

# Rund ums Reisen ins Ausland

# Medizinische Reiseinformationen

Susanne Kägi

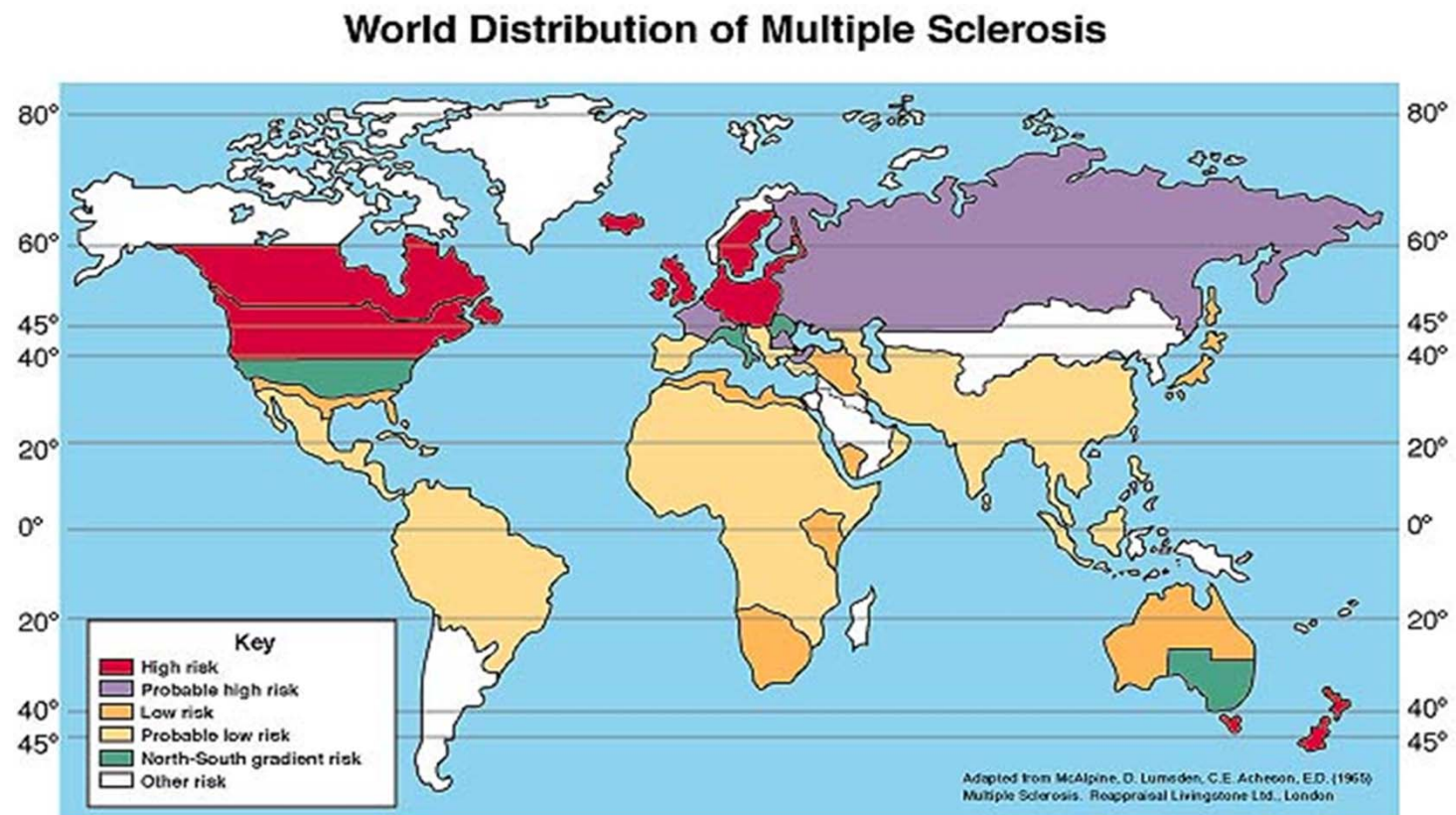
Pflege- & Angehörigensupport

Schweiz. MS-Gesellschaft

# Ablauf

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

# MS Verteilung Weltweit



damit es besser wird

# Reisevorbereitungen

- Reise planen » Herr Rocca, Mobility Internat. Schweiz
- Umfassende Reiseversicherung (übernimmt in bestimmten Fällen Kosten für Annullierungen, Transporte, unterstützt bei Diebstahl von Geld und Ausweisen)
- Krankenkasse » Auslandversicherung (Prüfen Sie ob ein Vorbehalt besteht)

# Reisevorbereitungen

## Flugreisefähigkeit / gesundheitliche Risiken

- Beim Arzt abklären
- Ärztliches Zeugnis in englischer Sprache inkl. medikamentöse Behandlung
- Kontaktadresse, einschliesslich Telefonnummer

## Thrombose Vorsorge

- Kompressionsstrümpfe (Stützstrümpfe)
- Evtl. Blutverdünnungsspritze (Heparine für längere Flugreisen)

# 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

## Medikamente & Pflegematerial

- Frühzeitig daran denken! Rechtzeitig alle Medikamente & Pflegematerialien für den ganzen Reisezeitraum besorgen
- Dauermedikation muss auch im Urlaub weitergeführt werden
- Die Medikamente & Materialien zum Eigenbedarf sind nicht Zoll-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-Therapien ins Handgepäck

## MS-Spritzenmedikamente

- bestehen aus Protein und sind je nach galenischer Form mehr oder weniger wärme- und lichtempfindlich
  - » vor Wärme und Licht schützen
  - » Verlust vorbeugen (Gepäck kann leicht verloren gehen, daher immer ins Handgepäck nehmen)
  - » alle Spritzen (nicht nur die im Flug benötigten)
  - » immer original verpackt mitführen

## MS-Tabletten

- » immer original verpackt mitführen
- » Schachtel kann aus Platzgründen gefaltet werden

# MS-Therapien ins Handgepäck

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

## Kühlen der Medikamente

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

# MS-Therapien ins Handgepäck

- Medikamentenpass in englisch (*Landessprache*) und deutsch mit den Reisedokumenten mitführen!

Dieser soll **aktuell** sein und kann vom **Hausarzt** oder **Neurologen** unterschrieben und abgestempelt sein

- » an den Sicherheitskontrollen machen Betroffene mit Medikamenten mehrheitlich gute Erfahrungen
- » Sie sind nicht alleine, denken Sie an die vielen Diabetiker

# Handgepäck-Pflegematerial

- Spezialbesteck, Spezialgeschirr
- **Krankenutensilien mit Flüssigkeiten** wie Einmalkatheter (Speedicat) und **Medizinische Versorgungsartikel** (Urinbeutel) ins Handgepäck
- Bei grossem Raumanspruch 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 (Gewicht/Grösse)

# Intravenöse MS-Therapien

## – Infusionstherapie

Natalizumab (Tysabri®)

- » Möglichkeit über MS-Gesellschaft (Pharma-Firma) Adressen / Kontakte von Kliniken im Ausland zu erhalten
- » Neurologe CH nimmt Kontakt mit Neurologe im Ausland auf
- » Kostenübernahme mit Krankenkasse klären (Koguschriftlich)

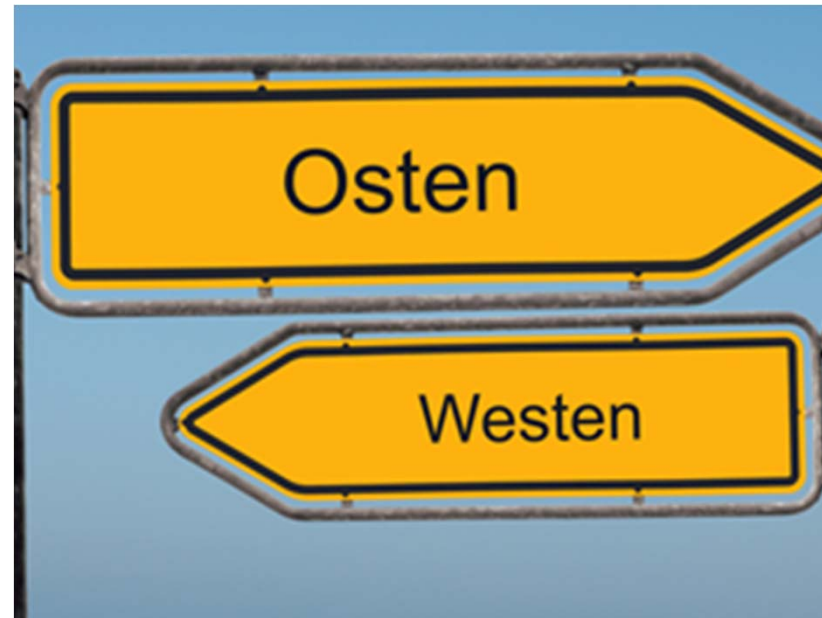
# Reisevorbereitung

Tipps vor dem Abflug

Jetlag (Müdigkeit) vermeiden  
sich vorher bereits an Zeitzonen  
gewöhnen

in **östlicher** Richtung » gehen  
Sie früher ins Bett und stehen  
Sie morgens früher auf

in **westlicher** Richtung » gehen  
Sie später ins Bett, oder reisen  
Sie per Schiff





# 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

# Handgepäck

- Medikamente (MS-Therapien und andere)
- Hilfsmittel wie Urinbeutel, Katheter, etc.
- Medikamentenpass, Hilfsmittelpass
- Hilfsmittel als Gehilfe oder zur Kühlung einpacken (Miniventilatoren, Gehstock, ggf. Rollator, etc.)
- Wichtige Tel.-Nummern: nächste Angehörige, Reiseversicherungen, Arzt 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
- Medikamente mit dem gleichen Namen im Reiseland, haben nicht immer dieselben Wirkstoffe drin, **Achtung!**

# 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 (Schutzfaktor)
- Schlafstörungen (Ohropax, Tee's z.B. Orangenblüten, ev. Benzodiazepine)
- Malariamittel als Vorbeugung und als Notfallselbst-therapie
- Moskitoschutz
- 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

# Impfen

- Sollen sich MS-Betroffene impfen lassen?
- Ja, weil ....



# Immunsystem - Impfen

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

## Reisevorbereitung - Impfung

- in Absprache mit dem Neurologen  
Schutzmassnahmen im Impfinstitut besprechen, planen
- mind. 6 - 2 Wochen vor der Abreise (besser früher),  
Impfbüchlein und Reiseplan mitnehmen
- Totimpfstoffe möglich  
» Lebendimpfstoffe vermeiden (wenn möglich)

# Reisevorbereitung - Impfung

## Lebendimpfstoffe

Masern, Mumps, Röteln

Polio (Sabin)

Typhus (oral)

Gelbfieber

Tuberkulose (BCG)

Cholera (oral)

## Totimpfstoffe

Tetanus/Diphtherie

Influenza, Polio (Salk)

Hepatitis A und B

Typhus / Tollwut / FSME

Pneumokokken

**Kontraindikation:** MS / Immunsuppression / MS-Schub / Cortison-Therapie

» Immunsuppression: Titerkontrolle

damit es besser wird

## Impfung- Fazit

- **Infektionen** » als Auslöser von Schüben bei MS vermeiden
- **Impfungen mit Totimpfstoffen** 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

## Impfung- Fazit

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

# Impfen 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

# Impfen 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, langärmlige Kleider, lange Hose, Socken
- Insektizid (z.B. NOBITE) auf die Kleider sprühen » Mücken können durch die Kleider stechen
- geschlossene Schuhe
- Mückenabstossendes Repellent (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

60 ig Länder sind betroffen in: Süd-, Mittelamerika, in der Karibik, Pazifik, Asien, Kapverden und Guinea-Bissau, Florida

- 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

Impfankünfte: 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

damit es besser wird

# 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)



The screenshot shows the top part of the website. On the left is the logo for SAFETRAVEL.CH, which includes a stylized globe icon. To the right of the logo is a search bar with the text 'SUCHE' and an 'OK' button. Further right, there are links for 'ZUGANG FÜR FACHLEUTE' and 'FRANÇAIS'. Below the search bar is a large blue banner with the text 'Reisemedizinische Beratung' and 'EXPERTENKOMITEE FÜR REISEMEDIZIN'. At the bottom of the banner is a navigation bar with links: 'HOMEPAGE | REISEZIEL | AKTUALITÄTEN | MEDIZINISCHER RATGEBER | IMPFORTE | EXPATS UND HUMANITÄRBEREICH'. The banner also features a photograph of a young boy wearing a colorful turban.

damit es besser wird

**MS** Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft



# Reisevorbereitung

Allgemeingültige Reise-Informationen » EDA

HELPLINE EDA: 041 800 24 7 365 / 041 58 465 33 33  
Fragen zu konsularischen Dienstleistungen

:helpline-eda    Gratisanruf aus dem Ausland mit Skype

Es geht los...

Fliegen mit dem Rollstuhl...

damit es besser wird

# Während des Flugs

Toilettengang für Rollstuhlfahrende:

- 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 Infekt 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 Symptome verstärken z.B. Fatigue

» **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
- Kühlbox in Auto
- Erbsli aus dem Gefrierschrank



damit es besser wird

## 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
- Kühlkleidung (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

## Noch Fragen?

Schweiz. MS-Gesellschaft

MS-Zentrum

Josefstrasse 129, 8005 Zürich

T 043 444 43 43

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

Beratung, Information, Treffpunkt

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9-17 Uhr

MS-Infoline

0844 674 636

kostenlose Beratung zu vergünstigtem

Telefontarif Montag bis Freitag, 9-13 Uhr



damit es besser wird



Schöne Ferien!



damit es besser wird



Vielen Dank, dass Sie  
dabei waren