Bei Flugreisen stimmen Sie sich wegen der Mitnahme Ihrer Medikamente mit der Fluggesellschaft und ggf. mit dem Zoll ab.

Die frühzeitige Abklärung dieser Punkte gibt Ihnen ausreichend Zeit, um die notwendigen Dokumente zusammenzustellen.

Häufig benötigen Sie ein Schreiben von Ihrem Arzt oder Ihrem Behandlungszentrum, das Ihnen die Notwendigkeit der Medikation attestiert. Für Auslandsreisen ist es sinnvoll, die Dokumente in englischer Sprache mitzuführen.

HINWEIS: Hier finden Sie auf der Octapharma-Homepage die Bescheinigung für den Transport des Immunglobulins:
www.bit.ly/2Ev2qIE

Reisemedizinische Informationen auf der Homepage des Auswärtigen Amts:
www.bit.ly/2Z98aco

4 Auf ausreichenden Impfschutz achten

Generell wird empfohlen, die Standardimpfungen für jede Altersgruppe zu überprüfen und ggf. eine Grundimmunisierung oder Auffrischimpfung durchzuführen.

Informieren Sie sich, ob bei Ihrem Reiseziel Impfungen als Voraussetzung zur Einreise vorgeschrieben oder empfohlen sind. Informationen hierzu erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes, beim Robert-Koch-Institut oder bei Tropeninstituten.

Auch wenn Sie oder ein erkranktes Familienmitglied nicht alle notwendigen Impfungen durchführen können, sollten Ihre gesunden Mitreisenden diese durchführen.

So sind diese vor vielen Erkrankungen geschützt und können Sie nicht anstecken.

Bedenken Sie, dass nicht alle Impfungen bei Patienten mit Immundefekt durchgeführt werden

können (siehe Tabelle rechts). Klären Sie mit Ihrem Arzt, welche Impfungen für Sie in Frage kommen.

Es wird zwischen sogenannten Totimpfstoffen und Lebendimpfstoffen unterschieden.

Bei Totimpfstoffen werden Virusbestandteile zur Impfung verwendet. Diese sind in vielen Fällen auch für Patienten mit Immundefekten geeignet. Nach der Impfung sollte aber der Impferfolg überprüft werden, da dieser aufgrund der Erkrankung beeinträchtigt werden kann. Wenn Sie eine Immunglobulintherapie durchführen, informieren Sie Ihren Impfarzt, da diese die Überprüfung des Impferfolgs beeinflussen kann.

Lebendimpfstoffe: Hier werden abgeschwächte Krankheitserreger zur Impfung genutzt. Diese können sich in geringem Umfang vermehren. Bei gesunden Patienten ist dies unproblematisch, bei Patienten mit z. B.

defekten B- oder T-Zellen kann es zu schweren Komplikationen kommen. Daher sind in vielen Fällen Lebendimpfstoffe für Patienten mit Immundefekten nicht anwendbar.

Führen Sie Impfungen nur in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt durch.

Übersicht über einige Reisekrankheiten und die möglichen Impfungen:

Impfung gegen	L/T*	Grundimmunisierung	Eintreten des Impfschutzes	Bemerkungen
Cholera	T	2 Dosen	Eine Woche nach der zweiten Dosis	Risiko bei Reisen in Ausbruchgebiete oder in abgelegene Gebiete (unter mangelhaften Hygienebedingungen)
FSME	T	3 Dosen	Zwei Wochen nach der zweiten Dosis	Übertragung durch Zeckenbisse
Gelbfieber	L	1 Dosis	nach 10 Tagen	Afrika, Südamerika Impfpflicht in einigen Ländern
Hepatitis A	T	2 Dosen	Zwei Wochen nach der ersten Dosis	Reisen in Länder mit hoher Hepatitis-A-Inzidenz
Japanische Enzephalitis	T	2 Dosen	10 Tage nach der zweiten Dosis	Süd-, Südost- und Ostasien (Impfung sollte für Patienten mit Immundefizienz erwogen werden)
Typhus	T & L	T: 1 Dosis L: 3 Dosen	T: nach 14 Tagen L: 10 Tage nach Impfung	Südostasien
Meningokokken	T	1 Dosis	innerhalb eines Monats	Saisonal in afrikanischen Ländern

* Lebend- oder Totimpfstoff

5

Richtig versichert im Ausland

Ein sehr wichtiger Teil bei der Reisevorbereitung ist der Abschluss von Versicherungspolicen. Schließlich können immer irgendwelche Unwägbarkeiten auftreten, bei denen es heißt: „Besser man hat, als man hätte.“

Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC – European Health Insurance Card)

Die Europäische Krankenversicherungskarte ist die Rückseite der Gesundheitskarte von Ihrer Krankenkasse. Mit ihr erhalten gesetzlich Versicherte europaweit medizinische Leistungen. Die Karte gilt in allen EU-Ländern und einigen weiteren europäischen Staaten. Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie ggf. im Ausland in Vorleistung treten und die Kosten nach Ihrer Reise bei

Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen müssen. Einen großen Kostenteil übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Detaillierte Informationen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Individuelle Zusatzversicherungen

Gegen die meisten Risiken beim Reisen können Sie sich im Voraus versichern. Allerdings stehen Patienten mit Immundefekt häufig vor dem Problem, dass viele Anbieter chronische Erkrankungen als haftungsbegrenzendes Risiko ansehen. Damit Sie im Ernstfall nicht den Versicherungsschutz verlieren, sollten Sie diesen Punkt vor Vertragsabschluss mit Ihrer Versicherung abklären und sich Zusicherungen schriftlich geben lassen.



Auslandsrankenversicherung

Sie benötigen eine zusätzliche Reisekrankenversicherung, wenn Sie in Länder ohne Sozialversicherungsabkommen reisen oder besondere Leistungen wünschen, die eine gesetzliche Krankenversicherung nicht inkludiert. Dazu gehört beispielsweise der Rücktransport, den allerdings auch diese Versicherungen zum Teil unterschiedlich definieren. So kann es sein, dass diese Leistung nur in Ländern erbracht wird, in denen keine ausreichende medizinische Versorgung gewährleistet ist. Hinsichtlich der Abrechnung vor Ort gibt es ebenfalls Unterschiede. Informieren Sie sich deshalb vorab ausführlich über die exakten Konditionen.

Reiserücktrittsversicherung

Können Sie Ihren Urlaub nicht antreten oder müssen Sie die Reise frühzeitig abbrechen, erstattet die Reiserücktrittsversicherung die Stornogebühren oder die durch die vorzeitige Rückreise entstehenden Kosten.

Allerdings zahlen die Versicherungen üblicherweise nur bei unerwarteten, schweren Erkrankungen und nicht bei bereits bekannten chronischen Leiden. Eine Alternative bietet ein Risiko-Reiseschutz, der sich speziell an Menschen mit Vorerkrankung richtet.

Soforthilfeversicherung

Diese Versicherung gewährt Ihnen rasche und unbürokratische Hilfe am Urlaubsort, sodass Sie im Bedarfsfall schnellstmöglich die Rückreise antreten können. Inbegriffen ist beispielsweise auch die Beschaffung von Immunglobulinen aus Ihrem Heimatland, weshalb dieser Schutz für Menschen mit Immundefekt besonders interessant sein dürfte.

HINWEIS: Die wichtigsten Reisevorbereitungen, mitzuführende Reisedokumente und die Reiseapotheke finden Sie als Checkliste zum Herausnehmen am Ende dieser Broschüre sowie als PDF-Dokumente zum Downloaden und Ausdrucken auf der Homepage www.immundefekte.info



6 Die Unterkunft – Worauf sollten Sie achten?

Bitte beachten Sie die Informationen zur Lagerung der Immunglobuline. Informationen dazu finden Sie in der Gebrauchsinformation. Achten Sie darauf, dass das Arzneimittel nie direkt dem Sonnenlicht ausgesetzt wird.

Bei der Wahl Ihrer Unterkunft sollten Sie unbedingt auf das Vorhandensein eines funktionsfähigen Kühlschranks achten.

Das gilt umso mehr, wenn Sie in warme Regionen reisen. Da Kühlschränke in Hotelzimmern in der Regel viel zu klein sind, um größere Mengen an Medikamenten zu kühlen, klären Sie im Vorfeld, ob zusätzliche

Kühlmöglichkeiten im Hotel zur Verfügung stehen. Zur Aufbewahrung im Kühlschrank des Hotels empfiehlt es sich eine ausreichend große, verschließbare Plastikbox mitzunehmen, die mit Name und Hotelzimmer-Nummer versehen werden kann. So kann Ihr Immunglobulin schnell und problemlos von den Angestellten gefunden werden.

Auch während des Transports ist eine durchgehende Kühlung notwendig. Dafür bieten sich Kühlgürteltaschen und Kühlrucksäcke an. Auch Kühlakkus und eine Kühlbox für das Auto, die über den Zigarettenanzünder mit Strom versorgt wird, leisten gute Dienste.

7 Notieren Sie sich wichtige Kontaktadressen

Im Ernstfall – also z. B. beim Verlust des Medikaments - ist es ein großer Vorteil, alle erforderlichen Kontakte sofort greifbar zu haben. Ist das Medikament in Ihrem Reiseland verfügbar und existiert eine Vor-Ort-Vertretung des Herstellers, ist dies in der Regel eine gute Lösung. Auch ein Behandlungszentrum für Immundefekte in der Nähe Ihres Urlaubsortes ist ein geeigneter Ansprechpartner.

Kommen Sie auf diese Weise nicht weiter, kontaktieren Sie Ihren behandelnden Arzt in Ihrem Behandlungszentrum in der Heimat.

Hilfreich bei der Suche nach erfahrenen Behandlern im Ausland sind beispielsweise die Patientenorganisationen International Patient Organisation Primary Immunodeficiencies (IPOPI), die Sie unter www.ipopi.org erreichen, und die Jeffrey Modell Foundation (JMF), die Sie unter www.info4pi.org finden.

Suchen Sie Behandlungszentren in Deutschland, der Schweiz oder Österreich, werden Sie auf www.immundefekte.info im Bereich Service fündig.

Beherrschen Sie die Sprache am Urlaubsort nicht oder nicht ausreichend, kann im Notfall auch ein Ansprechpartner vor Ort hilfreich sein, der sowohl Deutsch als auch die Landessprache spricht.

Speichern Sie alle wichtigen Daten und Recherchen, die Sie im Vorfeld getätigt haben, auch in Form von Fotos oder Kontakten im Adressbuch auf Ihrem Handy ab.

Machen Sie die Unterlagen auch im Netz für sich verfügbar: Senden Sie alle Informationen an Ihr Postfach oder an eine erreichbare Kontaktperson. Drucken Sie auch alle benötigten Papiere aus und nehmen Sie diese im Handgepäck mit.

Nutzen Sie auch den Notfallpass in Ihrem Handy. Sie können darauf Notfall-Informationen hinterlegen, welche auf dem Sperrbildschirm angezeigt werden, wenn jemand auf die Schaltfläche „Notfall“ unterhalb der Wähltastatur tippt. So haben Rettungskräfte im Ernstfall die

Möglichkeit, die Infos einzusehen, ohne das Gerät entsperren zu müssen.

Die Einstellung des Notfallpasses im Handy unterscheidet sich von Gerät zu Gerät. Entsprechende Anleitungen finden sich beispielsweise im Internet.

Nützlich sind außerdem folgende Kontakte:



- deutschsprachige Ärzte am Zielort
- nahegelegene Krankenhäuser
- örtliche Patientenorganisationen
- international tätige Apotheken
- die Botschaft Ihres Heimatlandes im Reiseland
- das Auswärtige Amt
- die Polizei im Reiseland
- der ADAC und andere Automobilclubs



Sicher unterwegs: Tipps zu verschiedenen Reisearten

1 Reisen mit dem Flugzeug

Wenn Sie mit dem Flugzeug reisen, kümmern Sie sich frühzeitig um eine Zollbescheinigung für Ihre Medikamente und Materialien. Führen Sie das Immunglobulin im Handgepäck mit und halten Sie es mit Kühllakkus auf der empfohlenen Temperatur.

Führen Sie außerdem die für eine Selbstbehandlung benötigte Menge an erforderlichen Verbrauchsmaterialien im Handgepäck mit sich. So gehen Sie sicher, dass Sie auch bei einer Beschädigung oder einem Verlust Ihrer aufgegebenen Gepäckstücke ausreichend versorgt sind.

Das Mitbringen von scharfen und spitzen Gegenständen sowie Flüssigkeit an Bord unterliegt

strengen Regelungen, die auch für Spritzen, Kanülen und flüssige Medikamente gelten.

Um Probleme bei den Sicherheitskontrollen zu vermeiden, sollten Sie immer eine Bescheinigung Ihres Arztes bezüglich der Notwendigkeit der Behandlung mit sich führen.

Setzen Sie die Fluggesellschaft darüber in Kenntnis, dass Ihr Handgepäck Immunglobulin und Injektionszubehör enthält und achten Sie darauf, dass es im Handgepäcksfach für Sie gut erreichbar verstaut wird. Oder erkundigen Sie sich über eine Lagerung im Gepäckraum, wo die Temperatur konstant gehalten wird.

2 Reisen mit dem Auto

Im Sommer wird es nicht nur im Kofferraum und auf der Ablagefläche schnell sehr warm.

Bewahren Sie Ihre Medikamente deshalb unbedingt in einer Kühlbox auf.

Besonders gut eignen sich Modelle, die sich über den Zigarettenanzünder betreiben lassen. Diese können Sie über einen entsprechenden Adapter auch

mit Strom aus der herkömmlichen Steckdose versorgen.

Bitte legen Sie das Immunglobulin nie direkt auf den Kühlakku, da die Gefahr des Einfrierens besteht.

Stellen Sie Ihr Auto nie in der prallen Sonne ab, wenn Sie Medikamente im Inneren aufbewahren. Hier ist die Leistungsfähigkeit einer Kühlbox schnell überschritten.

Tipps bei einer Panne: Sichern Sie sich für den Fall einer Panne ab



- Wie ist die Notrufnummer der Polizei im Urlaubsland?
- Über welche Nummer ist ein Partnerautomobilclub von ADAC, ÖAMTC oder ACS erreichbar?
- Ist der Verbandskasten vollständig und haben alle Bestandteile ein gültiges Haltbarkeitsdatum?
- Sind für alle Insassen Warnwesten griffbereit?
- Sind die Immunglobuline ausreichend gekühlt?

3 Reisen mit Bus oder Bahn

Auch in Bus und Bahn leistet Ihnen eine Kühlbox zur Medikamentenaufbewahrung gute Dienste. Vorteilhaft ist ein Sitzplatz mit viel Beinfreiheit.

Im Bus sind das meist die Plätze in der ersten Reihe. Reservieren Sie diese sofern möglich bereits im Vorfeld.

4 Reisen mit dem Wohnmobil

Das Wohnmobil ist zugleich Transportmittel und Unterkunft. Viele Modelle besitzen einen Kühlschrank, in dem Sie Ihr Immunglobulin optimal unterbringen können. Wo dieser fehlt, bietet eine elektrische Kühlbox eine gute Alternative. Mit dem Wohnmobil haben Sie einen größeren Bewegungsradius als bei einem Aufenthalt in einer Fe-

rienwohnung oder einem Hotel. Gefällt es Ihnen an einem Ort nicht mehr, fahren Sie ganz einfach zum nächsten weiter.

Im Wohnmobil sitzen Sie in der Regel recht bequem. Es empfiehlt sich dennoch, regelmäßige Pausen einzulegen und sich zu bewegen, um Verspannungen vorzubeugen.

5 Reisen mit dem Schiff

Auf großen Kreuzfahrtschiffen ist immer ein Arzt an Bord. Es steht ein Behandlungszimmer zur Verfügung und die hygienischen Bedingungen sind üblicherweise sehr gut. Besprechen Sie vorab mit dem Reiseveranstalter, wo und wie Sie die Medikamente aufbewahren können.

Bekommen Sie Ihre Immunglobuline intravenös, können Sie auch klären, ob die Verabreichung an Bord durchgeführt werden kann. Wenn ja, brauchen Sie sich bezüglich des Reiseterrains nicht nach Ihrem Behandlungszyklus zu richten.

6 Reisen mit dem Rucksack

Reisen mit dem Rucksack stellen besondere logistische Anforderungen, um die richtige Aufbewahrung der Arzneimittel zu gewährleisten.

Denken Sie daran, dass Ihre Kühlakkus regelmäßig "aufgeladen" werden müssen. Sicher finden Sie ein Hotel oder Hostel, einen Campingplatz oder Privatunterkünfte, die bereit sind, Ihre Kühlakkus sicher und kühl aufzubewahren.

Nehmen Sie für den Notfall neben dem Aufladegerät für Ihr Handy einen extra Akku oder eine "Powerbank" mit, um im Ernstfall Hilfe holen zu können. Informieren Sie sich über die Notfallnummern Ihres Reiselandes. Telefonnummern deutscher, schweizerischer oder österrei-

chischer Botschaften und Konsulate können sich ebenfalls als nützlich erweisen. Links zu ihren Homepages finden Sie in der Linksammlung am Ende der Broschüre.

Abgelegene Gebiete und Inseln sind zwar sehr idyllisch, dafür aber oft schlecht erreichbar und medizinisch nicht ausreichend versorgt. Daher sind Sie in einer Notsituation unter Umständen auf sich allein gestellt. Überlegen Sie sich vorab einen Notfallplan.

Planen Sie ausreichend Ruhetage ein, an denen Sie sich von den Reise Strapazen erholen können.

TIPP: Halten Sie Ihr Handy trocken. Plastikbeutel können helfen, Ihr Handy vor Wasser zu schützen.



Elternratgeber: Wenn Kinder alleine reisen

Irgendwann möchten die meisten Kinder lieber allein oder mit Freunden verreisen als mit der Familie. Auch wenn Ihnen Ihr Beschützerinstinkt etwas anderes sagt – lassen Sie Ihr Kind fahren. Trotz des Immundefekts will oder muss es eines Tages das Nest verlassen und der geschützte Rahmen von Ferien-

freizeiten und Klassenfahrten bietet hierfür eine hervorragende Übung.

Sofern Sie die Reise gut vorbereiten, spricht überhaupt nichts dagegen, Ihrem Kind den Spaß zu gönnen.

Klassenfahrten und Ferienfreizeiten – das sollten Sie beachten

Wichtig ist, dass die mitreisenden Erwachsenen, also Betreuer oder Lehrer, über die Krankheit und die damit verbundenen Einschränkungen und Notwendigkeiten Bescheid wissen. Verzichten sollten Kinder mit Immundefekt beispielsweise auf den Besuch von Hallenbädern, da dem Aufenthalt dort häufig Infekte folgen. Deutlich weniger Ansteckungspotenzial bei mindestens genauso viel Badespaß bieten ein Strand oder ein Freibad.

Natürlich sollte Ihr Kind mit den allgemeinen Hygieneregeln vertraut sein und sich auch sorgfältig an diese halten, bevor Sie es alleine auf Reisen lassen. Hierzu gehören vor allem das gründliche Händewaschen, ggf. auch Desinfizieren, möglichst wenig Händeschütteln und das Vermeiden von Umarmungen durch Fremde. Die subkutane Immunglobulin-gabe sollten Kinder und Jugendliche selbständig durchführen können.



Während Ihrer Reise

Keine Reise gleicht der anderen. Ein Aufenthalt in einem exotischen Land ist mit anderen Herausforderungen verbunden als eine Reise im Inland oder in die Nachbarländer. Während hierzulande Kühlschränke in Hotelzimmern und Ferienwohnungen häufig zum Standard gehören, können Sie sich in den Tropen nicht darauf verlassen. Gleiches gilt für die hygienischen Bedingungen, daher gilt es einige Punkte zu beachten.



Tipps für Reisen in exotischen Ländern

1

Aufenthalte in wärmeren Regionen

Möchten Sie trotz Ihres Immundefekts in ein tropisches Land reisen, sollten Sie alles tun, um eine Infektion zu vermeiden. Trinken Sie ausschließlich abgefüllte Getränke und verwenden Sie auch zum Zähneputzen kein Leitungswasser. Auf Eiswürfel sollten Sie ebenso verzichten wie auf Speiseeis.

Essen Sie nur geschältes Obst und Gemüse oder völlig durchgegart (gekochte, gebratene oder gegrillte) Speisen. Verzehren Sie keine Früchte, die nicht geschält werden können, und keinen Salat. Als Grundsatz gilt:

Peel it, boil it, cook it or forget it! (zu Deutsch: Schäle es, koche es, brate es oder vergiss es!)

Laufen Sie nicht barfuß, um Insektenstiche, Bisse durch Gifttiere und die Gefahr von Hakenwurminfektionen zu vermeiden. Den besten Schutz vor Mückenstichen bieten langärmelige Oberteile und lange Hosen.

Creemen Sie ungeschützte Haut unbedingt mit einem Insektenschutzmittel ein und schlafen Sie unter einem gut geschlossenen Moskitonetz.

Vermeiden Sie in Afrika und Südamerika das Baden in Süßwasserseen und Flüssen. Hier drohen z.B. Infektionen mit verschiedenen Krankheitserregern.

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, am besten Wasser, Schorle oder Tee. Stark gesüßte Getränke oder Alkohol sollten vermieden werden. Auch ein ausreichender Schutz vor der Sonne ist wichtig. Sonnencreme, Sonnenbrille, Sonnenhut und lockere, lange Kleidung sollten auf alle Fälle genutzt werden.

Schätzungen zufolge bekommen 20 bis 50 Prozent aller Reisen-

den während eines Aufenthalts in Ländern mit niedrigem Hygienestandard Durchfall. Zwar machen die verursachenden Bakterien nicht zwangsläufig krank und die Beschwerden klingen meist nach zwei bis vier Tagen ohne weitere Folgen ab.

Für Menschen mit Immundefekt stellen die Krankheitserreger aber ein deutlich höheres Risiko dar als für gesunde Personen. Tritt die Erkrankung bereits während des Urlaubs auf, ist es wichtig, direkt vor Ort einen Arzt aufzusuchen, anstatt eigenständig Medikamente, beispielsweise Antibiotika, einzunehmen.



2 Was tun bei einem Diebstahl?

Aufgrund ihres hohen Wertes sind manche Arzneimittel nur schwer oder gar nicht versicherbar. Doch nicht nur aus diesem Grund sollten Sie Ihr Immunglobulin bestmöglich gegen Diebstahl absichern. Kommen Sie innerhalb Europas in vielen Fällen noch recht schnell an Ersatz, sieht das in Ländern mit weniger gut entwickeltem Gesundheitssystem ganz anders aus.

Planen Sie auch für den Fall, dass Sie plötzlich ohne Immunglobulin dastehen. Erkundigen Sie sich nach Beschaffungsmöglichkeiten und den dafür anfallenden Kosten.

Weitere Hinweise und Tipps, um auf einen Ernstfall vorbereitet zu sein, finden Sie im Kapitel „Vor der Reise“.

3 Verständigung in fremdsprachigen Ländern

Bei Reisen in fremdsprachige Länder kann es nützlich sein, die wichtigsten Fachbegriffe im Zusammenhang mit dem Immundefekt zu kennen. Ob „Aspirationssystem“, „Immundefekt“ oder „Infektion“ – unser Lexikon erläutert die gebräuchlichsten medizinischen Ausdrücke auf

Englisch, Französisch und Spanisch und erleichtert Ihnen damit die Verständigung im Urlaubsland.

Am Ende dieser Brochüre finden Sie unser Lexikon sowie die Checklisten für Ihre Reise zum Entnehmen.





Nach Ihrer Reise

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann es passieren, dass Sie Infektionen mit nach Hause bringen. Diese machen sich jedoch oft erst verzögert bemerkbar. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Symptome einiger solcher Erkrankungen vor. Zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu kontaktieren, wenn Sie diese Anzeichen bemerken.

Entspannte Rückkehr: Worauf Sie achten sollten

Im Urlaub besteht immer das Risiko, sich mit Krankheiten anzustecken, die erst nach der Rückkehr ausbrechen. Einige Erkrankungen machen sich erst Tage bis Wochen nach der Reise bemerkbar. Manche Tropenkrankheiten brechen sogar erst nach Monaten oder Jahren aus. Leiden Sie nach Ihrer Rückkehr an unklaren Symptomen, sollten Sie daher schnellstmöglich einen Arzt konsultieren.

Nach Ihrer Rückkehr sollten Sie sich nicht sofort wieder in die Arbeit stürzen. Planen Sie bereits bei der Vorbereitung der Reise zwei bis drei Tage Zeit ein, um auch seelisch wieder zu Hause anzukommen und den Urlaub entspannt ausklingen zu lassen.

Denken Sie daran, dass die klimatischen Unterschiede zwischen der Urlaubsregion und Ihrem Wohnort für Ihren Körper eine Herausforderung darstellen. Wer nicht auf sich aufpasst, kann leicht eine Erkältung bekommen.

Wichtig ist, dass Sie nach der Reise besonders auf mögliche Veränderungen und Beschwerden wie Hautrötungen und -entzündungen, Kopf- und Gliederschmerzen, Kreislaufbeschwerden und Magen-Darm-Probleme achten und sich gegebenenfalls sofort in Behandlung begeben. Viele Reisekrankheiten können, wenn sie einmal ausgebrochen sind, einen schweren Verlauf nehmen. Sind Sie erst richtig erkrankt, kann schon der Transport eine große zusätzliche Belastung darstellen. Greifen Sie keinesfalls wahllos zu Tabletten, Salben oder Zäpfchen aus der Hausapotheke. Möglicherweise helfen diese Ihnen überhaupt nicht und Sie verlieren nur wertvolle Zeit.

Fieber

Eines der häufigsten Symptome bei Reisekrankheiten ist Fieber. Dieses kann zwar auch auf einen normalen Infekt hindeuten, aber genauso gut ein Zeichen für ein unerwünschtes „Souvenir“ aus

Octapharma Reisetipps

dem Urlaub sein. Holen Sie bei Fieber deshalb unbedingt ärztlichen Rat ein, um die Erkrankung mithilfe entsprechender Untersuchungen abklären zu lassen.

Hautveränderungen

Verschiedene der sogenannten Tropenkrankheiten äußern sich durch Hautveränderungen. Dazu zählen:

- Hautausschläge als Symptome tropischer Infektionskrankungen, die beispielsweise durch Bakterien oder Pilze hervorgerufen werden können (z. B. die Hautpilzinfektion Tinea corporis, auch als Ringelflechte bekannt),
- Hauterscheinungen nach Kontakt mit Gifttieren und
- durch Parasiten hervorgerufene Hauterkrankungen wie Skabies (Krätze) oder Leishmaniose.

Hepatitis-A

Bemerken Sie nach Ihrer Reise uncharakteristische Allgemeinbeschwerden wie Appetitlosigkeit,

Übelkeit, Erschöpfung und Fieber, könnte eine Hepatitis-A-Infektion die Ursache sein. Färbt sich nach einigen Tagen Ihr Urin dunkel, während der Stuhl hell wird, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, insbesondere, wenn sich dazu noch die typischen Anzeichen einer Gelbsucht (Gelbfärbung des Augenweiß und der Haut) zeigen. Weitere Symptome der Hepatitis A sind Juckreiz und dumpfe Schmerzen im rechten Oberbauch (Bereich der Leber). Zusätzlich tritt manchmal ein Ausschlag auf.

Mit dem Hepatitis-A-Virus können Sie sich übrigens auch innerhalb Europas anstecken, beispielsweise über verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel.

Wenn Sie aus tropischen Ländern kommen, können auch Erkrankungen wie z. B. Typhus oder Malaria auftreten. Daher wird Ihr Arzt eventuell einen Tropenmediziner hinzuziehen oder Sie an ein spezialisiertes Tropeninstitut verweisen.

Wo erfahre ich mehr?

Mit guter Planung und Vorbereitung ist das Reisen mit Immundefekt kein Problem. Im Folgenden haben wir für Sie weiterführende Links zusammengestellt, die Sie zu weiteren nützlichen Informationen führen. Nicht entgegen lassen sollten Sie sich einen

www.immundefekte.info

www.bit.ly/2fhNPuC

Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten (Schweiz)

www.bit.ly/2G482oO

Auswärtiges Amt - deutsche Auslandsvertretungen

HINWEIS: Die Links wurden im August 2021 zusammengetragen. Es kann sein, dass bis zur nächsten Druckversion manche davon veraltet sind.

Blick in die Reisebroschüre der Patientenorganisation DSAI, die Ihnen neben Tipps für die Urlaubsvorbereitung zahlreiche Reiseerlebnisse und -erfahrungen von Menschen mit Immundefekt bietet, die garantiert das Fernweh in Ihnen wecken.

www.bit.ly/2WPDHUW

Reisebroschüre der DSAI

www.bit.ly/2WdTvL3

Österreichisches Außenministerium Botschaften und Konsulate

Deutschland

OCTAPHARMA GmbH

Elisabeth-Selbert-Straße 11
D-40764 Langenfeld
Tel.: +49 (0) 2173 917-0
Fax: +49 (0) 2173 917-111
E-Mail: info.de@octapharma.com
www.octapharma.de

www.immundefekte.info

Schweiz

OCTAPHARMA AG

Seidenstrasse 2
CH-8853 Lachen
Tel.: +41 (55) 4512-145
Fax: +41 (55) 4512-155
E-Mail: info@octapharma.ch
www.octapharma.ch

Österreich

OCTAPHARMA Handels G.m.b.H

Oberlaaer Straße 235
A-1100 Wien
Tel.: +43 (1) 61032-0
Fax: +43 (1) 61032-9103
E-Mail: kundenservice@octapharma.com
www.octapharma.at