



## Wichtige Hinweise zum Thema CED und Reisen – Tipps für die Gespräche mit Patient\*innen

### Vor Reisebeginn:

#### Impfungen:

- Impfausweis - Überprüfung der Standartimpfungen
- Ggf. Reiseimpfungen - Ggf. Malariaprophylaxe (aktuelle Info auf [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de))

#### Versicherungen:

- Reisekrankenversicherung
- Auslandskrankenversicherung
- Ggf. Reiseabbruchversicherung

#### Reiseapotheke:

- Verbandmaterial, Pflaster, Schere und Pinzette (scharfe und spitze Gegenstände gehören in den Koffer, nicht ins Handgepäck)
- Desinfektionsmittel für Wunden
- Fieberthermometer
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Medikamente gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen
- Mückenschutz, Sonnenschutz Lichtschutzfaktor 50
- Salben oder Gel gegen Allergien, Insektenstiche und Sonnenbrand
- CED-Medikation in ausreichender Menge
- „Notfallmedikamente“ z.B. Prednisolon und Antibiotikum

#### Handgepäck:

- Ärztliches Attest/Zollbescheinigung (für Flugreisen bei s.c. Medikation englisch/deutsch)
- Alle Medikamente für die gesamte Reisedauer (plus etwas Reserve!) ggf. mit Kühltasche
- Ärztliche Bescheinigung über alle mitgeführten Medikamente im Handgepäck (englisch/deutsch)

#### Sonstiges:

- Telefonnummern des behandelnden Facharztes und Hausarzt
- Telefonnummern der Angehörigen zu Hause, ggf. Kontakt des deutschen Konsulats im Reiseland



### **Tipps für Verhalten am Urlaubsort:**

Wenn Sie ihr Urlaubsziel erreicht haben, gibt es einige Dinge zu beachten:

#### **Vorsicht vor Infektionserkrankungen mit einer CED:**

- Hygienestandards des Urlaubslands beachten

#### **Koch es, schäl es oder vergiss es**

- Ein einfacher Tipp, der unnötige Erkrankungen vermeiden kann.
- Kochen, Grillen bzw. Dünsten zur Keimabtötung!
- Vorsicht vor versteckten Keimen in lauwarmen oder rohen Speisen (z.B. Sushi, Tiramisu oder Rohmilchkäse)
- Wasserkeime: Blattsalate, Speiseeis und Eiswürfel – hier können versteckte Keime vorhanden sein. Besser meiden!
- Obst und Gemüse gut waschen – nicht mit Leitungswasser! ggf. zusätzlich Händedesinfektion!
- Wasser und andere Getränke nur aus original verschlossenen Flaschen trinken. Zum Zähneputzen bitte kein Leitungswasser benutzen.

#### **Schutz vor Keimen:**

- Hände waschen. Viele Krankheitserreger werden nämlich durch Berührung z. B. von verschmutzten Türklinken oder Geländern übertragen.
- Einmalhandtücher zum Abtrocknen benutzen z.B. in öffentlichen Toiletten
- Desinfektionstücher oder - Flüssigkeit mitnehmen

#### **Zeitverschiebung und Medikamenteneinnahme**

- Bei vielen CED-Medikamenten ist es egal, zu welcher Tageszeit Sie eingenommen werden.
- Erinnerungssignale oder feste Rituale wie z.B. Einnahme nach dem Zähneputzen helfen an die regelmäßige Einnahme zu erinnern!