

# REISEN INS AUSLAND MIT MULTIPLE SKLEROSE

**23. April 2016**

Brigitte Seifert-Wüst, Pflegefachfrau BSc FH  
Pflege- und Angehörigensupport



# ABLAUF

---

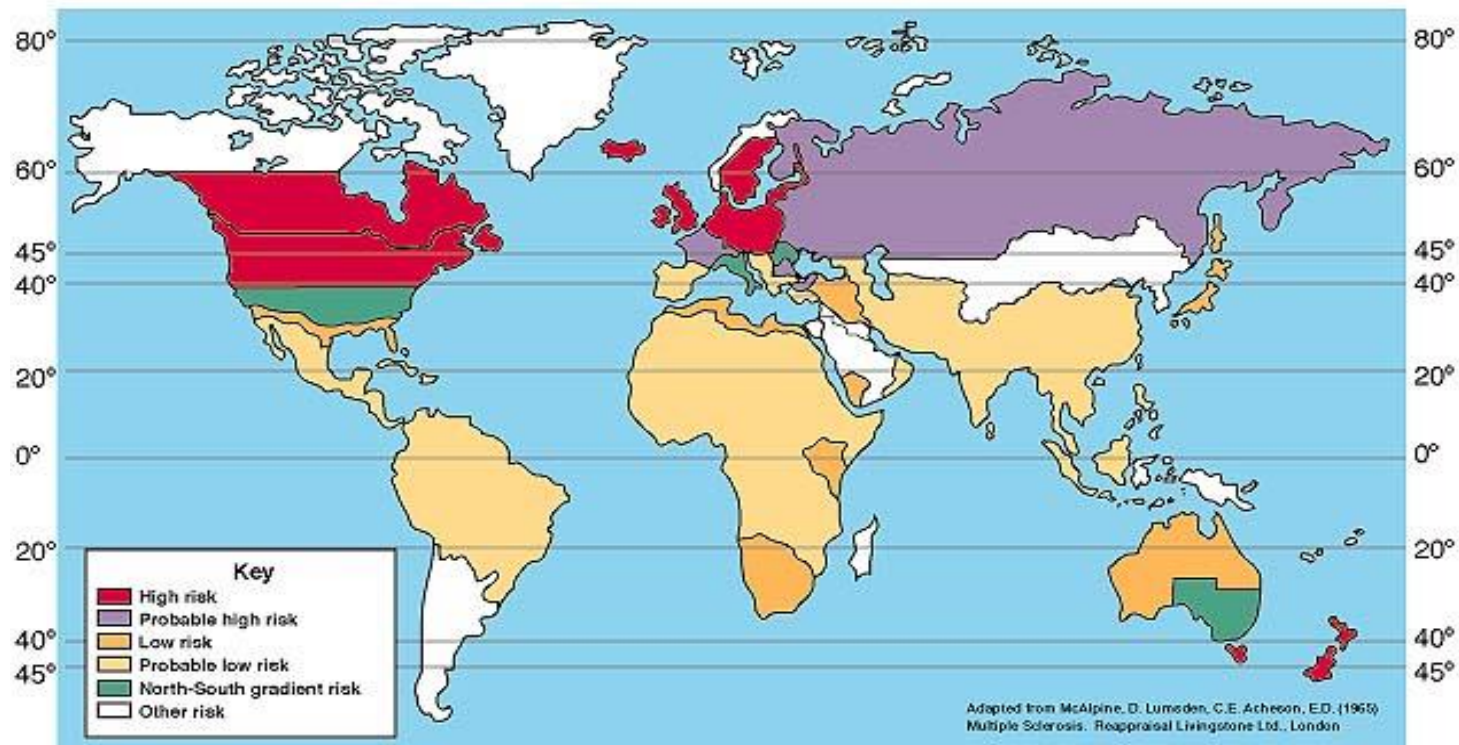
- Kurze Einführung
- Reisevorbereitungen
- Gepäck / Handgepäck
- Medikamente / Impfen
- Fliegen im Rollstuhl
- Klima / Hitze
- Essen und Trinken -> Durchfall

# MS IM AUSLAND

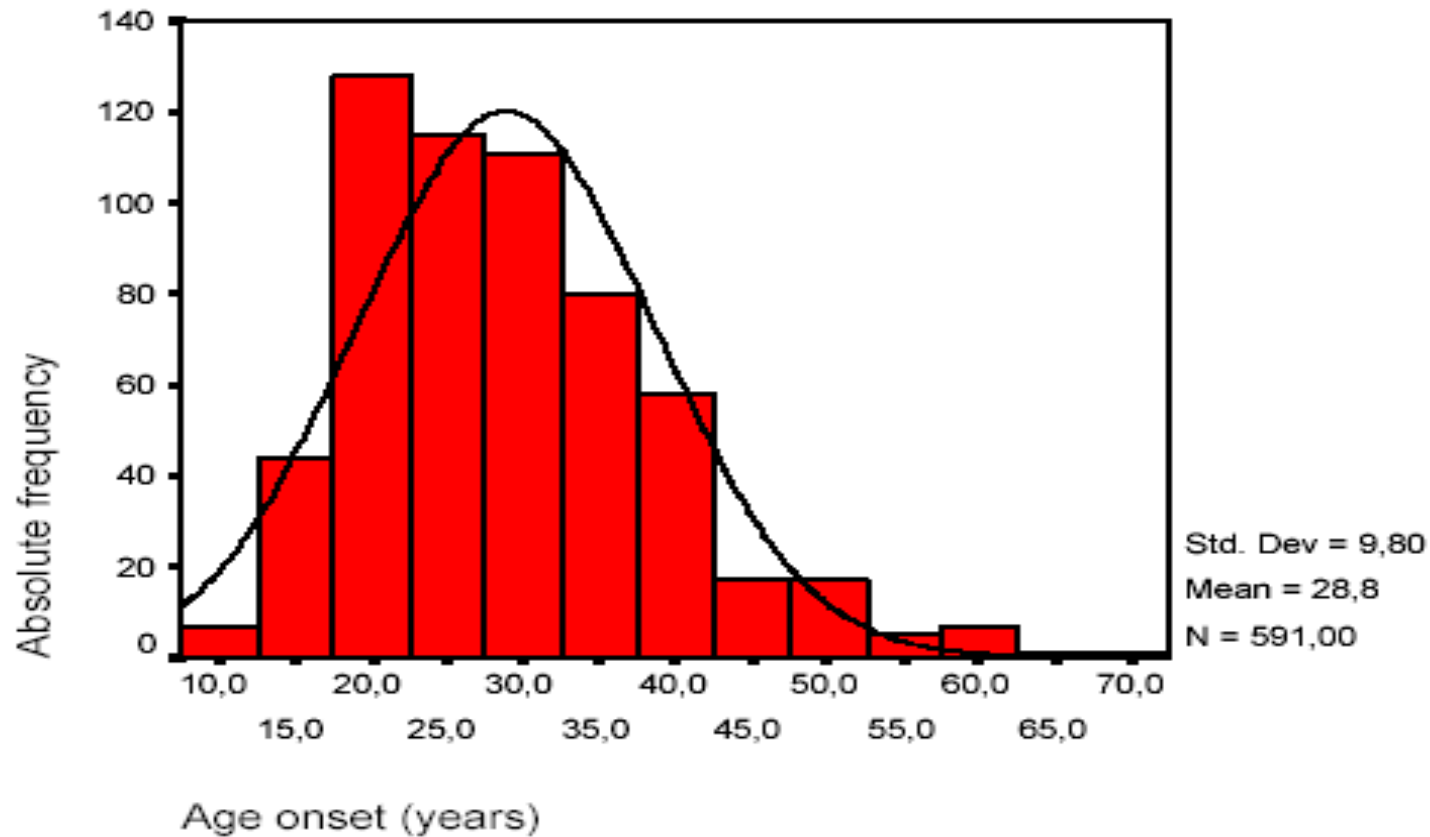
Gemässigte Klimazonen (Äquator) / Ethnische Zusammensetzung

- 

**World Distribution of Multiple Sclerosis**



# ALTER BEI DIAGNOSESTELLUNG



# REISEVORBEREITUNGEN

---

- **Reise planen** -> Herr Rocca, Mobility Internat. Schweiz
- **Umfassende Reiseversicherung**  
(übernimmt in bestimmten Fällen Kosten für Annullierungen, unterstützt bei Diebstahl von Geld und Ausweisen)
- **Krankenkasse -> Auslandversicherung**

# REISEVORBEREITUNGEN

---

- **Flugreisefähigkeit / gesundheitliche Risiken**  
beim Arzt abklären  
evtl. ärztliches Zeugnis in englischer Sprache inkl.  
medikamentöse Behandlung, Kontaktadresse  
einschliesslich Telefonnummer
- **Kompressionsstrümpfe und /oder Blutverdünnung**  
als Thromboseprophylaxe (niedermolekulare Heparine)  
für längere Flugreisen besorgen

# REISEVORBEREITUNGEN

---

- **Reisebegleitung / Assistenz**

Begleitpersonen reisen mit

**COMPAGNA Schweiz**, Lutherstrasse 20, 8004 Zürich

[www.compagna-reisebegleitung.ch](http://www.compagna-reisebegleitung.ch)

**Procap Reisen & Sport**, Frohburgstrasse 4, Postfach,  
4601 Olten [www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch)

**Mobility International Schweiz**, Rötzmattweg 51,  
4600 Olten [www.mis-ch.ch](http://www.mis-ch.ch)

# REISEVORBEREITUNGEN

---

- **Rechtzeitig alle Medikamente** besorgen  
(für den ganzen geplanten Reisezeitraum)

Dauermedikation muss auch im Urlaub weitergeführt werden

- Die Medikamente zum Eigenbedarf sind nicht deklarationspflichtig



# MS-THERAPIEN

---

## Dürfen Spritzen im Flugzeug mitgeführt werden? JA

- Die Sicherheitsbestimmungen für Flugsicherheit sind international geregelt
- Der jeweilige Flughafen ist für die Sicherheitskontrollen zuständig
- Medikamente unterstehen nicht den allgemeinen Flüssigkeitsbestimmungen und müssen daher nicht im Plastikbeutel wie andere Flüssigkeiten transportiert werden

# MS-THERAPIE INS HANDGEPÄCK

---

- **MS-Medikamente**

bestehen aus Protein und sind je nach galenischer Form mehr oder weniger wärme- und lichtempfindlich

Interferone und Glatirameracetat gehören **nicht in den Koffer**: Temperatur im Flugzeugbauch schwankt

- > **vor Wärme und Licht schützen**

- > **Verlust vorbeugen**

(Gepäck kann leicht verloren gehen)

- > **alle** Spritzen

(nicht nur die im Flug benötigten)

# MS-THERAPIE INS HANDGEPÄCK

---

- **Immunmodulation** (Spritzenmedikation):  
Interferone- $\beta$  1a und 1b, Glatiramacetat

Spritzen-Medikamente **immer original verpackt**

## **Kühlen der Medikamente:**

- > Kühlboxen mit Kühlelementen verwenden
- > mit der Fluggesellschaft klären, ob während dem Flug die Möglichkeit besteht, die Medikamente zu kühlen

# MS-THERAPIE INS HANDGEPÄCK

---

- **Medikamentenpass in englisch und deutsch**

Dieser soll **aktuell** sein und kann vom **Hausarzt oder Neurologen** unterschrieben und abgestempelt sein -> bei den Reisedokumenten aufbewahren

-> an den Sicherheitskontrollen machen Betroffene mit Medikamenten mehrheitlich gute Erfahrungen

# MS-THERAPIEN INS HANDGEPÄCK

---

- Kühlelemente **über 100ml Flüssigkeit im Handgepäck** erlaubt, **sofern die Kühlung der Medikamente** notwendig ist
- Reserve Kühlelemente im Koffer mitnehmen

# MS-THERAPIE INS HANDGEPÄCK

---

- **Immunsuppressiva** (Tabletten/Kapseln):  
Fingolimod, Teriflunomid, Dimethylfumarat

**Originalverpackung** mitnehmen,  
kann aus Platzgründen gefaltet werden

# HANDGEPÄCK

---

Bereits bekannte Blasen-/Darmstörungen behandeln wie zu Hause -> Inkontinenzmaterialien

- **Krankenutensilien mit Flüssigkeiten** wie Einmalkatheter (Speedicat) und **Medizinische Versorgungsartikel** (Urinbeutel) ins Handgepäck

Bei grossem Raumannspruch Inkontinenzmaterial auf **Handgepäck und evtl. 2 Koffer** verteilen, falls ein Koffer verspätet ankommt -> kein Ferienabbruch!

# HANDGEPÄCK

---

- **Hilfsmittelpass** vom Arzt unterschrieben und/oder ärztl. Schreiben dazu mitnehmen -> kann bei der Sicherheitskontrolle helfen

Bestimmungen der Fluggesellschaft für das Reise- und Handgepäck beachten



# INTRAVENÖSE MS-THERAPIEN

---

- **Eskalationstherapie** (Infusionen):  
Natalizumab (Tysabri®)
  - Andere Therapien
- > Möglichkeit über MS-Gesellschaft (->Pharma-Firma)  
Adressen/Kontakte von Kliniken im Ausland zu erhalten  
Neurologe CH nimmt Kontakt mit Neurologe im  
Ausland auf
- > MS international federation -> [www.msif.org/](http://www.msif.org/)

# REISEVORBEREITUNGEN

---

## Tipps vor dem Abflug

- **Jetlag (Müdigkeit) vermeiden**

sich vorher bereits an Zeitzonen gewöhnen

in westlicher Richtung -> gehen Sie später ins Bett

in östlicher Richtung -> gehen Sie früher ins Bett und  
stehen Sie morgens früher auf

# REISEVORBEREITUNGEN

---

- **Stress vermeiden -> Müdigkeit vorbeugen**  
Rollstuhl bestellen und sich zum Flugzeug fahren lassen.  
Vor der Abreise informieren über spezielle Check-in  
Möglichkeiten -> Service für mobilitätseingeschränkte  
Passagiere (careport)
- **Anreise im Zug**  
Rechtzeitig beim Call Center der SBB  
(0800 007 102) anmelden

# HANDGEPÄCK

---

- Reisepass und/oder ID, Flugticket
- Reiseprogramm, Annulations- und Reiseversicherung
- Führerausweis
- Behindertenausweis
- Kleingeld in Landeswährung für Trinkgelder und Taxi
- Kreditkarten, Wertsachen
- Krankenkassen-Karte, Impfkarte  
-> Arzt- u. Spitalaufenthalte

# HANDGEPÄCK

---

- Medikamente (MS-Therapien und andere)
- Hilfsmittel wie Urinbeutel, Katheter, etc.
- Hilfsmittel als Gehilfe oder zur Kühlung einpacken (Miniventilatoren, Gehstock, ggf. Rollator, etc.)
- Wichtige Tel.-Nummern: nächste Angehörige, Reiseversicherungen, etc.
- Kopien der wichtigsten Dokumente

# REISEAPOTHEKE

---

- **MS-Medikamente** und alle **regelmässig verordneten Medikamente**

-> **Krank** beim Reisen, gilt dasselbe wie zu Hause, MS-Medikation **weiter spritzen** oder **einnehmen**

Wechselwirkungen zwischen MS-Medikamenten sind mit der «gängigen» Reisemedizin nicht zu befürchten

# REISEAPOTHEKE

---

- **Thrombosen**  
(Anti-Thrombose-Strümpfe, niedermolekulare Heparine)
- **Reisekrankheit** (Intinerol<sup>®</sup>B6, Stugeron<sup>®</sup>)
- **Übelkeit / Erbrechen** (Paspertin<sup>®</sup>, Motilium<sup>®</sup>)
- **Durchfall** (Imodium<sup>®</sup>, Loperamid Mepha)
- **Verstopfung** (Hausmittel, Bulboide, Microclyss)
- **Schmerzen, Fieber** (NSAR, Paracetamol)
- **Allergie** (Antihistaminika, Prednison)

# REISEAPOTHEKE

---

- **Sonnenschutz** (Sonnenschutzfaktor!)
- **Schlafstörungen** (Ohropax, Tee's z.B. Orangenblüten, ev. Benzodiazepine)
- **Malariamittel** als Vorbeugung und als Notfallselftherapie
- **Moskitoschutz** (Antibrumm, Moskitonetz)
- **Verbandsmaterial, Pflaster, Desinfektionsmittel**
- **Schere, Pinzette (nicht im Handgepäck)**
- Weitere: z.B. Husten, Erkältung, Blutdrucktabletten etc.



# REISEAPOTHEKE

---

- Für starke Schmerzmittel (Opiate), Beruhigungsmittel, Psychopharmaka evtl. Genehmigung einholen -> **erkundigen in der Botschaft des Ziellandes**
- **Originalverpackungen** der Medikamente (samt Verpackungsbeilage) mitnehmen -> erleichtert Einreisekontrolle und ist wichtig, wenn im Ausland eine ärztliche Behandlung nötig ist

# REISEVORBEREITUNG

---

- in Absprache mit dem Neurologen  
**Schutzmassnahmen** im Impfinstitut besprechen, planen  
**mind. 6 – 2 Wochen vor der Abreise (besser früher)**

Impfbüchlein und Reiseplan mitnehmen

# IMPFFEN

---

- Sollen sich MS-Betroffene impfen lassen?
- Wenn ja, welche Impfungen sind sinnvoll?

# IMMUNSYSTEM - IMPFEN

---

- Autoreaktive T-Lymphozyten sind während Infektionen verstärkt aktivierbar
- Schutzimpfungen: wirksamste, wichtigste Massnahme in der präventiven Medizin
- VORSICHT bei MS -> **Immunsystem nicht aktivieren!**

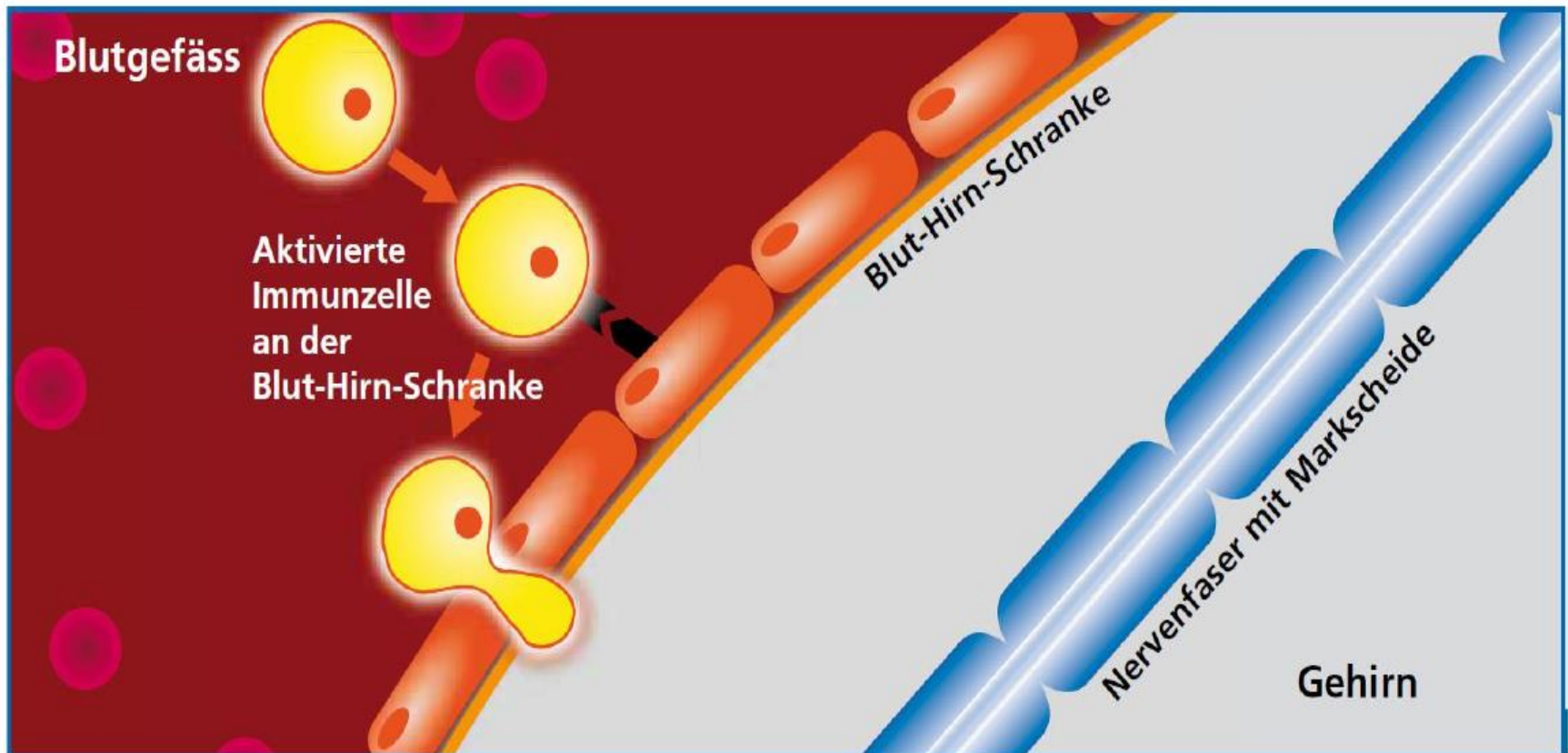
## WESHALB?

# AKTIVIERTES IMMUNSYSTEM BEI MS

---

- Die Aktivierung der «falsch programmierten» T-Lymphozyten machen die **Blut-Hirnschranke durchlässig**
- T-Lymphozyten erkennen **fälschlicherweise** Myelinsubstanz als Antigen
- Toxische Stoffwechselprodukte **zerstören** die Myelinsubstanz
- **Abnahme** der Leitgeschwindigkeit, Leitungsblock
- Axone sterben ab

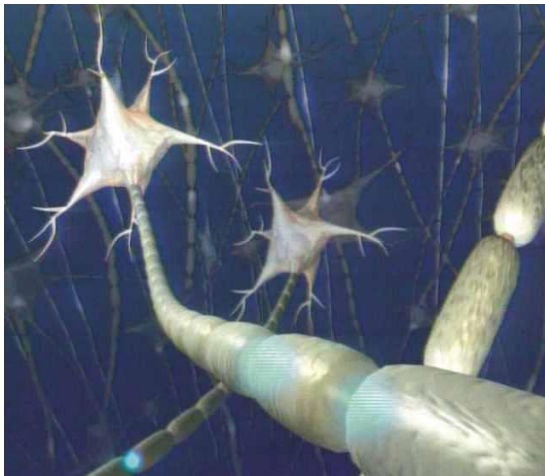
# AKTIVIERTES IMMUNSYSTEM BEI MS



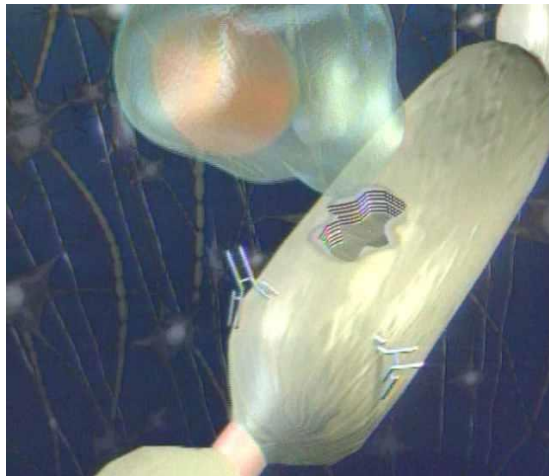
Bei MS attackieren T-Zellen aus unbekanntem Grund körpereigene Zellen (Nervenzellen) ⇒ Autoimmunerkrankung. Die Zellen des Immunsystems müssen dazu die Blut-Hirn-Schranke durchdringen

# NERVENSYSTEM

gesund



angegriffen



geschädigt



# IMPFFEN

---

Deshalb:

- > **Lebendimpfstoffe vermeiden** (wenn möglich)
- > Totimpfstoffe möglich



# IMPFFEN

---

## **Lebendimpfstoffe**

Masern, Mumps, Röteln

Polio (Sabin)

Typhus (oral)

## ***Gelbfieber***

Tuberkulose (BCG)

Cholera (oral)

## **Kontraindikation**

MS / Immunsuppression /

## **Totimpfstoffe/Toxide**

Tetanus/Diphtherie

Influenza, Polio (Salk)

Hepatitis A und B

Typhus (sc/im) / Tollwut / FSME

Haemophilus influenzae

Pneumokokken

MS-Schub / Cortison-Therapie

Immunsuppression: Titerkontrolle

# IMPFFEN - FAZIT

---

- **Infektionen als Auslöser** von Schüben bei MS -> vermeiden
- **Impfungen mit Totimpfstoffen** oder Toxoiden gelten als **sicher** bei MS-Betroffenen. Vergleichbar mit Nicht-Betroffenen mit der gleichen Indikationsstellung
- Betroffene mit **immunsuppressiver Therapie** empfiehlt sich eine **Titerbestimmung** zur Kontrolle des Impferfolges

# IMPFFEN - FAZIT

---

- Auf Grund fehlender Daten sind Impfungen mit **Lebendimpfstoffen bei MS-Patienten nicht empfehlenswert**
- Vorbeugend in den Herbstmonaten **Grippeschutzimpfung empfohlen** für MS-Betroffene, vor allem bei denen virale Infekte den Schüben reproduzierbar vorangehen

# IMPFFEN BEI REISEN: GELBFIEBER

---

## **Problematisch für MS-Betroffene:**

Indikationsimpfung mit Lebendimpfstoff -> Gelbfieber

- Reisen in gewisse **Gebiete Afrikas und Südamerikas**, vor allem **Amazonasgebiet**
- Von einigen Ländern (z.B. asiatische) verlangt bei der Einreise **aus Infektionsgebieten**, um die Einschleppung in ihr Land zu verhindern

# IMPFFEN BEI REISEN: GELBFIEBER

---

- Sollte aus bestimmten Gründen z.B. **beruflich**, die Impfung unabweisbar sein, mind. 2 Monate vor der Abreise, um möglichen Schub zu Hause zu behandeln
- Impfschutz: 10 Jahre / lebenslang

# MALARIA

---

- Gefährliche Infektionskrankheit
  - > durch Stich der «**Anopheles**»-**Mücke** übertragen
  - > zwischen Abend- und Morgendämmerung
- Frühestens 7 – 10 Tagen nach Übertragung der Malariaerreger können Fieber  $> 37,5^\circ$ , Kopfweg, Schüttelfrost, Durchfall, Erbrechen, Bewusstlosigkeit auftreten

# MALARIA

---

## Schutzmassnahmen

- Helle, langärmelige Kleider, lange Hose, Socken
- Insektizid (z.B. NOBITE) auf die Kleider sprühen -> Mücken können durch die Kleider stechen
- geschlossene Schuhe
- Mückenabstossendes Repellent (DEET -> Antibrumm forte) auf die unbedeckte Haut auftragen
- (imprägnierte) Moskitonetze

# MALARIA

---

## Medikamentöse Prophylaxe

- Malariatabletten (z.B. Lariam®) bei hohem Malariarisiko
- Artemisia annua (Beifuss)
  - 1 Woche vor Reisebeginn 3 x tgl. 10-15 Trpf./Tag
  - während der Reise 3 x tgl. 10-15 Trpf./Tag
  - 1 Woche nach der Reise 3 x tgl. 10-15 Trpf./TagVor dem Essen, mit etwas Wasser verdünnt

**Wirkung erwiesen,  
jedoch keine wissenschaftliche Evidenz**

erhältlich:

Berg Apotheke, Stauffacherstrasse 26, 8004 Zürich



# MALARIA

---

- Beim Auftreten von Anzeichen einer Malaria in den Ferien, **innerhalb 24 h einen Arzt** aufsuchen

Falls dies nicht möglich

-> **Malaria Notfall-Medikamente** (z.B. Mefloquin) –  
für einige Tage weniger NW

# MALARIA

---

- **Zurück in der Schweiz**

**Alarmsymptom:** FIEBER nach Tropenaufenthalt

tritt **frühestens 6 Tage** nach Einreise ins Malariagebiet auf -> Malaria evtl. erst in der CH bemerkbar

Arzt aufsuchen,

am gleichen Tag Blut untersuchen lassen

# ZIKA VIRUS

---

## **Süd-, Mittelamerika, in der Karibik und in Ozeanien**

- Übertragung: Stechmücken, sexuell
- Gesunde und nicht schwangere Frauen müssen sich vor dem Virus nicht fürchten
- Vorsicht für schwangere Frauen
- Vorbeugung: Mückenschutz, geschlossen Schuhe, lange Kleidung, Moskitonetze
- Impfung existiert nicht

# DENGUE FIEBER

---

- Vorwiegend in Mittel- und Südamerika, Zentralafrika, Südostasien und dem westlichen Pazifik
- Virale Erkrankung
- Übertragung: Gelbfiebermücke und Tigermücke
- Vorbeugung: Mückenschutz, geschlossen Schuhe, lange Kleidung, Moskitonetze
- Infektion bei 40 – 80 % der Fälle -> asymptomatisch
- Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Hautausschläge, selten Dengue-Hämorrhagisches Fieber

# ADRESSEN: ZÜRICH

---

## **Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich**

Hirschengraben 84

8001 Zürich

Impfuskünfte: 044 634 51 51

Persönliche tel. Impfberatung: 0900 57 51 31 (2.13/Min.)

Nur für Ärzte: 0900 57 53 54 (2.13/Min.)

## **Swiss Intl. Air Lines med. Services**

Impfzentrum und med. Reiseberatung

Obstgartenstrasse 29

8302 Kloten

058 584 68 33

# ADRESSEN: BASEL

## SWISS TPH

(Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut)

Socinstrasse 57

4051 Basel

061 284 82 55 (08:00-12:00)

Allg. Reiseberatung 0900 57 51 31 (2.69/Min.)

[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)



ZUGANG FÜR FACHLEUTE | FRANÇAIS

SUCHE  OK



Reisemedizinische  
Beratung

EXPERTENKOMITEE FÜR REISEMEDIZIN

HOME PAGE | REISEZIEL | AKTUALITÄTEN | MEDIZINISCHER RATGEBER | IMPFORTE | EXPATS UND HUMANITÄRBEREICH

# REISEVORBEREITUNGEN

---

Allgemeingültige Reise-Informationen -> EDA

HELPLINE EDA: 041 800 24 7 365 / 041 58 465 33 33

Fragen zu konsularischen Dienstleistungen

:helpline-eda    Grátisanruf aus dem Ausland mit Skype

<https://www.youtube.com/watch?v=qkozZK0W5gM>

# ES GEHT LOS...

---

# FLIEGEN MIT DEM ROLLSTUHL....



# WÄHREND DES FLUGS

---

- Toilettengang für RollstuhlfahrerInnen:  
vor allem auf **Europaflügen** nicht möglich ->  
vor Abflug Toilette aufsuchen

**Langstreckenflüge:** es kann ein Bordrollstuhl angefordert werden, mit dem Toilette aufgesucht werden kann. Evtl. Urinflasche benutzen

- Möglichst Flug ohne Zwischenstopp buchen ->  
Transfer kann beschwerlich sein

# IM ZIELLAND

---

- Besonders in warmen Klimazonen auf **Infektvermeidung** achten, da ein solcher auch einen Schub auslösen kann
  - > vermeiden von Zugluft
  - > Ausgleich von **Temperaturunterschiede** zwischen klimatisierten Räumen und der heißen Luft im Freien -> **entsprechende Kleidung**
  - > Injektionen in möglichst **keimarmer Umgebung** vornehmen

# KLIMA / HITZE

- Temperatur-Überempfindlichkeit (Uhthoff Phänomen)
- Kann Fatigue verstärken

**-> KÜHLEN!**

öfter mal ein Sorbet 😊 -  
falls «saubere» Verhältnisse



# KLIMA / HITZE

- Kühle Getränke, viel trinken
- Spezialflaschen wie z.B. ECOtanka -> oder eisgekühlte Alufolie um PET-Flasche -> Getränke bleiben länger kühl
- Kühlelemente
- Kühlwesten



# ADRESSE FÜR KÜHLWESTEN

---

- Bestellung senden oder faxen an:  
Unico swiss tex GmbH  
c/o Hess Sattlerei  
Technische Textilien  
Brünigstrasse 10  
6053 Alpnachstad  
<http://www.unico-swiss-tex.ch>
- Rehamobil  
<http://www.rehamobil.ch/bekleidung.html>

# KLIMA / HITZE

---

- Helle Baumwollkleidung
- Kühلكleidung (z.B. Icebreaker aus Merino-Wolle)
- Kopfbedeckung (z.B. aus Merino-Wolle)
- ENDURAL Microfasertuch, Arm Cooler, etc.
- Kühl / lauwarm duschen oder Fussbad zwischendurch
- Unterwegs: batteriebetriebener Miniventilator

# REISEDURCHFALL

---

- Häufigster Erreger: Escherichia coli (ETEC)

ETEC schütten im Darm der infizierten Person bestimmte Giftstoffe (Enterotoxine) aus, die eine erhöhte Elektrolyt- und Wasserausscheidung über die Darmwand bewirken. Folge: wässriger Durchfall

# REISEDURCHFALL

---

## Gründe

- veränderter Biorhythmus
- unregelmässige / unbekannte Kost
- Immunsystem mit unbekannten Erregern konfrontiert
- Hygienestandards in südlichen Ländern oftmals geringer  
-> nehmen mehr Keime mit der Nahrung auf



# REISEDURCHFALL

---

## Vorbeugen mit Nahrungs- und Trinkwasser-Hygiene:

- Hände waschen besonders vor den Mahlzeiten
- **Genügend Trinken!**  
Nur Wasser aus ungeöffneten Flaschen oder abgekochtes Wasser -> kein Leitungswasser aus dem Hahn, auch Zähne nicht damit putzen
- Keine Eiswürfel!
- Keine ungekochten Lebensmittel, kein Salat und Obst, das nicht geschält werden kann

# REISEDURCHFALL

---

**Cook it, peel it or leave it!**

**(sieden, kochen, schälen oder sein lassen)**

# REISEDURCHFALL

---

## Falls Durchfall trotz guten Massnahmen auftritt:

- **Flüssigkeits- und Mineralsalzersatz**
  - > Fertiglösungen
  - > Zucker-Salz-Lösung,  
pro Glas Wasser 2 Zucker und 1 Prise Salz),  
nach jedem Durchfall 2 Gläser trinken,  
Salzstängeli und Cola
- **Loperamid** -> bremst gesteigerte Darmaktivität nur  
(Imodium®) kurzfristig
  - > Erreger können sich weiter vermehren

# REISEDURCHFALL

---

- Durchfall **schleimig blutig, tritt Fieber** dazu auf -> **Arzt** -> nach Ursachen suchen (z.B. Bakterien, Parasiten) -> je nach Resultat Antibiotika
- Bei Übelkeit und Erbrechen zusätzlich Medikamente wie **Motilium, Paspertin oder Primperan**
- Essen und Trinken in tropischen Ländern -> Hepatitis A

# SCHÖNE FERIEN!

---



# FRAGEN

---



# KONTAKT

Schweiz. MS-Gesellschaft

## **MS-Zentrum**

Josefstrasse 129, 8005 Zürich T 043 444 43 43

F 043 444 43 44

[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

Beratung, Dokumentation, Bibliothek, Treffpunkt

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9-17 Uhr

## **MS-Infoline**

**0844 674 636**

kostenlose Beratung zu vergünstigtem

Telefontarif Montag bis Freitag, 9-13 Uhr



# HERZLICHEN DANK!

Im Namen der über 10'000 MS-Betroffenen.

