

10 Tipps für Schmerzpatienten auf Reisen

1 Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor die Reise losgeht.

Es kann sein, dass die **Dosis der Medikamente** für die Zeit Ihres Urlaubs angepasst werden muss, wenn begleitende Therapien (wie z. B. Krankengymnastik) wegfallen.



2 Halten Sie die Richtlinien für opioidhaltige Schmerzmedikamente ein.

Sie benötigen eine **spezielle Bescheinigung**, die von Ihrem behandelnden Arzt ausgefüllt und vom örtlichen Gesundheitsamt beglaubigt werden muss.

- Für Reisen innerhalb Deutschlands oder in einen Mitgliedsstaat des Schengener Abkommens*: „Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung bei Auslandsreisen“
- Für Reisen in andere Länder: „Bescheinigung für Reisende, die mit Betäubungsmitteln behandelt werden und mit diesen verreisen“



Geben Sie Ihre mitgeführten Schmerzmedikamente bei der Zollerklärung an. Erfragen Sie vorher bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Dokumente, die Sie für die Zeit Ihres Aufenthaltes benötigen.

Download:
bfarm.de

* Deutschland, Belgien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Schweiz, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechische Republik und Ungarn (Stand: Mai 2014)

3 Tragen Sie Ihren Opioid-Ausweis auch auf Reisen immer bei sich.

Sollten Sie unterwegs ärztliche Hilfe benötigen, haben Sie alle wichtigen Informationen griffbereit.

Download Opioid-Ausweis:
change-pain.de

4 Nehmen Sie bei Flugreisen Ihre Medikamente mit ins Handgepäck.

Aufgegebene Koffer können verloren gehen oder verspätet ankommen. Zusätzlich können **starke Temperatur- und Druckschwankungen im Gepäckraum die Wirksamkeit der Medikamente beeinträchtigen.**

Medikamente im Handgepäck müssen nicht in einem durchsichtigen Plastikbeutel transportiert werden. Zeigen Sie diese an der Sicherheitskontrolle separat vor.



5 Schützen Sie Ihre Schmerzmedikamente vor Hitze und Kälte.

Die **Aufbewahrung in einer Isoliertasche** ist ideal. Fragen Sie auch im Hotel nach entsprechenden Lagerungsmöglichkeiten.



10 Tipps für Schmerzpatienten auf Reisen

6 Denken Sie an Zeitverschiebungen.

Passen Sie die Einnahmezeit Ihrer Medikamente bei Fernreisen in andere Zeitzonen entsprechend an.



7 Nehmen Sie ausreichend Medikamente für den gesamten Urlaub mit.

Reisedurchfall und -übelkeit können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Hier bieten sich auch Schmerzmittel in Form von Zäpfchen oder Pflastern an. Lassen Sie sich diese ruhig vorsorglich verordnen.



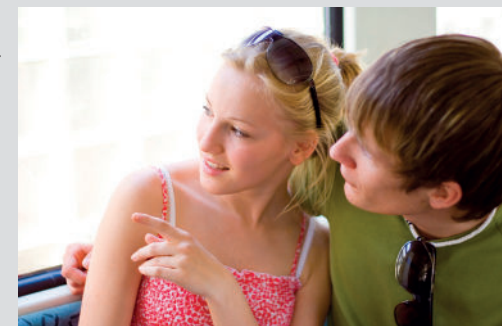
8 Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz.

Überprüfen Sie, ob Sie einen besonderen Versicherungsschutz für das Ausland benötigen und beantragen Sie frühzeitig eine europäische Krankenversicherungskarte.



9 Gestalten Sie die Reise so angenehm wie möglich.

- Nutzen Sie den Service eines Reisebüros, um schon die Reiseplanung so entspannt wie möglich zu gestalten.
- Falls Sie nicht alleine verreisen möchten, schließen Sie sich einer Reisegruppe an – diese gibt es auch mit ärztlicher Begleitung.
- Nutzen Sie den Online Check-in, um Zeit am Flughafen zu sparen.
- Geben Sie Gepäckstücke vorher auf, um langes Schlangestehen zu vermeiden.
- Planen Sie genug Pausen ein.



10 Beugen Sie Sprachbarrieren vor.

Denken Sie bei Reisen ins Ausland an ein Wörterbuch / einen Sprachführer und lassen Sie sich von Ihrem Arzt die Bezeichnung Ihres Wirkstoffes bzw. Medikamentes in ihrem Urlaubsland mitteilen.



Wir wünschen Ihnen eine gute Reise und schöne, erholsame Urlaubstage!