



# Schöne Reise!

Informationen für Patienten mit  
Psoriasis und Psoriasis-Arthritis



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Sorgfältig geplanter Urlaub</b>	<b>7</b>
Wann ist eine gute Urlaubszeit?	7
Welches Klima ist empfehlenswert?	10
Welche Verkehrsmittel eignen sich?	12
Achtung: Reiseimpfung und Malaria-Prophylaxe	14
Welcher Urlaubstyp sind Sie?	16
<b>Gut vorbereitet in den Urlaub</b>	<b>21</b>
Was sollte mit dem Arzt besprochen werden?	21
Was gehört in die Reiseapotheke?	22
Mit Medikamenten unterwegs: Das sollten Sie beachten!	23
Zur Sicherheit mit Sicherheit	25
<b>Ab in den Urlaub</b>	<b>27</b>
Umgang mit der Sonne	27
Achtung Infekte!	28
Urlaub mit Zeitverschiebung	28
<b>Wieder zu Hause</b>	<b>31</b>
<b>Nützliche Websites</b>	<b>32</b>
<b>Checklisten</b>	<b>35</b>



# VORWORT

## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

wann haben Sie sich das letzte Mal Zeit genommen, um wieder zu Kräften zu kommen und Ihre Energiereserven aufzufüllen? Das Kennenlernen fremder Länder, Menschen und Kulturen, ein Wanderurlaub in den Bergen oder Entspannung mit einem Buch am Strand – es gibt unzählige Möglichkeiten, im Urlaub wieder Energie für den Alltag zu tanken.

Eine gute Reisevorbereitung in Absprache mit dem Arzt ist dabei sehr wichtig, denn es gibt ein paar Aspekte, die auf einer Reise beachtet werden sollten, wenn Sie unter Schuppenflechte oder Psoriasis-Arthritis leiden. Hat das Klima Einfluss auf die Erkrankung? Was ist bei der Mitnahme von Medikamenten zu beachten? Diese Broschüre beinhaltet Nützliches zur Urlaubsplanung, Wichtiges für die Reisevorbereitungen, hilfreiche Tipps für die Zeit vor Ort und praktische Checklisten. Somit steht der schönsten Zeit im Jahr und Ihrem Reisevergnügen nichts mehr im Wege.

**Genießen Sie eine unbeschwerte Zeit voller unvergesslicher Erlebnisse!**

*Genießen Sie eine unbeschwerte Zeit  
voller unvergesslicher Erlebnisse.*







## *Hinweis*

Alle Tipps können in die  
Urlaubsplanung einfließen.  
Nur wenig ist ein Muss!  
Sie entscheiden!



# SORGFÄLTIG GEPLANTER URLAUB

Ein Erholungsurlaub auf Mallorca, ein Städte-Trip nach Kopenhagen oder ein Wellnessurlaub in Bayern? Wo und wie wollen Sie den nächsten Urlaub verbringen? Eine gute Planung ist Grundlage für eine schöne und erholsame Reise – ganz beson-

ders für Menschen mit Schuppenflechte (Psoriasis) oder Psoriasis-Arthritis. Denn es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, den Urlaub so zu planen, dass die Erkrankung so gut wie möglich in den Hintergrund treten kann.

## Wann ist eine gute Urlaubszeit?

Wenn Sie mit der Urlaubsplanung beginnen, sollte zuerst die Reisezeit überlegt werden. Es gibt ein paar Aspekte, die bedacht werden sollten.

### Die aktuelle Krankheitsaktivität

Aus Sicht des Arztes sollte die Aktivität der Schuppenflechte oder der Psoriasis-Arthritis niedrig und stabil sein. Denn in einer akuten Schubphase, in der die Krankheitsaktivität hoch ist, können viele den Urlaub nicht so genießen, wie sie es sich wünschen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt und fragen Sie ihn, wie er Ihre Krankheitsaktivität beurteilt und ob er einem Urlaub zustimmen würde.

### Achtung Medikamentenumstellung

Ärzte empfehlen zudem nicht unmittelbar nachdem ein neues Medikament verordnet wurde, einen Urlaub zu planen. In der Regel sind dann Kontrolluntersuchungen notwendig, die nicht versäumt werden sollten, wie beispielsweise Blutuntersuchungen oder Messungen der Entzündungsaktivität. Manchmal können auch unerwartete Nebenwirkungen auftreten, die ein schnelles Eingreifen notwendig machen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wenn eine Umstellung der Medikamente ansteht und ein Urlaub bereits geplant ist oder Sie einen Urlaub in dieser Zeit planen möchten.

## SORGFÄLTIG GEPLANTER URLAUB

### Im Winter in die Sonne

Da im Leben mit einer chronischen Erkrankung auch aktive Krankheitsphasen bewältigt werden müssen, ist es nicht überraschend, dass das seelische Befinden auch mal aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Die Dunkelheit im Winter schlägt außerdem vielen Menschen aufs Gemüt. Aber Sonnenlicht kann helfen. Es fördert die Ausschüttung positiv stimulierender Botenstoffe im Gehirn. Zudem fühlen sich viele Menschen

mit entzündeter Haut bzw. entzündeten Gelenken bei Sonne und trocken-warmem Klima insgesamt besser.

Wie wäre es vielleicht mal mit einem Sommerurlaub im Winter? Von November bis März könnte der perfekte Zeitpunkt für den nächsten Urlaub in der Sonne sein.



### *Tipp*

#### Medikamenteneinnahme einbeziehen

Nehmen Sie dauerhaft Medikamente, die in größeren Abständen verabreicht werden? Dann könnte ein Urlaub zwischen zwei Gaben geplant werden. Dadurch kann dann das entsprechende Medikament zu Hause bleiben und Sie müssen sich nicht um den Transport kümmern.



## DAS WICHTIGSTE ZUR REISEZEIT AUF EINEN BLICK

- Bei Medikamenten, die in größeren Abständen verabreicht werden: **Reisezeit zwischen zwei Gaben einplanen**
- **Stabile Krankheitsphase** nutzen
- **Keine neuen Medikamente** in den Wochen vor dem Urlaub



### Welches Klima ist empfehlenswert?

Das Klima kann Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden haben. Menschen mit Schuppenflechte oder Psoriasis-Arthritis spüren dies manchmal auch im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung.

Viele empfinden ein trockenwarmes Klima mit geringen Temperaturschwankungen als sehr angenehm, sowohl für die Haut als auch die Gelenke. Das soll nicht bedeuten, dass

beispielsweise ein Urlaub in Thailand bei schwülwarmem Klima verboten ist. Aber für diejenigen, die wissen, dass sie ein solches Klima nicht gut vertragen, ist ein Urlaub in den Tropen nicht zu empfehlen.

Bei 195 Ländern auf der Welt gibt es genügend Reiseziele, die einen Traumurlaub im richtigen Klima ermöglichen. Worauf sollten Sie beim Klima achten?





**Empfehlenswertes  
Klima**



**Weniger  
empfehlenswertes Klima**



Stabile Wetterlage



Starke  
Wetterschwankungen



Geringe  
Temperaturschwankungen



Starke  
Temperaturschwankungen



Trockenwarmes Klima



Schwülwarmes Klima



Sonnige Regionen



Starke Hitze oder Kälte



Andauernder Nebel



### Anreise – Welche Verkehrsmittel eignen sich?

Bei der Wahl des Reiseziels sollte auch die Anreise bedacht werden. Überlegen Sie, was für Sie ein geeignetes Verkehrsmittel ist. Eine 10-stündige Autofahrt nach Italien oder ein 2-stündiger Flug nach Palma de Mallorca? Was ist erholsamer?

Egal, ob Auto, Bahn, Bus oder Flugzeug – generell sollten für einen entspannten Weg in den Urlaub regelmäßige Pausen eingelegt werden. Manchmal kann ein schöner Zwischenstopp auf dem Weg zur Entspannung beitragen.

Bei Bahn und Bus sind Verbindungen empfehlenswert, die das Umsteigen auf ein Minimum reduzieren. Denn es kann erforderlich sein, das Gepäck selbst umzuladen, was für manche Menschen beschwerlich sein kann. Erkundigen Sie sich in solch einem Fall nach einem Gepäckservice von Tür zu Tür. Das Gepäck wird an der Haustür abgeholt und an der Hoteltür am Urlaubsort abgeliefert. Ein hilfreicher Service für diejenigen, die Probleme mit den Gelenken haben.

### *Tipp für die Abfahrts- bzw. Abflugzeiten*

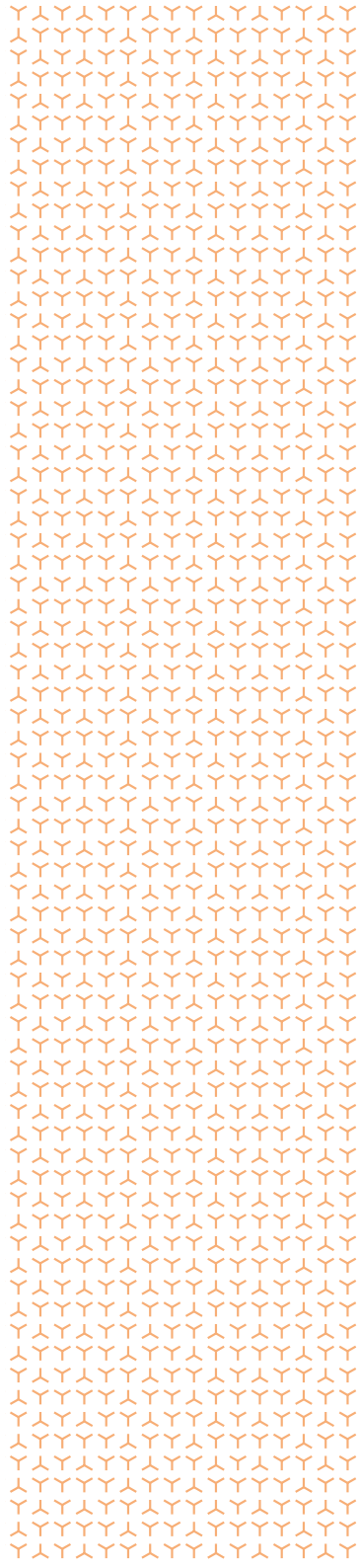
Muss die Abreise um 6 Uhr morgens sein? Oder gibt es eine spätere Verbindung, die besser passt? Denken Sie daran, dass Sie bei Flügen in der Regel zwei Stunden vor Abflug am Flughafen sein müssen. Dann muss noch die Anreise zum Flughafen einberechnet werden und eventuell der Weg vom Auto zum Terminal. Wie fühlen Sie sich, wenn der Wecker um 3 Uhr klingelt? Mit einer späteren Abfahrtszeit beginnt die Anreise eventuell entspannter.



## Besonderer Tipp für Menschen mit PsA

Eine mehrstündige Fahrt im Auto kann für Menschen mit Psoriasis-Arthritis zur Herausforderung werden. Die Gelenke brauchen Bewegung. Daher sollten bei Fahrten mit dem Auto regelmäßige Pausen eingelegt werden. Ein paar Runden um das Auto laufen oder irgendwo im Grünen kurz spazieren gehen, und schon kann es entspannt weiter gehen.

Bei Reisen mit der Bahn, dem Bus oder Flugzeug kann ein Gangplatz vorteilhaft für die Gelenke sein. So bekommen Sie mehr Beinfreiheit, können die Beine in den Gang strecken und es ist einfacher, regelmäßig aufzustehen, um die Gelenke zu bewegen.



### Achtung: Reiseimpfung und Malaria-Prophylaxe bedenken

Bevor das Reiseziel festgelegt wird, sollte ein prüfender Blick auf die notwendigen Reiseimpfungen und eventuell vorgeschriebene Malaria-Prophylaxe geprüft werden. Das Auswärtige Amt bietet auf seiner Website umfangreiche Informationen. Für jedes Land sind relevante Reise- und Sicherheitshinweise mit u. a. Zollvorschriften für Medikamente, Einreisebestimmungen und

medizinischen Hinweisen (inklusive Empfehlungen zum Impfschutz und zur Malaria-Prophylaxe) nachzulesen. Welche Impfung oder Malaria-Prophylaxe für Sie geeignet ist, sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen. Er kennt Ihre gesundheitliche Situation, Ihre Medikamente und kann Sie entsprechend beraten, wenn Sie Probleme mit den Gelenken haben.



*App-Tipp „Sicher reisen“*

**Herausgeber:** Auswärtiges Amt

**Inhalt:** Reise- und Sicherheitshinweise für alle Länder

**Verfügbarkeit:** Kostenlos für iOS- und Android-Geräte





### **Wichtige Info zu Impfstoffen**

Es gibt zwei Arten von Impfstoffen – Tot- und Lebendimpfstoffe. Totimpfstoffe bestehen aus abgetöteten Krankheitserregern oder Teilen von Krankheitserregern. Lebendimpfstoffe dagegen beinhalten geringe Mengen lebender Krankheitserreger. Da einige Medikamente zur Behandlung der Schuppenflechte bzw. Psoriasis-Arthritis in das Immunsystem eingreifen, das auch für die Ausbildung des Impfschutzes verantwortlich ist, sollten Lebendimpfstoffe nicht gleichzeitig mit bspw. Biologika oder Immunsuppressiva (wie zum Beispiel Methotrexat) angewendet werden. Ist eine Impfung für das jeweilige Urlaubsland notwendig, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt! Er weiß, welcher Impfstoff der richtige ist und wann die Impfung durchgeführt werden kann.



### *Wichtig für Menschen mit Schuppenflechte*

Ist eine Malaria-Prophylaxe für das gewählte Reiseziel erforderlich, sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, welches Medikament zur Prophylaxe geeignet ist. Es gibt Substanzen, die einen negativen Einfluss auf die Schuppenflechte haben können.



### Welcher Urlaubstyp sind Sie?

Wie können Sie bestmöglich abschalten, entspannen und genießen? Manche Menschen brauchen Trubel und Aktivitäten und andere die Ruhe der Natur. Was ist für Sie das Richtige? Je nach Typ können unterschiedliche Urlaubsarten glücklich machen. Lassen Sie sich inspirieren, was alles möglich ist.

#### Wellnessurlaub

Wollen Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlfühl verbessern? Es gibt viele Angebote mit der Möglichkeit, Massagen, Meditationen, Yoga-Kurse oder Ähnliches zu buchen. Eine Ayurveda-Kur beispielsweise kann neue Energie geben und zum Wohlbefinden beitragen. Es geht dabei um die Reinigung des Körpers mit Massagen, gesunder Ernährung und unterschied-

lichen Behandlungen wie zum Beispiel den Stirnguss. Oder schon mal an einen Entspannungsurlaub im Kloster gedacht? Lernen Sie eine andere Welt kennen und fühlen Sie, was ein Rückzug in die Stille bewirken kann.

#### Cluburlaub

Sie sind ein sportlicher Typ und sind im Urlaub gern aktiv? Dann könnte ein Cluburlaub das Richtige für Sie sein. Die Sportangebote sind vielfältig, von Klassikern wie Tennis, Surfen und Tauchen bis hin zu Kiten und Rafting. Es gibt in vielen Ländern Clubs mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Was macht Ihnen Spaß?





## Städtetour

Was denken Sie über einen Städtetrip als Kurzurlaub für ein verlängertes Wochenende? Paris, London oder vielleicht Barcelona? Welche Stadt wollten Sie schon immer mal kennenlernen? Wenn Sie sich durch Ihre Erkrankung erschöpft fühlen, sind Pausen wichtig. Genießen Sie den Hyde Park in London von einer Bank aus. Oder schauen Sie dem Treiben der Stadt von einem Café aus zu. In vielen Städten gibt es Busse, welche die Sehenswürdigkeiten abfahren und mit denen eine Stadt im Sitzen erkundet werden kann. Auch ein Kurzurlaub kann den Kopf frei machen.



## Naturerlebnis

Wandern in Bayern oder Angeln in Norwegen? Ist das für Sie der Urlaub, der Sie zum Lächeln bringt? Vielleicht Tiere auf einer Safari in Südafrika beobachten? Löwen, Elefanten oder Giraffen in ihrem normalen Umfeld zu sehen, kann einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen. Oder ein Tauchurlaub, bei der die Unterwasserwelt erkundet wird? Auch das ist für viele Menschen Erholung pur. Es kann vom eigenen Alltag ablenken und die Energiereserven auffüllen.

### **Kreuzfahrt**

Es gibt viele Arten von Kreuzfahrtschiffen mit unterschiedlichen Schwerpunkten – Familienschiffe, Entertainmentschiffe und Singleschiffe. Es gibt sogar Kreuzfahrten speziell für Heavy-Metal-Fans. Auch die Reiserouten sind vielfältig. Ob Mittelmeer, Karibik oder die Hurtigroute in Norwegen – da kann jeder etwas Passendes finden. Und für den Fall der Fälle ist auf größeren Schiffen immer auch ein Schiffsarzt an Bord.

### **Kur**

Manchmal kann auch eine Kur (korrekte Bezeichnung: Rehabilitationsmaßnahme oder Reha) eine Art von Urlaub sein. Schließlich dreht sich im Rahmen einer Reha alles um die Verbesserung der Gesundheit und kann so zur Erholung beitragen. In einer Reha wird ein Programm zusammengestellt, das unterstützende Therapien wie u. a. Bewegungs-, Ergo- oder Psychotherapie umfasst. Zudem werden oft auch Kurse zu Themen wie Ernährung oder Entspannungstechniken angeboten, die hilfreich im Alltag sein können. Wenn Sie Interesse haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine Reha für Sie in Frage kommt.

### **Studienreise**

Im Urlaub Neues zu erlernen oder zu erfahren, kann auch ein tolles Urlaubserlebnis sein. Es gibt Studienreisen mit Reiseführern, die ihr Wissen über Land und Leute teilen und Einblicke in eine andere Welt geben. Das kann den Blickwinkel auf das eigene Leben verändern. Oder vielleicht im Urlaub eine neue Sprache lernen? Es könnte auch ein Kochkurs in Italien sein oder ein Tanzkurs auf Kuba, der neue Impulse gibt.

### **Besonderes Reiseziel für die Haut**

Nicht nur das Klima kann Auswirkungen auf den Körper haben. Besonders gut für die entzündete Haut bei einer Schuppenflechte oder Psoriasis-Arthritis ist die Kombination von Sonne und Salzwasser. Es gibt zahlreiche positive Berichte über einen Aufenthalt am bzw. im Toten Meer. Der Salzgehalt ist achtmal höher als der des Mittelmeers. Dies hat eine besondere Wirkung auf die Haut und kann therapieunterstützend wirken.

## DAS WICHTIGSTE ZUM REISEZIEL AUF EINEN BLICK

- Reiseziel mit trockenwarmem Klima und geringen Temperaturschwankungen wählen
- Kombination aus Sonne und Salzwasser hat einen positiven Einfluss auf das Erscheinungsbild der Haut
- App „Sicher Reisen“ vom Auswärtigen Amt enthält wichtige Reise- und Sicherheitshinweise für alle Länder
- Eventuelle Impfungen und Malaria-Prophylaxe frühzeitig mit dem behandelnden Arzt besprechen



### *Spezialtipp für Menschen mit stark fortgeschrittener PsA*

Ist die Beweglichkeit durch die PsA so eingeschränkt, dass zeitweise eine Gehhilfe oder ein Rollstuhl genutzt werden muss, kann ein Reiseservice für barrierefreies Reisen sinnvoll sein. Auch die Rheuma-Liga bietet beispielsweise in Zusammenarbeit mit einem Reiseveranstalter spezielle Reiseangebote innerhalb Europas an. Auf der Website der Rheuma-Liga finden sich weitere Informationen dazu.



# GUT VORBEREITET IN DEN URLAUB



Bevor es in den Urlaub geht, sollten noch ein paar Dinge vorbereitet werden. Besonders wichtig sind die Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden – gegen die Schuppenflechte bzw. Psoriasis-Arthritis und eventuell andere Erkrankungen.

Was muss beim Transport von Medikamenten bedacht werden? Was sollte unbedingt in die Reiseapotheke?

Zudem wird erläutert, welche Versicherungen im Ausland sinnvoll sein könnten.

## Was sollte mit dem Arzt besprochen werden?

Circa 4–6 Wochen vor Abreise in den Urlaub sollte ein Termin beim behandelnden Arzt vereinbart werden. Es gibt ein paar Punkte rund um die Medikamente, die mit ihm abgestimmt werden sollten.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, die mit Spritzen oder Injektionshilfen wie Pens verabreicht werden, sollten Sie eine vom Arzt unterschriebene Bescheinigung mitführen, dass diese medizinisch notwendig sind. Solche Bescheinigungen gibt es in Deutsch und Englisch bei den Herstellern des jeweiligen Medikaments. Besonders wichtig ist dies auf Flugreisen.

Auch für starke Schmerzmittel (wie z. B. Opiate) ist eine ärztliche Bescheinigung sinnvoll. Es gibt sogenannte Opioid-Ausweise, die im Internet heruntergeladen werden können

und der Arzt unterschreibt. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, ob Sie einen solchen Ausweis benötigen.

Es kann leider auch mal zu einem Schub im Urlaub kommen. Besprechen Sie daher frühzeitig mit Ihrem Arzt, was dann zu tun ist. Welche Notfall-Medikamente in welcher Dosis können in solchen Fällen hilfreich sein?

Verreisen Sie in die Sonne? Dann sollten Sie vorab klären, ob Sie Medikamente einnehmen, die zu einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit führen können (Beispiel: Johanniskraut, ein pflanzliches Mittel gegen Depressionen).

Am Ende der Broschüre finden Sie eine Checkliste für das Gespräch mit dem Arzt.

### Was gehört in die Reiseapotheke?

Neben den regelmäßig einzunehmenden Medikamenten sollten Menschen mit Schuppenflechte bzw. Psoriasis-Arthritis im Urlaub auch verschiedene Medikamente für den Notfall mitführen.

Insbesondere bei Durchfall oder Übelkeit mit Erbrechen sollte schnellstmöglich eingegriffen werden. Denn dann bleiben die eingenommenen Medikamente nicht lange genug im Körper, um wirken zu können.

### *Grundausstattung einer Reiseapotheke*

- ✓ *Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen*
- ✓ *Verbandsmaterial*
- ✓ *Wundsalbe*
- ✓ *Desinfektionsmittel*
- ✓ *Salbe gegen Insektenstiche, Allergien und Sonnenbrand*

## Mit Medikamenten unterwegs: Das sollten Sie beachten!

Grundsätzlich sollten Medikamente immer im Handgepäck transportiert werden. So gehen die Medikamente auch bei Verlust des Reisegepäcks nicht verloren und sind geringeren Temperaturschwankungen ausgesetzt. Bei Auslandsreisen gibt es für die Mitnahme von Medikamenten ein paar Vorgaben, die bedacht werden sollten.

### Mit Tabletten unterwegs

Generell sollten Tabletten trocken aufbewahrt und transportiert werden. Mit Ausnahme von starken Schmerzmitteln (Opioiden, wie z. B. Morphinum) gibt es für die Mitnahme von Tabletten in der Regel keine besonderen Vorgaben. Starke Schmerzmittel be-

nötigen eine Bescheinigung. Der „Opioid-Ausweis“, der vom Arzt unterzeichnet werden muss, bescheinigt die medizinische Notwendigkeit.

### Mit Spritzen unterwegs

Auch bei Spritzen und Injektionshilfen wie Pens sollte eine Bescheinigung des Arztes mitgeführt werden. Bei Herstellern gibt es oft „Reiseausweise“ und „Zollbescheinigungen“, die genutzt werden können. Ganz besonders wichtig ist eine solche Bescheinigung bei Flügen. Vor Reiseantritt (circa 8 Wochen vorher) sollte zudem schriftlich geklärt werden, ob eine Mitnahme der Spritzen oder Pens an Bord des Flugzeugs erlaubt ist.



Ist eine permanente Kühlung für das jeweilige Medikament vorgeschrieben, muss diese selbstverständlich auch während der Anreise eingehalten werden. Bei manchen Medikamenten ist eine einmalige Unterbrechung der Kühlung für einen begrenzten Zeitraum bis zu einer Temperatur von maximal 25°C möglich. Im Beipackzettel des Medikaments sind diese Angaben nachzulesen oder der behandelnde Arzt kann Auskunft darüber geben.

Ist eine Kühlung erforderlich, hängt die Art der Kühlung von der Dauer der Anreise ab. Eine Kühltasche mit Kühlakkus ist in der Regel für wenige Stunden ausreichend. Für lange Autofahrten gibt es Kühlboxen, die über den Zigarettenanzünder mit Strom versorgt werden und so eine konstante Temperatur halten.

Bei einem Langstreckenflug von mehreren Stunden mit einem Medikament, das gekühlt werden muss, sollte frühzeitig, circa 6 Wochen vor Abreise mit der Fluggesellschaft geklärt werden, ob an Bord der Kühltasche für die Medikamente genutzt werden kann. Gleiches gilt auch für lange Bus- und Zugfahrten.

### **Mit Cremes und Flüssigkeiten unterwegs**

Besondere Vorschriften zum Transport von Cremes und Flüssigkeiten gibt es nur für Flüge. Inzwischen gelten in fast allen Ländern der Welt die gleichen Regelungen. Flüssigkeiten und vergleichbare Konsistenzen wie Cremes oder Gels dürfen im Handgepäck nur in Behältnissen von maximal 100 ml mitgeführt werden. Alle Behältnisse müssen zusammen in einem durchsichtigen, wieder verschließbaren Plastikbeutel von maximal 1 Liter Volumen transportiert werden. Pro Person ist nur ein Beutel im Handgepäck erlaubt. Im aufgegebenen Gepäck dürfen Cremes und Gels immer aufbewahrt werden.







## Zur Sicherheit mit Sicherheit

Versicherungen gibt es für viele Bereiche des Lebens. Für den Urlaub kann eine Reiserücktrittsversicherung und eine Reisekrankenversicherung sinnvoll sein. Vor Beginn der Reise sollte mit der Krankenkasse geklärt werden, ob und welche Leistungen im jeweiligen Urlaubsland gedeckt sind. Zudem sollte vor Abschluss einer Reiseversicherung – im Idealfall schriftlich – geklärt werden, ob die Leistungen auch erbracht werden, wenn sie im Zusammenhang mit der chronischen Erkrankung der Schuppenflechte oder Psoriasis-Arthritis notwendig werden. Die Europäische Krankenversicherungskarte, die auf der Rückseite der

deutschen Krankenkassenkarte zu finden ist, ist für alle gesetzlich Versicherten in den EU-Staaten sowie Island, Kroatien, Liechtenstein, Mazedonien, Norwegen, der Schweiz und Serbien im medizinischen Notfall für die ambulante und stationäre Behandlung gültig.

### **Reiserücktrittsversicherung**

Kann eine Reise aus gesundheitlichen Gründen nicht angetreten werden, übernimmt die Reiserücktrittsversicherung die Kosten. Je nach Versicherung kann die Erstattung den gesamten Reisepreis umfassen oder einen Teil der Kosten.

### **Reisekrankenversicherung**

Die Reisekrankenversicherung kommt für Leistungen, wie beispielsweise einen Rücktransport aus gesundheitlichen Gründen, auf. Über diese Versicherung werden auch medizinische Leistungen im nicht-europäischen Ausland erstattet. Bei vielen Versicherungsanbietern gibt es günstige (unter 1 Euro pro Monat) Jahrespolicen, die sich automatisch verlängern.



# AB IN DEN URLAUB



Planungen und Vorbereitungen sind abgeschlossen. Endlich kann der Urlaub beginnen. Es heißt entspannen, den Alltag hinter sich lassen und neue Kraft tanken. Endlich eine Zeit ohne Arztbesuche und Therapietermine. Jetzt ist nur das zu tun, was Spaß macht und Freude bereitet. Es müssen nicht immer die großen Dinge sein. Es kann beispielsweise auch eine Tasse Kaffee in einem Straßencafé sein, ein Tag am Meer oder ein Bootsausflug. Was löst bei Ihnen Glücksgefühle aus?

Im Urlaub soll die Schuppenflechte oder die Psoriasis-Arthritis so gut wie nur möglich in den Hintergrund treten.

Da der Urlaub gut geplant und vorbereitet wurde, kann er auch in vollen Zügen genossen werden. Es gibt nur wenige Aspekte, die im Urlaub beachtet werden sollten.

## Umgang mit der Sonne

Die Sonne hat auf den Menschen eine positive Wirkung. Sie kann die Stimmung und Gemütslage verbessern und den Schlaf fördern. Darüber hinaus ist sie für die Produktion von Vitamin D im Körper notwendig. Das wiederum hilft der Knochenstabilität. Aber ein guter und vernünftiger Umgang mit der Sonne ist wichtig, um bestmöglich von der Sonne zu profitieren und die negativen Folgen zu umgehen.

### Das sollten Sie beachten!

- Sonnenschutzcreme mit **Lichtschutzfaktor über 30** benutzen
- Sonnenschutzcreme **dick auftragen**
- Möglichst **kein Sonnenbad zwischen 11 und 15 Uhr**
- Nach dem Sonnenbad **Hautpflege mit viel Feuchtigkeit** auftragen

### Achtung Infekte!

Während eines Urlaubs mit einem Infekt im Bett zu liegen, wünscht sich keiner. Nicht immer kann ein Infekt vermieden werden, aber ein paar Grundregeln können helfen, gesund zu bleiben.

#### Das sollten Sie beachten!

- Faustregel für frisches Obst und Gemüse: **Peel it, wash it or leave it** (Schäl es, wasch es oder lass es)
- **Vorsicht Klimaanlage:** Der Wechsel von klimatisierten Räumen in nicht klimatisierte Räume und umgekehrt kann Infekte begünstigen. Vollklimatisierte Hotelzimmer können insbesondere nachts schnell zu kalt werden und dadurch auch Infekte begünstigen.
- **Kein Leitungswasser und keine Eiswürfel:** Anders als in Deutschland ist Leitungswasser in vielen Ländern aufgrund von Verunreinigungen nicht als Trinkwasser geeignet.

### Urlaub mit Zeitverschiebung

Ist das Urlaubsland in einer anderen Zeitzone, muss die Medikamenteneinnahme angepasst werden. Empfehlenswert ist es, die Einnahme zur gleichen Zeit (morgens oder abends) wie zu Hause beizubehalten. Bei einer Reise in den Westen, beispielsweise in die USA, wird der Tag aufgrund der Zeitverschiebung länger. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt vor Abreise, wann welches Medikament eingenommen werden soll, damit keine Einnahmelücke entsteht und der Urlaub von Anfang an genossen werden kann.



## *Tipp*

Stimmen Sie einige Tage vor der Abreise Schritt für Schritt Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus mit Ihrem Reiseziel ab. Bei Flugreisen in Richtung Osten kann es bereits hilfreich sein, einige Tage früher als üblich morgens aufzustehen. Am Zielort angelangt, bestimmt die Lichtexposition wie schnell Sie sich an die neue Zeitzone gewöhnen, denn Licht ist essenziell zum Stellen der inneren Uhr. Prinzipiell gilt beim Überqueren von bis zu acht Zeitzonen in Richtung Osten der Ratschlag, sich am Morgen dem Licht auszusetzen, und bei einem Flug nach Westen am Abend.



# WIEDER ZU HAUSE

Der Urlaub ist vorüber und der Alltag hält wieder Einzug. Um die Nachwirkungen möglichst lange zu erhalten, ist eine Nachbereitung genau das Richtige. Wie können die Urlaubserlebnisse als Kraftquelle für die „schlechten“ Tage am Leben gehalten werden?

## Ideen zur Nachbereitung

- **Fotobuch:** Auswahl der schönsten Urlaubsfotos
- **Bildergalerie:** Ausgewählte Abzüge in Bilderrahmen an die Wand, beispielsweise neben die Haustür hängen, wo sie oft zu sehen sind
- **Reisetagebuch:** Entweder ein Tagebuch während der Reise schreiben oder im Rückblick
- **Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub:** Die Planungen für den nächsten Urlaub können beginnen ...



# NÜTZLICHE WEBSITES

## **Auswärtiges Amt**

[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

## **Robert-Koch-Institut**

[www.rki.de](http://www.rki.de)

## **Tropeninstitut**

[www.tropeninstitut.de](http://www.tropeninstitut.de)

## **Fit for Travel**

[www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

## **Selbsthilfeverbände Pso und PsA**

Deutscher Psoriasis Bund e.V.

[www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

## **Weitere Tipps rund um Psoriasis und Psoriasis-Arthritis**

[www.hautundgelenke.de](http://www.hautundgelenke.de)

[www.schuppenflechte-info.de](http://www.schuppenflechte-info.de)









CONSTANTINE

N

E

TN

Kairouan

K

Bizerte

Tunis

Cagliari

TUNIS

Sousse

Mahdia

EJenn

R

R

J

GABES

160

142

127

# CHECKLISTEN

## *Checkliste für das Arztgespräch*

- Rezepte für ausreichend Medikamente während der Reisezeit (Planen Sie einen Puffer mit ein, falls sich die Rückreise verzögern sollte. Faustregel: 1,5-fache Menge)
- Arztbrief: Bitte um Kopie des letzten Arztbriefes
- Bei Spritzen/Pens und starken Schmerzmitteln (wie z. B. Opiate): Bescheinigung der medizinischen Notwendigkeit durch den Arzt
- Sonnenempfindlichkeit: Klärung, ob Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden, zu einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit führen können (Beispiel: Johanniskraut, ein pflanzliches Mittel gegen Depressionen)
- Reiseimpfung und Malaria-Prophylaxe besprechen (sofern für das gewählte Reiseziel vorgeschrieben)
- Im Fall eines Schubs: Vorgehensweise und Notfall-Medikamente besprechen
- Reiseapotheke abstimmen

## Checkliste für die Reisevorbereitungen

- Gültigkeit von Reisepass bzw. Personalausweis prüfen
- Bei Flugreisen: Klärung Spritzen-/Pen-Transport
- Liste mit Notrufnummern (behandelnder Arzt, Hausarzt)
- Reiseimpfungen
- Reiseversicherung
- Kühltasche für kühlpflichtige Medikamente
- Reiseapotheke zusammenstellen
- 
- 
-

## *Ich packe meinen Koffer ...*

- Telefonnummer des behandelnden Arztes
- Letzter ärztlicher Befund
- Bescheinigungen des Arztes für Spritzen/Pens und starke Schmerzmittel
- Reiseapotheke
- Regelmäßige Medikamente
- Krankenversichertenkarte
- Unterlagen der Reiseversicherung
- Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor größer 30
- Leichte, lockere Kleidung aus Naturfaser, besonders wenn es ein Urlaub in der Sonne ist
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



