



# Gute Reise

Urlaubsplanung mit Rheuma

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



## GUT GEPLANT



### Wohin soll es gehen?

Den Koffer packen und ab in den Urlaub! Wen zieht es nicht hin und wieder in die Ferne, und sei es in andere Orte Deutschlands? Auch für Menschen mit Rheuma steht dem nichts im Wege. Eine sorgfältige Planung ist gefragt – und mit den richtigen Tipps und Tricks

rückt die Traumreise in greifbare Nähe. Ob Entspannung am Meer, Aktivurlaub in den Bergen, Abenteuer in den Tropen – kein Reiseziel ist unmöglich, wenn man sich gut fühlt und das Rheuma nicht gerade in einer aktiven Phase ist. Manche Reiseziele sind allerdings mehr zu empfehlen als andere. Denn das Klima kann sich auf die Krankheits-Symptome auswirken. Ideal sind Reisegebiete mit stabiler Wetterlage und einem eher warmen und trockenen Klima:

- Mittelmeer und Kanaren im Frühjahr und Herbst, die Kanaren auch im Winter
- Mittelgebirge (400 bis 700 Meter) im späten Frühling, Sommer und Frühherbst
- Hochgebirge (1.200 bis 2.000 Meter) im späten Frühling und Sommer

Kritischer sind Gebiete mit großer Hitze oder Kälte, schwülwarmem bis tropischem Klima und sehr wechselhaftem Wetter. Auch das Reizklima an Nordsee und Nordatlantik kann sich auf rheumatische Beschwerden negativ auswirken. Ebenso sollte auf gute hygienische Bedingungen vor Ort geachtet werden. Prinzipiell gilt: Je stabiler die Erkrankung, umso eher sind Reisen in ferne Länder möglich.

### Entspannt ans Ziel

Für eine möglichst stressfreie Anreise ist es wichtig, unterwegs genügend Bewegungsfreiheit zu haben. Beim Reisen mit der Bahn kann man sich öfter mal die Beine vertreten. Wer einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „B“ besitzt, hat die Möglichkeit, für sich



und eine Begleitung Sitzplätze kostenlos zu reservieren. Für die Begleitperson ist die Beförderung in

öffentlichen Verkehrsmitteln und auf innerdeutschen Flügen frei. Die BahnCard 50 erhält man zum halben Preis bei einem Grad der Behinderung ab 70 Prozent. Auch mit dem Auto lassen sich öfter mal Bewegungspausen einlegen. Bei Flugreisen ist das schon schwieriger. Hier sollte man nach einem Sitzplatz fragen, der etwas mehr Freiraum bietet. Die Platzreservierung am Notausgang ist aus Sicherheitsgründen für Personen mit Behinderung nicht möglich. Rollstuhlfahrer erhalten an Bord einen kabinentauglichen Rollstuhl.

### Barrierefrei untergebracht

Ob im Hotel, auf dem Campingplatz oder auf dem Schiff – viele Ferienunterkünfte sind auf Menschen mit Behinderung eingestellt. Informieren Sie sich vor der Buchung, ob die Zimmer und andere Bereiche wie Badezimmer und Duschkabine, Speiseraum und Wellnessbereich barrierefrei eingerichtet sind. Auch wie die Matratze beschaffen ist, wie hoch das Bett ist oder wie sich der Türknauf bedienen lässt, kann von Interesse sein.



### Sicher ist sicher

Wenn im Ausland ein Arztbesuch nötig ist, deckt die deutsche Krankenversicherung nicht immer alle Kosten. Für Europa und vor allem über die europäischen Grenzen hinweg ist eine Auslandsreise-Krankenversicherung unbedingt zu empfehlen. Chronisch Kranke werden davon nicht ausgeschlossen, müssen aber im Versicherungsfall nachweisen, dass die Erkrankung während des Urlaubs nicht vorhersehbar war. Auch eine Reiserücktrittsversicherung kann sinnvoll sein. Sie springt ein, wenn der Urlaub abgebrochen oder verschoben werden muss, allerdings nicht bei Beschwerden infolge einer chronischen Erkrankung wie Rheuma.

## An alles gedacht

Das Reiseziel steht fest, jetzt gibt es einiges zu beachten. Sind zum Beispiel Impfungen erforderlich und vertragen sie sich mit den eigenen Medikamenten? Generell sind die empfohlenen Reiseimpfungen auch für Rheumatiker wichtig, weil gerade bei ihnen die Infektionsgefahr erhöht sein kann. Während Totimpfstoffe, zum Beispiel gegen Hepatitis, unproblematisch sind, gibt es für Lebendimpfstoffe, zum Beispiel gegen Gelbfieber, Einschränkungen. Abgeraten wird davon etwa, wenn man Biologika, MTX oder Kortison in hoher Dosierung bekommt.



## Fragen an den Arzt

Bevor es auf Reisen geht, vereinbaren Sie rechtzeitig noch einen Termin mit dem Arzt. Folgende Fragen sollten Sie klären:

- Ist das gewählte Reiseziel mit seinem Klima für mich geeignet?
- Medikamente und Zeitverschiebung – was ist zu beachten?
- Was ist bei einem Krankheitsschub im Urlaub zu tun?
- Welche Impfungen sind möglich und erforderlich?

Lassen Sie sich außerdem für den Zoll eine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit der Medikamente ausstellen, insbesondere bei

Spritzen oder opiathaltigen Präparaten. Wer ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk hat, benötigt für den Sicherheitscheck am Flughafen einen Endoprothesen-Pass. Man erhält ihn in der Regel nach der Operation im Krankenhaus oder in der Arztpraxis.



## Richtig transportiert

Der Koffer – am besten mit Rollen – ist gepackt, doch wohin mit den Medikamenten? Da große Temperaturschwankungen vermieden werden sollten, sind Isoliertaschen für den Transport am besten geeignet. Präparate, die gekühlt werden müssen, wie Biologika, werden in einer Kühlbox transportiert. Auf Flügen nimmt man Medikamente am besten mit ins Handgepäck, für den Fall, dass der Koffer verloren geht. Zudem liegt die Temperatur im Laderaum häufig unter zwei Grad Celsius. Ein Rucksack ist als Handgepäck besonders praktisch. Und nicht vergessen: Wegen der Sicherheitsbestimmungen auf Flügen muss die Fluggesellschaft so früh wie möglich vor Antritt der Reise über die Mitnahme von Spritzen informiert werden. Auch über die genauen Bestimmungen zum Transport sollte man sich informieren:

Welche Kühltaschentypen sind erlaubt? Gibt es einen Platz im Bord-Kühlschrank? Müssen Medikamente originalverpackt transportiert werden? Auch zu bedenken ist, dass einige Länder die Einfuhr von Opiaten nicht akzeptieren.



## Sicher vor Ort

Nicht in allen Ländern sind die benötigten Medikamente erhältlich. Deshalb besser immer eine Reserve einkalkulieren. Für den Fall, dass im Urlaub ein Arztbesuch erforderlich ist, notiert man sich am besten vorher den Namen der eigenen Erkrankung in der Landessprache und für alle Fälle auch in Englisch. So können Missverständnisse bei der Behandlung ausgeschlossen werden.





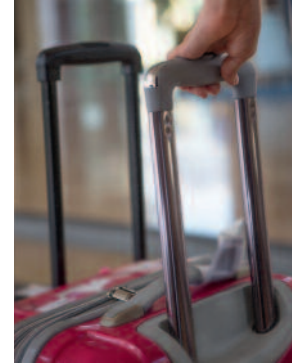
### Hilfe unterwegs

Wer im Urlaub auf Unterstützung angewiesen ist, für den sind geschulte Begleiter eine Möglichkeit. Solche Reiseassistenten übernehmen mitunter auch Pflgetätigkeiten, je nachdem, wie viel Hilfe erforderlich ist. Es gibt verschiedene Agenturen und Firmen, die Reiseassistenzen vermitteln und sogar, wenn gewünscht, die gesamte individuelle Urlaubsplanung übernehmen. Auch Pauschalreisen mit Reiseassistenten sind im Angebot. Wichtig: Vor der Reiseplanung über die genauen Preise informieren, da neben der Reiseorganisation auch Kosten für die Anreise, Unterkunft und Verpflegung der Assistenzkraft sowie eventuell Vermittlungsgebühren hinzukommen.

### Bequem von A nach B

Wer mit der Bahn reist, kann den Mobilitätsservice der Deutschen Bahn in Anspruch nehmen. Der Service ist zuständig bei Fragen zur Hilfe am Bahnsteig, zum Ein-, Um- und Aussteigen sowie zum Gepäcktransport. Die Servicemitarbeiter suchen möglichst Direktverbindungen ohne Umsteigen aus und buchen Fahrkarte und Sitzplatzreservierung. Für Flugreisen kann man vorab ein Handicapped-Ticket beantragen. Das dafür benötigte MEDA-Formular mit Hinweisen zur Erkrankung und notwendigen Betreuung ist erhältlich über das Reisebüro und über Infostellen der Flughäfen oder kann im Internet heruntergeladen werden ([www.myhandicap.de](http://www.myhandicap.de)). Meist reicht es aber aus, wenn man bei der Buchung angibt, welche Hilfestellungen man braucht. Man erhält dann Unterstützung auf dem

Weg zum Flugzeug und, wenn möglich, einen Sitzplatz mit mehr Bewegungsfreiheit. Wer mit dem Rollstuhl unterwegs ist, sollte das rechtzeitig anmelden. Und daran denken: Ein Elektro-Rollstuhl ist oft vom Transport ausgeschlossen.



### Weg mit dem Gepäck

Rollkoffer und Rucksack sind ideal für bequemes Reisen. Noch besser, man lässt sein Gepäck abholen und an den Urlaubsort transportieren. Die Deutsche Bahn bietet für Reisende mit Schwerbehindertenausweis diesen Gepäckservice zum ermäßigten Preis. Krankenfahrräder, Gehhilfen und andere orthopädische Hilfsmittel werden gegen Vorlage eines Schwerbehindertenausweises mit Merkzeichen „G“ kostenfrei befördert. Wer sein Gepäck selbst transportiert, kann an einigen Bahnhöfen einen Gepäckträgerservice buchen. Bei Flugreisen gibt es die Möglichkeit, sich vom Gepäckservice der Deutschen Bahn die Koffer zu ausgewählten deutschen Flughäfen schicken zu lassen.

Die Verbände der Deutschen Rheuma-Liga beraten zu allen Fragen rund um Rheuma. Werden Sie Mitglied und nutzen Sie die vielfältigen Angebote:



**Info-Hotline 0 180 4-60 00 00\***

\*20 Ct. pro Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 42 Ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen.

### Adressen

#### Reisemedizin

- CRM Centrum für Reisemedizin – Länderinformationen, Beratungsstellen, Kliniken im Ausland: [www.crm.de](http://www.crm.de)
- Auswärtiges Amt – Informationen über vorgeschriebene Impfungen: [www.diplo.de](http://www.diplo.de)

#### Versicherungen

- Stiftung Warentest: [www.test.de/reise-ruecktritt](http://www.test.de/reise-ruecktritt) (kostenpflichtiger Download)

#### Barrierefreies Reisen

- Nationale Koordinationsstelle Tourismus für Alle e. V. – Infos rund ums barrierefreie Reisen: [www.natko.de](http://www.natko.de)
- Deutsche Bahn – Mobilitätszentrale: [www.bahn.de/handicap](http://www.bahn.de/handicap)
- Wheelmap – rollstuhlgerechte Orte finden: [www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org)

#### Hilfe auf Reisen

- Die Reisebegleiter – Begleitung, Pflege und Organisation: [www.diereisebegleiter.de](http://www.diereisebegleiter.de)

# REISE-CHECKLISTE

Beachten Sie bei Ihrer Reiseplanung folgende Punkte:



## Planung

- ✓ Klima
- ✓ Barrierefreie Unterkunft
- ✓ Anreise und Gepäckbeförderung
- ✓ Sitzplätze mit Beinfreiheit
- ✓ Reiseversicherungen
- ✓ Rollkoffer und Rucksack
- ✓ Transportmöglichkeiten vor Ort
- ✓ Wichtige Rufnummern

geklärt

erledigen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Gesundheit

- ✓ Impfungen
- ✓ Arztgespräch vor dem Urlaub
- ✓ Bescheinigungen zu Medikamenten und/oder Endoprothesen
- ✓ Adressen von Ärzten vor Ort
- ✓ Reiseveranstalter über Krankheit informieren
- ✓ Airline über mitgeführte Medikamente informieren
- ✓ Medikamenten-Reserve
- ✓ Reserverezepte
- ✓ Krankenversicherungskarte
- ✓ Reiseapotheke
- ✓ Sonnen- und Insektenschutz

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Info

### Reisen mit der Deutschen Rheuma-Liga

Für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga hat die Rheuma-Liga Niedersachsen die Gesellschaft RHEOlife Reisen und Wohlsin UG gegründet. Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga – auch anderer Landesverbände – können über einen Reisekatalog buchen. Alle Rheuma-Liga-Mitglieder erhalten pro Reisebuchung 3 Prozent Rabatt bei Reisen aus dem Katalog. Bei nahezu allen Reisen ist die bundesweite Haustürabholung bereits inklusive. Mit im Programm: Busreisen mit Durchführungsgarantie und betreute Gruppenreisen. Vor Ort gibt es regelmäßige Sprechstunden.

**Informationen und Auskünfte:** [www.rheolife.de](http://www.rheolife.de), E-Mail: [service@rheolife.de](mailto:service@rheolife.de), Tel.: 0180 500 9195\*