

Ein Darm auf Reisen

Entspannt unterwegs mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung

Ein Patient:innenratgeber



Vorwort

Liebe Patient:innen und Angehörige,

mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) zu verreisen, ist für viele Betroffene nur schwer vorstellbar oder zumindest eine große Herausforderung. Mit dieser Broschüre möchten wir bei Bristol Myers Squibb Menschen, bei denen zum Beispiel Colitis ulcerosa (CU) diagnostiziert wurde, dabei unterstützen. Denn: CED und Reisen in neue Städte oder entfernte Länder müssen sich nicht ausschließen.

Wichtig für den Erfolg Ihrer Reise ist dabei eine gute Planung und Vorbereitung. Welche Versicherungen sind nötig? Wie transportiere ich meine Medikamente? Wo finde ich unterwegs eine Toilette? Auf den folgenden Seiten haben wir viel Wissenswertes und Hilfreiches über das, was im Vorfeld und während der Reise zu beachten ist für Ihre Reise zusammengestellt. Die praktischen Tipps und Checklisten sind in Zusammenarbeit mit der medizinischen Fachangestellten mit Spezialisierungsqualifikation für CED-Patient:innen Tanja Fischer entstanden. Sie arbeitet seit vielen Jahren intensiv mit Patient:innen, die mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leben und kennt somit viele Fragen, die Sie sich vielleicht auch oft stellen. Ebenso sind ihr die Herausforderungen, die Sie täglich meistern bestens vertraut.



„Meine Patient:innen und auch Sie zu ermutigen, das Leben auch trotz CED mit möglichst viel Lebensfreude zu füllen, liegt mir am Herzen. Und dazu gehört für viele Menschen das Reisen: den Alltag hinter sich lassen, neue Eindrücke oder besondere Erinnerungen sammeln und vielleicht in andere Kulturen eintauchen. Im Meer schwimmen, klettern oder wandern, lange Flüge oder Roadtrips: all das ist auch mit einer CED-Erkrankung möglich.“

Wir danken Tanja Fischer, die basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung nützliche Informationen zusammengestellt hat, sowie Marion Hort. Sie lebt selbst seit mehreren Jahren mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung und hat die begleitenden Illustrationen gezeichnet.

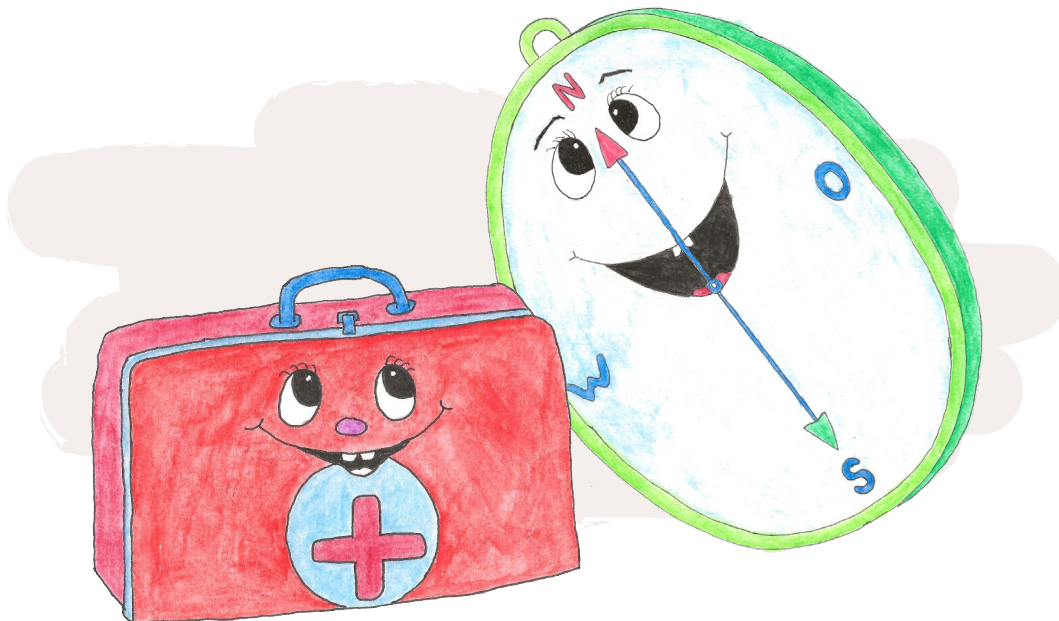
Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

Ihr Bristol Myers Squibb Gastroenterologie-Team

Inhaltsverzeichnis

-
- 6** Mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entspannt reisen – dank der richtigen Vorbereitung
-
- 8** Die nötigen Papiere – nicht nur auf dem stillen Örtchen wichtig
-
- 8** Reisekrankenversicherung
-
- 8** Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung
-
- 8** Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)
-
- 9** Impfpass: Nicht nur bei Reiseimpfungen wichtig
-
- 10** Trotz medikamentöser Therapie unterwegs
-
- 10** Wieviel Medikamente müssen mit?
-
- 11** Was man beim Handgepäck bedenken sollte
-
- 11** Tipps für den Transport von Medikamenten, die gekühlt werden müssen
-
- 12** Checkliste fürs Handgepäck
-
- 13** Checkliste für Stomapatient:innen
-
- 13** Medikamenten-Einnahme bei Zeitverschiebung: so bleibt die Verdauung regelmäßig
-
- 14** Gut zu wissen bei Reisen mit Colitis ulcerosa und Co.
-
- 14** Unbeschwert unterwegs, auch wenn es dringend ist
-

-
- 15** Tipps für die Ernährung im Urlaub: Auf Nummer sicher gehen
-
- 16** Im Notfall gut gerüstet
-
- 16** Sonnenschutz gehört dazu
-
- 18** Nützliche Adressen für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
-





Mit chronisch-entzündlichen Darm- erkrankungen entspannt reisen dank der richtigen Vorbereitung

Verspüren Sie Fernweh? Dann los und keine Sorge: Reisen verlaufen häufig sogar viel besser, als viele Patient:innen denken. Egal ob Sie mit der Bahn beruflich unterwegs sind oder mit dem Flieger in die Ferne verschwinden. Oder Sie auf eine Städtetour über ein langes Wochenende möchten, zum Wandern in die Berge wollen oder einen Tauchtrip in der Karibik planen – all das geht auch mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie Colitis ulcerosa. Wichtig ist es vor allem, die Reise gut vorzubereiten und zu planen, um so wenig wie möglich dem Zufall bzw. Ihrer CED-Erkrankung zu überlassen.

Fragen, die Sie sich im Vorfeld stellen sollten:



Welche Bedingungen herrschen am Urlaubsort? Starke Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit oder aber auch heftige Wetterwechsel können eventuell anstrengend sein. Extreme Temperaturen können bei einer Colitis ulcerosa zum Beispiel zu einer Zunahme der Beschwerden führen.



Wie sind die hygienischen Bedingungen am Reiseziel? Muss man sich auf ungewohnte Speisen einstellen, die den Darm zusätzlich durcheinanderbringen können?



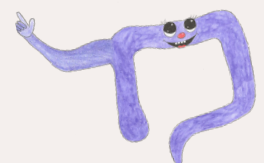
Auch die Frage, mit welchem Transportmittel die Reise unternommen wird, ist vorab gut zu überlegen: Einigen Patient:innen, die von Colitis ulcerosa betroffen sind, macht es zum Beispiel nicht viel aus, lange auf einem Sitzplatz verbringen zu müssen, auch ohne Toilette in der Nähe. Andere hingegen möchten lieber die Freiheit und Flexibilität, die ein eigenes Auto bietet, genießen.



Planen Sie Reiseziel und Transportmittel also so, wie es für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet ist.

Tipp

Legen Sie Ihre Reise, wenn möglich, in einen Zeitraum, in dem der Entzündungsprozess im Darm weitestgehend ruhig verläuft und Ihre Beschwerden gering sind.



Tipp

Recherchieren Sie schon vor Reiseantritt die Adressen von geeigneten ärztlichen Praxen und Behandlungszentren am Reiseziel.

1. Die nötigen Papiere – nicht nur auf dem stillen Örtchen wichtig

Reisekrankenversicherung

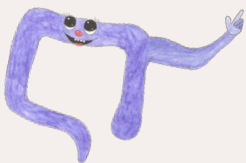
Ohne Reisekrankenversicherung läuft fast nichts: Sie sorgt für einen sicheren medizinischen Rücktransport, sollte dies im akuten Krankheitsfall oder nach einem Unfall im Urlaub erforderlich sein. Bei der Auswahl des Versicherers ist zu beachten, dass die Reisekrankenversicherung auch alle Kosten übernimmt, wenn im Urlaub Probleme mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung auftreten. Eventuell benötigt die Versicherung eine Bescheinigung vor Reiseantritt, aus der hervorgeht, dass die CED-Erkrankung momentan in Remission ist bzw. kein akuter Schub vorliegt.

Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung

Unverhofft kommt oft: Auch eine Reiserücktrittsversicherung ist eine wichtige Absicherung für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Sie übernimmt bzw. erstattet die Kosten, wenn eine Reise gar nicht erst angetreten werden kann. Zum Beispiel weil ein akuter Schub oder eine andere Erkrankung die geplante Reise unmöglich machen. Diese Art von Versicherung wird auch mit der Zusatzleistung „Reiseabbruch“ angeboten und übernimmt dann auch die anfallenden Stornokosten für Hotel, Flug, Bus usw., wenn aufgrund von unvorhergesehenen Ereignissen die Reise vorzeitig beendet werden muss.

Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, EHIC)

Manchmal ist es nötig, dass ein Arzt oder eine Ärztin vor Ort im Urlaub aufgesucht werden muss. Auch außerhalb von Deutschland können hierzulande gesetzlich Krankenversicherte bei Vorlage einer EHIC-Karte in allen Staaten der Europäischen Union (EU) sowie in Island, Lichtenstein, Norwegen und der Schweiz in einem medizinischen Notfall ambulant und auch stationär behandelt werden. Auch hier sollte im Vorfeld geklärt werden, ob es Einschränkungen in Bezug auf die CED-Erkrankung gibt.



□ Impfpass: Nicht nur bei Reiseimpfungen sinnvoll

Soll es richtig weit weg gehen, nach Thailand, Mexiko oder Südafrika? Auch das ist mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung möglich. Je nach Wahl des Reiseziels können allerdings verschiedene Impfungen vor Reiseantritt empfohlen oder sogar für die Einreise erforderlich sein. Es empfiehlt sich daher, sich rechtzeitig darüber zu informieren, zum Beispiel über die Internetseite des Robert Koch-Instituts oder des Auswärtigen Amtes.

Wichtig: Impfungen werden teilweise mit Lebend- oder Totimpfstoffen durchgeführt, je nachdem wogegen man geschützt werden soll und welche Impfstoffe zur Verfügung stehen. Dabei ist zu beachten: Patient:innen, die im Rahmen ihrer Therapie Medikamente erhalten, die das Immunsystem unterdrücken (zum Beispiel Immunsuppressiva und Biologika), dürfen während der Therapie nicht mit Lebendimpfstoffen geimpft werden. Der Grund: Sie beinhalten geringe Mengen von abgeschwächten lebenden Krankheitserregern, die bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem Komplikationen auslösen können.

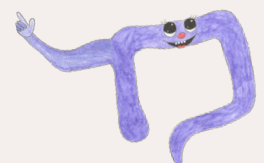
Übrigens: Ein umfassender Impfschutz ist auch zu Hause im Alltag entsprechend der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen empfehlenswert. Ihr Immunsystem ist durch die Erkrankung ohnehin meist schon „durcheinandergeraten“ und geschwächt.

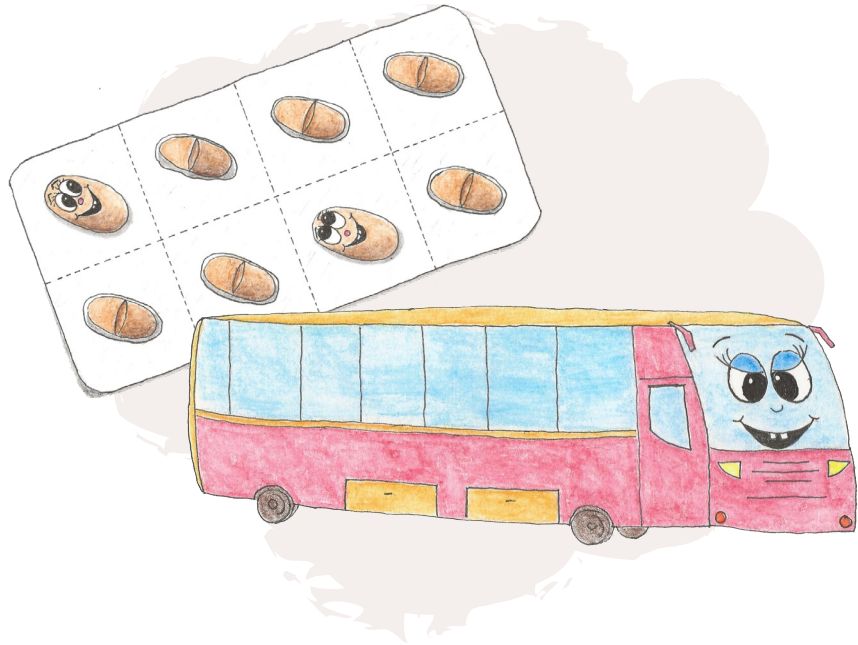
Tip

Besprechen Sie benötigte und geplante Impfungen mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin mit ausreichend Vorlauf, so dass eventuell nötige Impfungen noch verabreicht werden können.

Tip

Nehmen Sie Ihren Impfpass immer mit auf die Reise und stellen Sie nach Möglichkeit sicher, dass Ihr Impfstatus stets aktuell und möglichst vollständig ist.





2. Trotz medikamentöser Therapie unterwegs

Wieviel Medikamente müssen mit?

Im Urlaub kurz mal dem Alltag entfliehen und neue Kraft tanken – das ist für die meisten Menschen eine schöne Vorstellung. Doch wohin die Reise auch geht, für Patient:innen mit einer CED heißt dies auch: Die Medikamente müssen mit – und das am besten im Handgepäck. So sind sie immer griffbereit, auch wenn ein Koffer auf einer Flugreise abhandenkommen sollte oder erst verspätet am Urlaubsort eintrifft. Für den Fall unerwarteter Verzögerungen ist es ratsam, immer etwas mehr der wichtigen Medikamente mitzunehmen, als für die tatsächliche Reisedauer notwendig wäre. Dann sind Sie auch für den Fall gerüstet, dass ein Rückflug aufgrund eines Streiks verschoben wird oder der Bus mit einer Panne mitten auf der Strecke liegen bleibt oder gar nicht erst starten kann.

Was man im Handgepäck beachten sollte

Was im Handgepäck mitgeführt werden darf, unterliegt strengen Sicherheitsbestimmungen. Benötigte Medikamente sind natürlich erlaubt. Wenn es sich um Spritzen oder Pens zur Selbstinjektion (wie bei einigen Biologika-Therapien) handelt, ist es ratsam, zusätzlich ein Attest mitzuführen. Auch ein Medikamenten-Reisepass (erhältlich zum Beispiel beim Allgemeinen Deutschen Automobil-Club e.V. (ADAC)) kann dazu beitragen, im Falle einer Gepäckkontrolle unnötige Missverständnisse zu verhindern. In ihm sind die wichtigsten Informationen über das Medikament, das ein:e Patient:in mit sich führt, in gängigen Sprachen zusammengefasst. Das kann auch für andere Medikamente wie zum Beispiel Schmerzmittel wichtig sein. Denn was in Deutschland als Schmerzmittel gilt, kann in einem anderen Land als Betäubungsmittel eingestuft sein. Infos und Formulare gibt es bei den Krankenkassen oder auf der Website des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) – auch für Länder außerhalb der EU. Wenn größere Mengen von Medikamenten mitgeführt werden, sollte man sich die Notwendigkeit von seinem Arzt oder seiner Ärztin bescheinigen lassen, denn eventuell sind Zollbestimmungen zu beachten. Das Auswärtige Amt und die Länderkonsulate geben Auskunft.

Tipps für den Transport von Medikamenten, die gekühlt werden müssen

Einige Medikamente (Beispiel: Biologika) müssen lichtgeschützt und permanent gekühlt aufbewahrt werden.¹ Empfohlen ist meist eine Temperatur zwischen +2 Grad bis +8 Grad Celsius. Bei Temperaturen unter 0 Grad Celsius, wie sie zum Beispiel im Frachtraum eines Flugzeugs herrschen, kann ein Wirkstoff unbrauchbar werden. In einer kleinen Kühltasche im Handgepäck jedoch bleibt ein temperaturempfindliches Präparat auch für eine längere Zeit richtig temperiert. So eine Kühltasche wird häufig zusammen mit den zu kühlenden Medikamenten angeboten. Bei der Besorgung kann das Assistenzpersonal der Praxis oder die Apotheke behilflich sein.

Bei Fahrten mit dem Auto oder Camper bietet sich eine Kühlbox an, die an den Zigarettenanzünder angeschlossen wird. Allgemein gilt: Alle Arten von Medikamenten sollten auf der Fahrt auf keinen Fall im Gepäckfach oder auf der Hutablage lagern, denn dort kann es sehr heiß werden.

¹ Die Vorgaben für die Kühlung, den Transport und die Haltbarkeit entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel Ihres Medikamentes in der Packung, denn es gibt unterschiedliche Haltbarkeiten und Vorschriften, wenn es um eine Lagerung außerhalb der Kühlung und um weitere notwendige Schritte geht.

Tip

Lassen Sie sich im Vorfeld Ihre Standardmedikamente in ausreichender Menge verschreiben. Denken Sie am besten auch daran, ebenfalls einen Vorrat für die ersten Tage, wenn Sie wieder zu Hause sind, einzuplanen, damit nach dem Urlaub nicht direkt ein Besuch in der Arztpraxis und Apotheke notwendig ist.

Tip

Sprechen Sie bei längeren Reisen das Servicepersonal im Zug oder Flugzeug darauf an, ob Ihre Medikamente eventuell im Bordkühlschrank aufbewahrt werden dürfen. Informieren Sie sich auch im Vorfeld, ob Ihr Zimmer am Zielort gegebenenfalls über einen Kühlschrank oder eine Minibar verfügt.



Tipp

Im Flugzeug ist die Klimaanlage oft recht kühl eingestellt. Nehmen Sie daher auch eine Strickjacke oder einen Schal mit an Bord. Bei Flügen oder auch Busreisen, die länger als 3 Stunden dauern, empfehlen wir zur Vorbeugung von Thromboembolien das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Am besten sollte man auch hier den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin vorab fragen, inwieweit auch eine medikamentöse Prophylaxe erforderlich sein kann.



Tanjas Checkliste für das Handgepäck

- Wechselkleidung
- Unterwäsche oder Einweg-Unterhosen
- Inkontinenzeinlagen/Windelhosen
- Feuchttücher/Toilettenpapier
- Desinfektionsmittel je für Haut und für Flächen
- Einmal-Toilettensitzauflagen
- Mobile Po-Dusche
- Müllbeutel
- Medikamente
- Wasser, dass Sie im Sicherheitsbereich nach der Gepäckkontrolle gekauft haben
- Deo-Zerstäuber

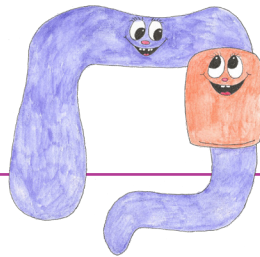


Stoma-Träger:innen empfiehlt Tanja zusätzlich:

- Kompressen
- Hautschutz
- Evtl. Wundversorgung (individuell)
- Doppelte Menge an Stomabeuteln für den Reisetag
- Vorgeschnittene Basisplatten – im Flugzeug ist zum Beispiel keine Schere erlaubt
- Ein Taschenspiegel kann Ihnen bei der Versorgung des Stomas gute Dienste leisten und Sicherheit gewähren

Tipp: Wer ein Stoma trägt, kann über den Hersteller einen internationalen Stomapass beziehen.

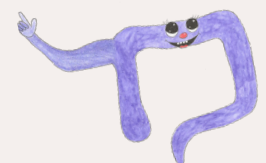
Wichtig: Entleeren Sie Ihren Stomabeutel vor Flugantritt, da sonst ein höheres Risiko besteht, dass er durch den Unterdruck während des Fluges platzen könnte.

**Medikamenten-Einnahme bei Zeitverschiebung:
So bleibt die Verdauung regelmäßig**

Bei Reisen in andere Zeitzonen, die eine größere Zeitverschiebung mit sich bringen, empfiehlt es sich, bereits einige Tage vor der Abreise den Körper auf die neue Zeitzone einzustellen. Medikamente zur Behandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen erfordern oft keine exakte Einnahmezeit. Daher kann bei einer geringen Zeitverschiebung der Zeitraum zwischen den einzelnen Einnahmen oft einfach verkürzt werden, um sich an den Rhythmus am Urlaubsort anzupassen. Kortison-Präparate sollten jedoch immer zur gleichen Zeit eingenommen werden, vorzugsweise morgens und angepasst an die aktuelle Zeitzone Ihres Urlaubsortes.

Tipp

Bei Patient:innen mit einem Stoma ist die Mitnahme der Beutel im Handgepäck im Flugzeug wegen der Menge nicht unbedingt möglich. Deshalb empfiehlt es sich, den Bedarf auf mehrere Gepäckstücke, zum Beispiel der Mitreisenden oder dem Gepäck, das aufgegeben wird, aufzuteilen.





3. Gut zu wissen bei Reisen mit Colitis ulcerosa und Co.

Unbeschwert unterwegs, auch wenn es dringend wird

Die Vorfreude auf eine bevorstehende Reise wird oft begleitet von den nervösen Fragen: Was, wenn mein Darm ausgerechnet jetzt verrücktspielt? Wo finde ich unterwegs dann schnell eine zugängliche Toilette?

Hier hilft der sogenannte Euro-WC-Schlüssel: Mit diesem Einheitsschlüssel stehen den Benutzer:innen rund 12.000 öffentliche, behindertengerechte und vor allem saubere Toiletten offen. Zahlreiche Autobahntoiletten, Museen oder Fußgängerzonen im europäischen Ausland sind so zugänglich. Der Euroschlüssel kann bei CBF Darmstadt e.V. oder über die Internetseite unter www.cbf-da.de angefordert werden. Bezugsberechtigt sind zum Beispiel Menschen, die einen Schwerbehindertenausweis mit

bestimmten Merkzeichen besitzen, sowie Stomaträger:innen, Menschen mit Multipler Sklerose oder Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie Patient:innen mit einer chronischen Blasen- /Darm-erkrankung. Der Schlüssel kostet 23 Euro und wird ca. 2 Wochen nach der Bestellung per Post nach Hause geliefert.

Zusätzlich kann eine WC-Finder-App auf Ihrem Smartphone dabei helfen, Toiletten auch in ungewohnten Umgebungen schnell zu lokalisieren und Sie direkt dorthin navigieren. Mit der Euro-WC-Berechtigungskarte der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung oder der „FREE Just Can't Wait Toilet Card“ der Blasen- und Darmgemeinschaft stehen weitere Toiletten zur Verfügung.

Wer mit dem Auto unterwegs ist, kann gegebenenfalls auch eine mobile Camping-Toilette mitnehmen. Im Bus, in der Bahn oder im Flugzeug ist es sinnvoll, einen Sitzplatz am Gang in der Nähe der Toilette zu buchen. Wenn es eilig ist, kann man dann schnell und einfach reagieren.

Tipps für die Ernährung im Urlaub: Auf Nummer sicher gehen

Ferne Länder, fremde Küchen – auch wenn es verführerisch ist, exotische Speisen von Straßenköchen oder dem üppigen Hotelbuffet zu genießen: Die Vorsicht sollte immer mitessen. Denn auch ohne chronisch-entzündlich Darmerkrankung ist das Risiko Reisedurchfall zu erleiden hoch. Menschen mit Colitis ulcerosa zum Beispiel müssen besonders vorsichtig sein, da die Abwehrfunktion ihrer Darmschleimhaut häufig gestört ist. Krankmachende Keime und Bakterien können daher oft leichter in den Körper eindringen. Je nach Reiseland und den dort herrschenden hygienischen Bedingungen steigt somit das Risiko, sich mit Bakterien oder Viren zu infizieren. Durchfall, Erbrechen und Fieber können dann kostbare Urlaubstage stehlen. Damit die Hotelzimmertoilette nicht zur dominierenden Urlaubserinnerung wird, hilft es, auf ein paar Punkte zu achten:

- Verzichten Sie auf ungekochte (nicht durchgegart) Speisen, zum Beispiel Sushi, rohes Fleisch, Fleischprodukte auch zum Beispiel Salami, aber auch Rohmilchprodukte wie Käse oder Tiramisu.
- Bestellen Sie Getränke immer ohne Eiswürfel. Sie könnten mit Keimen belastet sein.
- Benutzen Sie Wasser zum Zähneputzen oder Abspülen der Lebensmittel immer nur aus verschlossenen Flaschen, jedoch kein Leitungswasser aus dem Hahn.



Tip

Einige Stoma-Patient:innen empfinden den Gurt im Auto als unangenehm, denn er engt meist dort ein, wo das Stoma sitzt. Eine Gurtverlängerung (ABE oder TÜV zertifiziert) oder eine sogenannte Gurtbrücke können das verhindern.



Im Notfall gut gerüstet

Für den Fall der Fälle ist es ratsam, einige Notfallmedikamente in der Reiseapotheke dabei zu haben. Das hilft Ihnen auch, auf einen eventuellen akuten Schub gut vorbereitet zu sein. Dazu gehören:



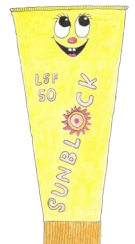
- Entkrampfende Mittel
- Fiebersenkende Mittel
- Schmerzmittel (keine nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR))
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel zur Behandlung von Durchfallerkrankungen
- Kleine Mengen an kortisonhaltigen Mitteln – dies bitte im Vorfeld mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen
- Antibiotikum (darmselektiv) – hierfür ist eine Verordnung nur mittels eines grünen Rezeptes möglich (ob Ihre Krankenkasse die Kosten hierfür erstattet, ist von Fall zu Fall unterschiedlich)

Bei akutem Durchfall ist es außerdem empfehlenswert, einige Tage eine Basis-Schonkost zu sich zu nehmen.

- Achten Sie auf viel Flüssigkeit wie Wasser, Tee und Suppen.
- Greifen Sie, sofern möglich, auf Lebensmittel wie Nudeln, Reis, passierte Suppen, Zwieback und Reiswaffeln zurück.

Sonnenschutz gehört dazu

Strahlender Sonnenschein, wohlige Wärme und eine leichte Bräune: für Viele ein herrliches Urlaubsgefühl. Doch die Sonne ist auch stets mit Vorsicht zu genießen. Das gilt vor allem auch für Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung. Die Wirkstoffe einiger Medikamente können zu einer höheren Lichtempfindlichkeit der Haut führen: Rötungen, Ausschlag und Juckreiz können unangenehme Folgen sein, aber auch das Hautkrebsrisiko ist bei einer immunsuppressiven Therapie erhöht. Am besten besprechen Sie das Thema Sonnenschutz vor der Reise mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Tipp

In der Mittagszeit sollte man die direkte Sonne ganz meiden und sich besser ein Plätzchen im Schatten suchen, denn zu dieser Zeit ist die Sonnenstrahlung besonders intensiv und der UV-Index oft am höchsten. Er beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen, schädlichen UV-Strahlung. Auch das Tragen von UV-Schutzkleidung kann sinnvoll sein

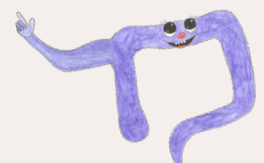
Unabhängig davon ist es sinnvoll, intensive Sonneneinstrahlung zu vermeiden und Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor 30 oder höher zu nutzen.

- Tragen Sie die Sonnencreme großzügig und möglichst 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auf die Haut auf. Erst dann kann der Schutz seine volle Wirkung entfalten.
- Denken Sie auch an kleinere Hautpartien wie Ohren und Füße und cremen Sie diese ebenfalls sorgfältig ein. Sogenannte „Sonnenterassen“, wie Nase, Stirn und Nacken benötigen dabei etwas mehr Sonnenschutz.
- Ein Sonnenhut, Tuch oder Kappe bieten zusätzlichen Schutz für den Kopf.
- Auch wenn Wolken die Sonne verdecken, sollte man diese Sonnenstrahlung keinesfalls unterschätzen und ebenfalls ausreichend Sonnenschutz auftragen.

Mit diesen Tipps und einer sorgfältigen Vorbereitung können Sie entspannt verreisen. Tun Sie dies in Ihrem Tempo. Gönnen Sie sich Pausen, wenn Ihnen danach ist. Hören Sie auf Ihren Körper – Sie kennen ihn am besten. Genießen Sie jeden Tag und schaffen unvergessliche Momente, Erlebnisse und Erinnerungen. Ihre CED sollte Ihnen dabei nicht im Wege stehen. Gute Reise!

„Zu reisen ist zu leben.“

– Hans Christian Andersen –



4. Nützliche Adressen

Für Menschen mit Behinderungen und Angehörige

- **Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung (CBF-Darmstadt) e.V. Eurokey Behindertentoilettenschlüssel**
www.cbf-da.de
Als Selbsthilfeverein setzt sich der CBF Darmstadt seit 1971 für die Belange von Menschen mit Behinderung ein. Sie bieten unterschiedlichste Assistenz- und Unterstützungsleistungen für Menschen mit Beeinträchtigung jeden Alters an.
- **Bundesverband für Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK) e.V.**
www.bsk-ev.org
1955 gegründete Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderung in Deutschland. Vereinigung von Menschen mit Körperbehinderung mit Sitz in Krautheim. Der BSK ist der erste und einzige anerkannte Verbraucherschutzverband, der die Rechte von Menschen mit Behinderung auch juristisch durchsetzen lassen kann.

Für Patient:innen und Angehörige chronisch entzündlicher Darm Erkrankungen

- **Netzwerk Autoimmunerkrankter (NIK) e.V.**
www.nik-ev.de
NIK e.V., das Netzwerk Autoimmunerkrankter, ist eine in Hamburg gegründete Patient:inneninitiative mit dem Ziel, Betroffene und Angehörige ganzheitlich und krankheitsübergreifend zu begleiten.
- **Chronisch Glücklich e.V.**
www.chronisch-gluecklich.de
Verein und Netzwerk für mehr Lebensqualität im Leben mit einer CED – verstehen, vernetzen, verändern.
- **Stiftung Darmerkrankungen**
www.stiftung-darmerkrankungen.de
Unterstützung von Menschen mit chronisch-entzündlichen und anderen schwerwiegenden Darmerkrankungen sowie die Förderung von Wissenschaft und Forschung zur Diagnose und Behandlung solcher Erkrankungen.
- **Lila Hoffnung-CED & Darmkrebshilfe e.V.**
www.lilahoffnung.de
Verein für die Erfüllung von Herzenswünschen erkrankter Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa und Darmkrebs, sowie Prävention und Aufklärungsarbeit in Form von Arzt- bzw. Ärztin-Patient:innen Seminaren, Vorträgen, Tagungen und Informationsveranstaltungen.

- **CED – Kleine Helden**
www.ced-kleine-helden.de
Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder an einer CED erkrankt sind.

Forschung, Information und Weiterbildung:

- **Kompetenznetz Darmerkrankungen**
www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de/home
Das Kompetenznetz Darmerkrankungen ist ein Verbund von Wissenschaftler:innen, niedergelassenen Ärzt:innen, Fachkliniken, universitären Instituten und der Wirtschaft. Es beschäftigt sich mit den beiden am häufigsten auftretenden chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Für Stomapatient:innen

- **Selbsthilfe Stoma-Welt e.V.**
www.stoma-welt.de
Förderung der Lebensqualität von Menschen mit einem künstlichen Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung durch Information und Aufklärung, Erfahrungsaustausch und Hilfe zur Selbsthilfe, Kontakt: 0800 200 320 105 (kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz).
- **Deutsche ILCO e.V.**
www.ilco.de
Unterstützung für Darmkrebserkrankte ebenso wie Stomaträger:innen mit unterschiedlichen Grunderkrankungen und Stomata sowie ehemalige Stomaträger:innen und Angehörige.
- **BeuteltierNetzwerk e.V.**
www.beuteltiernetzwerk.com
Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege durch die Aufklärung zum Thema Stoma (künstlicher Darm- und Blasenausgang) sowie die Unterstützung hilfsbedürftiger betroffener Personen.

Reisen und Impfungen

- **IBD Passport**

www.ibdpassport.com/de/travelling-with-ibd

IBD-passport ist eine britische Non-Profit-Organisation mit globaler Reichweite, die mit ihrer Arbeit CED-betroffenen Reisenden aus aller Welt helfen möchte. Sie versuchen Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bei der Planung und Durchführung von Reisen zu unterstützen.

- **Gesundheitsteam GmbH Bayern**

www.gesundheitsteam.com/stoma-reisetipps.html

Homecare-Unternehmen, welches seit über 23 Jahren auf den Vertrieb von medizinischen Hilfsmitteln spezialisiert ist – u. a. im Bereich Stomaversorgung.

- **Robert Koch-Institut (RKI)**

www.rki.de

Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit. Das Robert Koch-Institut hat die Gesundheit der Bevölkerung im Blick und ist eine der ältesten Einrichtungen dieser Art weltweit. Wesentliche Grundlage seiner Arbeit ist die Forschung. Dadurch ist das RKI in der Lage, Gesundheitsrisiken verlässlich einordnen zu können und Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung zu erarbeiten. Ziel ist es, die Bevölkerung vor Krankheiten zu schützen und ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

- **Privates Tropeninstitut Dr. Gontard®**

www.tropeninstitut.de

Stellt umfangreiche reisemedizinische Informationen über Länder, Tropenkrankheiten und Vorsorgemaßnahmen zur Verfügung und berät Kurz- und Langzeitreisende über erforderliche Vorsichts- und Präventionsmaßnahmen bei Fernreisen.

- **Auswärtiges Amt**

www.auswaertiges-amt.de

Zentrale des Auswärtigen Dienstes und zuständig für die deutsche Außen- sowie Europapolitik. Veröffentlicht auf offizieller Website Informationen über die Außenpolitik Deutschlands sowie umfangreiche Informationen zu allen Staaten der Welt – u. a. in der Rubrik „sicher Reisen“.

Apps für das Mobiltelefon

- **Toilet Finder**
Eine praktische und sehr einfache App, um kostenlose, behindertengerechte oder von Nutzer:innen bewertete Toiletten in nächster Nähe zu finden.
- **Flush – Toilet Finder & Map**
Schneller und einfacher Weg, um aus einer Datenbank von 200.000 Toiletten, die nächstgelegene öffentliche Toilette zu finden.
- **Die WC-Karte**
Die App enthält eine Datenbank mit öffentlich zugänglichen Toiletten, die nach verschiedenen Kriterien gefiltert werden können.



Wir danken Tanja Fischer (geprüfte Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen, Spezialisierungsqualifikation Versorgungsassistenz CED, Endoskopie-Fachkraft und Study Nurse aus Saarbrücken), die basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung nützliche Informationen zusammengestellt hat, sowie Marion Hort, die selbst seit mehreren Jahren mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung lebt und die begleitenden Illustrationen gezeichnet hat.

Impressum

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA

Arnulfstraße 29

80636 München

Deutschland/Germany

bms.com/de

Haftungsausschluss

Die Inhalte, Angaben und Informationen dieser Broschüre sind nur für die Nutzer:innen innerhalb des Gebietes der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen einer Ärztin, eines Arztes oder anderer Angehöriger der Heilberufe. Die Inhalte dieser Broschüre sind nicht zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung bestimmt. Darüber hinaus erheben sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Mit Aushändigung und/oder Benutzung dieser Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis zustande, insbesondere kein Rats- und Auskunftsvertrag zwischen Ihnen, den Autor:innen der Broschüre und/oder Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder vertragsähnliche Ansprüche. Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Bristol Myers Squibb in der Immunologie

Wir bei Bristol Myers Squibb verfolgen eine gemeinsame Vision: „Transforming patients' lives through science“ – das Leben von Patient:innen durch Forschung und Wissenschaft zu verbessern. Für Menschen mit chronisch-entzündlichen, immunvermittelten Erkrankungen können die Symptome und die Krankheitsprogression zu einer Belastung des körperlichen, emotionalen und sozialen Wohlbefindens führen. Neben den gesundheitlichen Folgen werden dann einfache Aufgaben sowie alltägliche Dinge für viele Betroffene zu einer Herausforderung. Basierend auf unserem Wissen über das Immunsystem, das sich auf eine über 20-jährige Erfahrung stützt, und unserem großen Engagement für Patient:innen, forschen wir mit dem Ziel, innovative Lösungen zu entwickeln, die auf den hohen therapeutischen Bedarf in der Rheumatologie, Gastroenterologie, Dermatologie und Neurologie eingehen. Denn viele Betroffene sprechen – trotz aller bisherigen Fortschritte – oftmals nicht ausreichend auf verfügbare Behandlungen an. Wir arbeiten daher an neuartigen Ansätzen und Lösungen, um die Versorgung von Patient:innen mit immunologischen Erkrankungen in Zukunft weiter verbessern zu können.

8848

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA
Arnulfstraße 29
80636 München
Deutschland

IMM-DE-2300255