

Reisehandbuch

Reise- und Ferienplanung nach Organtransplantation





© Roshni Pharma (Schweiz) AG

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren

Nach einer längeren Erholungszeit nach Ihrer Transplantation haben Sie heute ein «neues» Leben mit mehr Lebensqualität. Wir freuen uns mit Ihnen, dass sich Ihr Gesundheitszustand so gut stabilisiert hat, dass Sie eine Reise planen können. Somit haben Sie eines der Ziele einer Organtransplantation, nämlich die Wiedererlangung der Reisefähigkeit, erreicht.

Schweizer Transplantations spezialisten aus verschiedenen medizinischen Disziplinen haben für Sie in dieser Broschüre die wichtigsten Informationen, welche bei Ihrer Reiseplanung zu beachten sind, zusammengestellt. Sie finden unter anderem Antworten auf die Fragen:

- Welche Kriterien sind ausschlaggebend, ob ein Reiseziel geeignet ist?
- An welche versicherungstechnischen Dinge ist zu denken?
- Welche Impfungen sollten vor Reiseantritt durchgeführt werden?

Grundsätzlich gelten für Sie als Organempfänger die gleichen Regeln wie für andere Reisende. Auf ein paar Punkte, die für Sie im Speziellen wichtig sind, wollen wir in dieser Broschüre eingehen. Ebenfalls finden Sie konkrete Reise-Tipps und -Tricks sowie Checklisten, die Ihnen bei einer guten Vorbereitung helfen und Sie auch während der Reise unterstützen.

Bitte beachten Sie, dass diese Broschüre einzig ein Hilfsmittel für Ihre Reisevorbereitungen und Ihr Verhalten während der Reise darstellt und keinen Besuch bei Ihrem Arzt ersetzt. Denn für jeden Patienten und jedes Reiseziel gelten andere Vorgaben und Empfehlungen; diese können in dieser Publikation nicht umfassend abgedeckt werden. Bei Fragen oder Unsicherheiten bei Ihrer Reisevorbereitung wenden Sie sich daher bitte an Ihre medizinische Vertrauensperson.

Eine schöne und erlebnisreiche Reise und gute Gesundheit!



Prof. Dr. med. Thomas Fehr
Klinik für Nephrologie, Universitätsspital Zürich

PD Dr. med. Déla Golshtayan
Transplantationszentrum CHUV, Lausanne

Inhalt

Vor der Reise	
Allgemeine Informationen	6-8
Medikamente	9-11
Implungen und Infektionsprophylaxe	12-13
Schutz vor Sonne und Insekten	14
Checkliste «Vor der Reise»	15

Während der Reise

Verhalten in Risikosituationen und bei Komplikationen	18-19
Ernährung und Trinken	20-21
Baden	22
Hygiene	23
Kontakt mit Tieren	23
Checkliste «Während der Reise»	24

Nach der Reise

Verhalten bei körperlichen Beschwerden nach der Heimkehr	26
Wichtige Informationen für den Arzt	26

Inhalt

Reisen mit organtransplantierten Kindern	
Implungen	28
Hygiene	28
Flussigkeitszufuhr	28
Sonnenschutz	28

Anhang

Nützliche Adressen zur Reisevorbereitung	30
Weitere nützliche Adressen	31
Schweizer Transplantationszentren	31
Autoren & Impressum	32
Zum Herausnehmen: Checkliste «Vor der Reise» Checkliste «Während der Reise» Patientenpass	

Vor der Reise



Allgemeine Informationen Reiseziel

Eine Reise zu planen oder Ferien zu machen, bereitet Freude und bringt Abwechslung und Inspiration in den Alltag. Etwa ein Jahr nach einer Organtransplantation ist die Zeit der intensiven ärztlichen Überwachung mit einem höheren Komplikationsrisiko beendet und der Gesundheitszustand hat sich meist so gut stabilisiert, dass einer längeren/weiteren Reise nichts mehr im Wege steht. Anhand einiger Kriterien kann definiert werden, ob ein Reiseziel nach einer Organtransplantation geeignet ist oder als weniger empfehlenswert eingestuft wird.

Vorgängige Absprache mit Ihrem Arzt

Die Auswahl Ihres Reiseziels sowie die Dauer der Reise sind für Ihre Gesundheit äusserst wichtig und sollten daher, noch vor Abschluss einer Reisebuchung, mit Ihrem Arzt besprochen werden. Idealerweise erfolgt diese Abklärung 3 Monate vor Ihrer Abreise, damit Sie rechtzeitig über alle notwendigen Informationen, medizinischen Dokumente und Impfungen verfügen. Planen Sie eine Flugreise? – Klären Sie Ihre Flugtauglichkeit bitte ebenfalls mit Ihrem Arzt ab.

Wahl des Reiseziels

Als Reiseziel allgemein empfehlenswert sind Länder, in denen ebenfalls Organtransplantationen durchgeführt werden: Falls Abstoßungsreaktionen oder Komplikationen auftreten sollten, wären für Sie im Notfall erfahrene Transplantationsmediziner in Reichweite, um die notwendigen Massnahmen einzuleiten. Das Reiseziel sollte idealerweise ein gemässiges Klima aufweisen und über einen hohen hygienischen Standard verfügen. Es gilt grundsätzlich, die Risiken im Reiseziel gut abzuwägen (z.B. Infektionsgefahr, politische Lage). Diese sind aber nicht nur landesabhängig, sondern hängen auch von der Art der geplanten Reise (Städtetrip, Rundreise, Backpacking ...) ab.

Begleitperson für mehr Sicherheit

Bitte beachten Sie, dass das Reisen mit einer Begleitperson für Sie nicht nur schöner und unterhaltsamer, sondern auch für Ihre Gesundheit sicherer ist. Reisen Sie deshalb nach Möglichkeit nicht alleine.

Routineuntersuchung nach Reisetückkehr

Vereinbaren Sie mit Ihrem Transplantationszentrum frühzeitig einen Termin für eine Kontrolluntersuchung nach Ihrer Reisetückkehr.

Zu beachten

Fernreisen benötigen eine detaillierte Planung und intensive Vorbereitung mit einem Zeitbedarf von mindestens 3 Monaten.

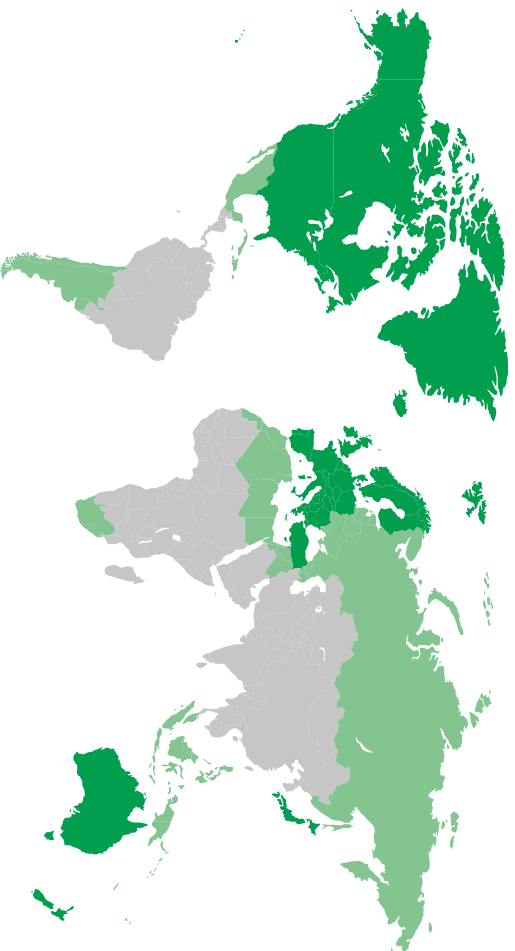
Wertvolle Tipps

Ihr Transplantationszentrum berät Sie gerne bei der Reisevorbereitung.

Ein Zentrum für Reisemedizin berät Sie bei spezifischen Fragen zum Reiseziel (siehe Adressen auf Seite 30).

Eignung Reiseziele für Organtransplantierte

- **Empfehlenswert**
Länder mit geringem Risiko
 - Europa, Nordamerika, Australien, Neuseeland, Japan, Singapur, Hongkong
- **Empfehlenswert, jedoch mit Abklärungsbedarf**
Länder mit mittlerem Risiko
 - Kanrik, Russland, Südafrika, Mittlerer Osten, Nordafrika, Südostasien, Südamerika (nicht-tropische Gebiete wie z.B.: Argentinien, Chile, Uruguay)
- **Weniger/nicht empfehlenswert**
Länder mit hohem Risiko
 - China, Afrika (Subsahara), Indischer Subkontinent, Mittel- und Südamerika (tropische Gebiete)



Allgemeine Informationen

Versicherungen und Reisedokumente

Für die Sicherstellung der Abdeckung aller medizinischen Leistungen bei einem Notfall oder Krankenhausaufenthalt im Ausland klären Sie die Details (z.B. Kontaktperson oder -nummer für Anrufe aus dem Ausland) im Vorfeld Ihrer Reisevorbereitung frühzeitig mit Ihrer Krankenkasse ab.

Sicherstellung Rückführung im Notfall

Stellen Sie sicher, dass Ihr Versicherungsschutz eine Rückführung in die Schweiz beinhaltet, falls ein Notfall während Ihrer Auslandsreise auftreten sollte und dies notwendig wird. Solche Rücktransporte werden zum Beispiel von der REGA oder dem TCS durchgeführt.

Reiserücktrittsversicherung

Prüfen Sie, je nach Höhe der Reisekosten, den Abschluss einer Annullationsversicherung bei Ihrem Reiseveranstalter, falls Sie Ihre Reise wider Erwarten nicht antreten können.

Reisedokumente

Informieren Sie sich unbedingt frühzeitig bei der Botschaft Ihres Ziellandes über die notwendigen Ausweispapiere und allfälligen Visa-Bestimmungen. Prüfen Sie ebenfalls, nebst der Gültigkeitsdauer Ihres Passes oder Ihrer Identitätskarte, ob das beantragte Visum mit Ihrer Aufenthaltsdauer übereinstimmt.

Benötigte Reisedokumente (je nach Zielland)

- Gültiger Reisepass oder biometrischer Pass oder gültige Identitätskarte
- Einreise-Visum für entsprechendes Zielland (falls benötigt)
- Reiseticket: gültiges Flug-, Schiff- oder Zugbillett
- Adresse der Schweizer Landesvertretung im Reisealand

Wertvolle Tipps

Nehmen Sie von allen Dokumenten wie z.B. Flugticketel, Reisepass, Krankenkassenkarte, Versicherungsunterlagen, Impfpass u.ä. eine Kopie mit und deponieren Sie diese in einem separaten/zweiten Gepäck. Verteilen Sie auch Ihre Medikamente auf verschiedene Gepäckstücke (Koffer und Handgepäck).

Am Ende dieses Handbuchs haben wir einen Ratenpass für Sie gestaltet, den Sie ausfüllen und auf die Reise mitnehmen können. Die enthaltenen Informationen können Ihnen und dem Fachpersonal vor Ort nützlich sein.

Medikamente

Dauermedikation nach der Transplantation

Die medikamentöse Behandlung nach einer Transplantation ist komplex und sehr individuell. Ihr behandelnder Arzt stellt Ihre Medikation auf Ihre Bedürfnisse ein und passt sie fortwährend an. Die Immunsuppressiva sind wichtig zur Verhinderung einer Abstossungsreaktion. Gemäss der Verordnung Ihres Arztes achten Sie auf eine regelmässige Einnahme Ihrer Medikamente, idealerweise stets zur selben Tageszeit. Die Medikamenteneinnahme ist auch während Ihrer Ferien ohne Unterbruch zwingend. Deshalb ist es sehr wichtig, einen ausreichenden Medikamentenvorrat für die gesamte Reise zu berechnen, einschliesslich einer Reservemedikation (siehe Kapitel «Reservemedikation»).

Einnahme der Medikamente während der Reise

Für Reisen in Länder mit **bis zu 3 Stunden Zeitunterschied** gilt: Nehmen Sie Ihre Medikamente während der Reise zur selben Uhrzeit wie zu Hause ein- das heisst ohne Berücksichtigung der Zeitumrechnung. Bei besonders langen Reisezeiten sprechen Sie die individuelle Anpassung respektive die allenfalls zusätzliche Einnahme während der Reise bitte mit Ihrem Transplantationspezialisten ab.



08:00 Uhr: Zeit Einnahme
Medikamente zu Hause



08:00 Uhr: Zeit Einnahme Medi-
kamente in Ferien (lokale Zeit)

Für Reisen in Länder mit einem **grösseren Zeitunterschied als 3 Stunden** kann eine Anpassung der Einnahmezeiten nötig sein. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Transplantationspezialisten.

Reservemedikation

Berechnen Sie eine Reservemedikation für mindestens 7 zusätzliche Tage oder besser das Doppelte der für die Reisezeit benötigten Menge mit ein, für einen allfälligen Diebstahl oder eine Verzögerung bei der Gepäcklieferung. Führen Sie diese Reservemedikation im Handgepäck mit.

Bei einem Verlust Ihrer Medikamente, kontaktieren Sie rasch möglichst ein Transplantationszentrum, einen Arzt oder eine Apotheke in der Nähe. Anhand Ihrer medizinischen Dokumente (siehe Kapitel «Medizinische Dokumente», Seite 11) können die von Ihnen benötigten Original-Medikamente wieder bereitgestellt werden.

Wertvolle Tipps

Lagern Sie Ihre Medikamente bei Raumtemperatur (20–25°C, keine pralle Sonne oder Kälte).
Verteilen Sie Ihre Medikamente auf mehrere Gepäckstücke (z.B.: Reservemedikation im Handgepäck und den Rest im Koffer).

Medikamente

Reiseapotheke

Nebst der Bereitstellung der ausreichenden Menge Ihrer Medikamente, die Sie nach Ihrer Transplantation einnehmen, empfiehlt sich, eine Reiseapotheke mit Notfall-Medikamenten zusammenzustellen. Bitte besprechen Sie alle Medikamente, die Sie auf Ihre Reise (nebst Ihrer Dauermedikation) mitnehmen, mit Ihren Transplantationsspezialisten. Dies mit dem Ziel, mögliche Interaktionen zwischen den verschiedenen Medikamenten/Wirkstoffen zu vermeiden.

Antibiotikum

Je nach Reiseziel empfiehlt sich allenfalls die Mitnahme eines Antibiotikums, z.B. zur Behandlung von Reisedurchfall. Die Wahl des Antibiotikums ist für jeden Patienten anders: sowohl die Art der Organtransplantation wie auch das Reiseziel sind ausschlaggebend, welches Antibiotikum für Sie geeignet ist. Sprechen Sie den Bedarf eines Antibiotikums mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Wertvoller Tipp

Bei Langstreckenreisen empfiehlt sich das Tragen von Kompressionsstrümpfen oder eine Thrombose-Propylaxe. Informieren Sie sich bei Ihrem Transplantationsspezialisten, ob dies für Sie sinnvoll ist.

Reiseapotheke (nur in Absprache mit Ihrem Arzt)		
Art des Medikamentes	Indikation /Anwendung	Wirkstoff /Anmerkung
Analgetikum (Schmerzmittel)	Schmerzen	z.B. Paracetamol
Antibiotikum	Infektionskrankheiten	nach Absprache mit Ihrem Arzt
Antiemetikum	Übelkeit, Erbrechen	z.B. Metoclopramid
Antidiarrhoikum	Durchfall	z.B. Loperamid
Verbandsmaterial	Versorgung von Wunden	Pflaster, Wundkompressen, Verband, Handschuhe, Wunddesinfektion, Schere u.ä.
Antithrombotikum	Verhinderung einer Thrombose («Blutgerinnsel»)	z.B. Heparin, für Flüge über 12 Stunden, nur in Absprache mit Ihrem Arzt
Fieberthermometer		

Medikamente

Medizinische Dokumente

Für die Einfuhr Ihrer Medikamente ins Reiseziel, aber auch für Notfälle und alltägliche Arztbesuche während der Reise, empfiehlt es sich, gewisse Dokumente mitzuführen. Besprechen Sie die benötigten Dokumente mit Ihrem Arzt.

Arztbrief

Für die Dokumentation Ihres Gesundheitszustandes sowie Ihrer aktuellen Medikamenteneinnahme erstellt Ihnen Ihr Transplantationsspezialist einen sogenannten Arztbrief (auch «medizinischer Befund»). Mit dem Arztbrief sind auch im Notfall alle wichtigen medizinischen Fakten im Detail dokumentiert und die Einleitung einer adäquaten Therapie sichergestellt. Es kann sinnvoll sein, diesen auch in einer englischen Ausführung zu haben.

Zollbrief

Für den Transport Ihrer Medikamente respektive für deren Aus- und Einfuhr ist ein Zollbrief oder eine Mitfuhreinschreibung (in englischer Sprache) unerlässlich. Auf der Website des Schweizerischen Heilmittelinstituts (Swissmedic) finden Sie detaillierte Informationen wie auch eine Vorlage für die ärztliche Bescheinigung (Link für Web-Download siehe Seite 31).

Medikationsplan

Ein Medikationsplan mit der Listung aller Medikamente (Markenname, Wirkstoff), die Sie einnehmen, erleichtert die Kommunikation mit den Ärzten im Reiseziel. Ihr Transplantationsspezialist informiert Sie über dessen Erhalt, falls Sie noch keinen besitzen. Dieses Dokument kann eventuell auch durch den Zollbrief schon abgedeckt sein.

Patientenpass

Einen handlichen Patientenpass für Notfälle, welchen Sie in Ihrem Portemonnaie mitführen können, haben wir speziell für Sie erstellt. Sie finden diesen am Ende dieser Broschüre. Bitte ergänzen Sie ihn mit Ihren persönlichen Daten und tragen Sie ihn während der ganzen Reise auf sich.

Impfpass und Allergiepass

Überprüfen Sie, mindestens 3 Monate vor Reiseantritt, Ihren Impfstatus mit Ihrem Arzt und nehmen Sie Ihren internationalen Impfpass auf die Reise mit. Allenfalls zusammen mit dem Allergiepass, falls Sie einen solchen besitzen.

Wertvolle Tipps

Impfungen: vor der Reise frühzeitig überprüfen und durchführen.

Arztbrief: in englischer Sprache verfassen lassen, so ist er weltweit verständlich.

Impfungen und Infektionsprophylaxe Impfungen

Ein ausreichender Impfschutz ist für Urlaubreisende unerlässlich. Je nach Reiseziel bestimmt Ihr Arzt, welche Impfungen erforderlich sind oder aufgefrischt werden müssen.

Frühzeitige Vorbereitung

Die Applikation von Impfungen muss frühzeitig vor Reiseantritt geplant werden (bis zu 6 Monate vorher). Für jedes Reiseziel gelten zudem unterschiedliche Impf-Vorschriften – sogenannte obligatorische oder freiwillige. Für weitere Informationen zu empfohlenen Impfungen für ein spezifisches Reiseziel wenden Sie sich an das Zentrum für Reisemedizin (siehe Adressen auf Seite 30).

Impf-Empfehlungen nach Transplantation

- Grundimpfungen (Diphtherie/Tetanus/Polio): frühzeitig auffrischen.
- Impfung gegen Hepatitis A und B: je nach Reiseziel.
- Weitere Impfungen: in Absprache mit Ihrem Arzt.

Vorsicht mit Lebendimpfstoffen

Wegen der Gefahr des Auslösens einer Allgemeinerkrankung nach der Impfung sind für organtransplantierte Patienten sogenannte Lebendimpfstoffe (= Impfstoffe mit lebenden Keimen/Krankheitserregern) grundsätzlich nicht empfohlen. Hierzu gehören z.B. Masern, Mumps, Röteln oder Gelbfieber, aber auch die Schluckimpfung gegen Typhus.

Wertvolle Tipps

Manche Länder verlangen für die Einreise eine Gelbfieberimpfung. Sollten Sie in ein solches reisen, stellt Ihnen ein Zentrum für Reisemedizin eine ärztliche Bescheinigung aus, dass die Gelbfieberimpfung aus gesundheitlichen Gründen für Sie nicht möglich ist (Adressen siehe Seite 30).
Grundsätzlich gilt für Patienten nach einer Organtransplantation: Nicht in Gebiete reisen, in denen die Gefahr einer Gelbfieber-Ansteckung gegeben ist.

Impfungen und Infektionsprophylaxe Infektionen

Fieber, Halsweh, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen oder Durchfall können beispielsweise Anzeichen für eine Infektion sein. Wichtig: Die Selbstmedikation, d.h. Ihre selbstständige Einnahme von Medikamenten für die Behandlung von Infektionen, die während Ihrer Reise auftreten, muss vorgängig mit Ihrem Arzt abgesprochen werden. Manche Medikamente könnten Wechselwirkungen mit Ihrer Dauermedikation hervorrufen (siehe auch Kapitel «Reiseapotheke», Seite 10).

Malaria

Falls Sie in ein Malaria-Risikogebiet reisen, empfiehlt sich eine Malaria-Prophylaxe sowie das Mitführen einer Notfalltherapie in der Reiseapotheke. Erkundigen Sie sich über eine Malaria-Prophylaxe- und -Notfallbehandlung bei einem Zentrum für Reisemedizin (siehe Adressen auf Seite 30) sowie bei Ihrem behandelnden Transplantationsspezialisten. Eine wichtige Massnahme zur Vermeidung einer Malaria-Erkrankung ist ein ausreichender Schutz vor Insekten (siehe Kapitel «Schutz vor Sonne & Insekten», Seite 14).

Sexuell übertragbare Krankheiten

Zu den sexuell übertragbaren Krankheiten gehören beispielsweise AIDS, Syphilis, Gonorrhoe, Hepatitis oder Herpes. Um sich vor diesen zu schützen, ist die Verwendung von Kondomen unerlässlich.

Nachsorge nach Reiserückkehr

Falls bei Ihnen nach Reiserückkehr Symptome wie Fieber oder grippeähnliche Symptome auftreten, suchen Sie umgehend (innerhalb von 24 Stunden) Ihren behandelnden Arzt auf.

Schutz vor Sonne und Insekten

Nach einer Organtransplantation ist das Risiko für verschiedene Hautunfälle erhöht. Ausreichender Sonnenschutz ist für Sie daher unabdingbar.

Guter Sonnenschutz heisst: Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung, schützende Kleidung und Gebrauch von Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF). Benutzen Sie, wie von Ihrem Transplantationszentrum empfohlen, Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 50.

Wertvolle Tipps
Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor bereits morgens auftragen und mehrfach während des Tages auffrischen.
Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen (bevorzugt mit UV-Schutz).
Direkte Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr vermeiden.
Sonnenschutzmittel und Kopfbedeckung immer tragen.
Sonnencreme auch auftragen, wenn es bewölkt ist.

Insektenstiche können nicht nur unangenehm sein, sondern auch zu Infektionen führen. Ein guter Schutz vor Mücken und anderen Insekten ist daher wichtig.

Verwenden Sie ein zuverlässiges Insektenschutzmittel mit guter Hautverträglichkeit (z.B. mit DEET) und ein Mittel zur Imprägnierung Ihrer Kleidung (z.B. mit Pyrethroiden) aus der Apotheke oder Drogerie. Bevorzugen Sie helle Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen. In tropischen Ländern, in denen Malaria verschiedene Krankheiten übertragen können, empfiehlt sich zudem der Einsatz eines Moskitonetzes (am besten mit einem Insektenschutzmittel imprägniert). Informationen zu den einzelnen Ländern erhalten Sie im Zentrum für Reisemedizin (Adressen siehe Seite 30).

Wertvolle Tipps
Besten Insektenschutz bieten lange Ärmel und Hosenbeine kombiniert mit einem Insektenschutzmittel.
Nicht nur in der Dämmerung, sondern auch tagsüber besteht die Gefahr der Übertragung von Krankheiten durch Insekten.

Checkliste «Vor der Reise»

Reiseziel	<input type="checkbox"/> Rechtzeitige Besprechung mit dem Transplantationspezialisten (3 Monate vorher). <input type="checkbox"/> Berücksichtigung der Termine von Routinekontrollen. <input type="checkbox"/> Reiseberatung im Zentrum für Reisemedizin (optional, je nach Reiseland). <input type="checkbox"/> Vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt einen Kontrollbesuch nach der Reise.
Versicherungen	<input type="checkbox"/> Ausreichender Versicherungsschutz für Auslandsreisen (Krankenkasse, Rücktrittsversicherung). <input type="checkbox"/> Versicherung für Rücktransport im Notfall.
Reisedokumente und medizinische Dokumente	<input type="checkbox"/> gültiger Reisepass, Visum (falls nötig). <input type="checkbox"/> Zollliste: Mitföhrbescheinigung für alle Medikamente. <input type="checkbox"/> Patientepass mit wichtigen Kontaktdaten fürs Portemonnaie. <input type="checkbox"/> Diagnosesche (in Englisch)/aktuelle Laborwerte. <input type="checkbox"/> Medikationsplan. <input type="checkbox"/> Aktueller internationaler Impfpass. <input type="checkbox"/> Allergiepass. <input type="checkbox"/> Medizinische Ansprechpartner im Reiseland (24h-Dienst). <input type="checkbox"/> Kopien von allen persönlichen Dokumenten (Reisedokets, Reisepass, Krankenversicherung, Versicherungsunterlagen, Kreditkarten u.ä.) und von aktuellen medizinischen Dokumenten.
Dauermedikation	<input type="checkbox"/> Berücksichtigung der Zeitverschiebung – informieren Sie sich bei Ihrem Transplantationspezialisten, ob die Zeitverschiebung bei der Einnahme Ihrer Medikamente berücksichtigt werden muss. <input type="checkbox"/> Transport der Dauermedikamente: Menge für mindestens 7 Tage im Handgepäck, Rest im Koffer.
Reiseapotheke und Notfall-Apotheke	<input type="checkbox"/> Zusätzliche Medikamente, Notfall-Medikamente und Reiseapotheke (in Absprache mit Ihrem Arzt). <input type="checkbox"/> Thoraxsonographie (nach Absprache mit Ihrem Arzt). <input type="checkbox"/> Fieberthermometer. <input type="checkbox"/> Kondome.
Implantungen	<input type="checkbox"/> Kontrolle Implantatus, Auffrischung Implantungen und Infektionsprophylaxe (in Absprache mit Ihrem Arzt) – mindestens 3 Monate vor Reisebeginn!
Sonnenschutz	<input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50). <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung und lange Kleidung, allenfalls mit UV-Schutz. <input type="checkbox"/> Sonnenbrille.
Insektenschutz	<input type="checkbox"/> Insektenschutzmittel für Haut und Textilien. <input type="checkbox"/> Kleidung mit langen Ärmeln, lange Hosen. <input type="checkbox"/> Moskitonetz.
Hygiene	<input type="checkbox"/> Händedesinfektionsmittel (nicht mehr als 100 ml im Handgepäck). <input type="checkbox"/> Eventuell Mundschutz (nach Absprache mit Ihrem Arzt).

Während der Reise



Verhalten in Risikosituationen und bei Komplikationen

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt vor Ihrer Abreise über die Verhaltenseigenen im Erkrankungsfall/Notfall. Zum Beispiel beim Auftreten von Fieber oder Durchfall. Organisieren Sie bereits vor Ihrem Reiseantritt die Rückreisepflichtung für den Fall eines notwendigen Rücktransportes nach Hause (siehe Kapitel «Vor der Reise», Seite 8).

Harmlose Symptome mit schwerwiegenden Folgen

Die Unterdrückung des Immunsystems durch Ihre immunsuppressive Therapie führt zu einer höheren Anfälligkeit für Infektionskrankheiten verschiedenster Art.

Wertvoller Tipp

Vermehrt harmlose Symptome können bei organtransplantierten Patienten zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Wichtig ist, die Symptome einzuschätzen und zu lernen, wie auf diese richtig zu reagieren ist.

Vorgehen bei **einemaligem** Durchfall oder Erbrechen

Bei **einemaligem** Durchfall oder Erbrechen: abwarten.

Bei **Erbrechen innerhalb von 1–2 Stunden** nach Einnahme Ihrer Immunsuppressiva oder falls Sie Tablettenreste im Erbrochenen erkennen: Medikamente nochmals einnehmen.

Bei Flüssigkeitsverlust infolge Durchfall und/oder Erbrechen: auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (Gefahr einer Austrocknung).

Verhalten in Risikosituationen und bei Komplikationen

Vorgehen bei Unfall, Fieber, **mehrmaligem** Durchfall und/oder Erbrechen

Nehmen Sie **schnellstmöglich** Kontakt zu einem lokalen Arzt, Spital oder Transplantationszentrum auf.

Alternativ:

Kontaktaufnahme mit behandelndem Arzt in der Schweiz **oder** Kontaktaufnahme mit Notrufdienst der Krankenversicherung, Reiseversicherung oder REGA.

Falls keiner der obengenannten Kontakte erreicht werden kann: Selbstmedikation (durch mitgenommenes Antibiotikum/Notfall-Medikamente).

Wertvoller Tipp

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt vor Reiseantritt über die Notwendigkeit der Mitnahme eines Antibiotikums in der Reisepoche.

Vorgehen bei einer Verletzung

Bei oberflächlichen Schürflungen: Wunde desinfizieren und beobachten.

Tritt eine Rötung, Schwellung, Überwärmung, und/oder vermehrter Schmerz auf: sofort Arzt konsultieren.

Bei tiefen Wunden: sofortige Kontaktaufnahme mit Arzt oder Krankenhaus.

Wertvoller Tipp

Ergänzen Sie Ihre Reisepoche mit einem Wunddesinfektionsmittel, Handschuhen, Pflaster und Verbandsmaterial.

Ernährung und Trinken

Durch das Einhalten von allgemeinen Regeln zu Nahrungsmitteln und Trinkwasser kann das Risiko, an einem Reisedurchfall oder einer anderen Infektionskrankheit zu erkranken, reduziert werden. Die international gültige Regel: **«Boil it, cook it, peel it or forget it!»** (Koch es, schäl es oder vergiss es!) ist der sicherste Weg, eine Infektion durch Wasser oder Nahrung zu vermeiden.

Grundregeln für die Ernährung

Verboten	<ul style="list-style-type: none">• Rohes Tierprodukte: Fleisch (Fartat), roher Fisch, Austern, Eier• Rohes Milchprodukte (nicht pasteurisiert): z.B. Rohmilchkäse• Ungekochte Lebensmittel: z.B. Gemüse, Salate• Leitungswasser, Eiswürfel, Speiseeis, offene Kaltgetränke• In Plastikfolie verpackte Nahrungsmittel• Grapefruit, Grapefruitsaft, Pomelo
-----------------	--

Unbedenklich

- Alles frisch Gekochte und Gebratene: durchgebratenes Fleisch, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Suppen, Bohnen, Erbsen, Zwiebeln usw.
- Schälbare Obst: z.B. Bananen, Mango, Birnen, Äpfel (wenn Sie es selbst geschält haben)
- Pasteurisierte Milchprodukte
- Tee, Kaffee, industriell produzierte Softdrinks und Mineralwasser (in verschlossenen Originalflaschen)

Wertvolle Tipps

Wasser immer abkochen oder Mineralwasser aus der Originalflasche verwenden.
Gemüse und Obst schälen oder kochen.

Ernährung und Trinken

Trinken und Flüssigkeitszufuhr

Achten Sie generell auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (medizinisch Hydratation), auch bereits während der Anreise, beispielsweise im Flugzeug, Bus, Zug oder Auto.

Achten Sie in Ländern mit einem heissen Klima auf eine tägliche Flüssigkeitsmenge von mehr als 2,5 Litern (für Kinder ca. 2 Liter), damit Ihr Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist.

Wertvolle Tipps

Mineralwasser aus der Flasche als Getränk bevorzugen.

Fürs Zähneputzen ebenfalls Mineralwasser verwenden.

Trinkmenge pro Stunde im Flugzeug: ca. 150 ml (alkoholfreies Getränk).

Urin sollte beim Wasserlassen hell gefärbt sein!

Baden

Durch die Einnahme von Immunsuppressiva ist das Abwehrsystem Ihres Körpers geschwächt – das Risiko für Infektionen ist erhöht. Dieses erhöhte Infektionsrisiko hat auch einen Einfluss auf Ihr Verhalten beim Baden, Schwimmen und Tauchen – sei dies in einem Schwimmbad, einem See oder im Meer.

Generelle Faustregeln

- Baden und Tauchen innerhalb der ersten 3-6 Monate nach der Transplantation mit dem Arzt besprechen.
- Kein Baden und Tauchen in Süsgewässern in tropischen Gebieten.
- Baden bevorzugt in Schwimmbädern oder Gewässern, die behördlich als sauber und unbedenklich eingestuft sind.

Infektionsschutz beim Baden

Wegen höherer Keimbelastung: Vorsicht beim Besuch in Hallebädern, Thermalbädern oder Hamams (Dampfbad) oder beim Baden in Whirlpools.

Wertvolle Tipps

Ihr Arzt berät Sie betreffend Ihres persönlichen Risikos beim Schwimmen.
Das Tragen von Badeschuhen schützt vor Pilzinfektionen (Füsse, Haut, Nägel) und virusbedingten Fusswarzen.

Sonnenschutz

Sonnenschutz und regelmässige Kontrollen beim Hautarzt sind für Transplantierte sehr wichtig. Schützen Sie sich auch während des Schwimmens respektive im Wasser vor UV-Strahlung. Verwenden Sie wasserfeste Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor und tragen Sie entsprechende Kleidung (z.B. Badekleidung mit UV-Schutz).

Wertvolle Tipps

Sonnenschutz nach jedem Badegang auffrischen.
Sonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden.
Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor (SF 50) mehrmals täglich auftragen.

Hygiene

Das gründliche Händewaschen mit Seife und Nagelbürste, auch unter den Nägeln, ist eine einfache Massnahme und das «A und O» für die Verhinderung von Durchfall- oder Atemwegserkrankungen.

Hygiene-Regeln

- Zähne nur mit Mineralwasser putzen und auf saubere Hände achten.
- Handdesinfektionslösungen regelmässig anwenden.
- Kontakt zu Personen mit ansteckenden Infektionskrankheiten (z.B. Erkältung, Grippe) vermeiden.

Kontakt mit Tieren

Durch den Kontakt mit Tieren können verschiedenste Infektionskrankheiten (z.B. Tollwut) auf den Menschen übertragen werden.

Meiden Sie deshalb den Körperkontakt mit Tieren (auch Vögeln), wie auch mit deren Kot: die Infektionsgefahr ist hoch! Berühren Sie nur Tiere, deren Haltung und Gesundheit Ihnen genauestens bekannt sind.

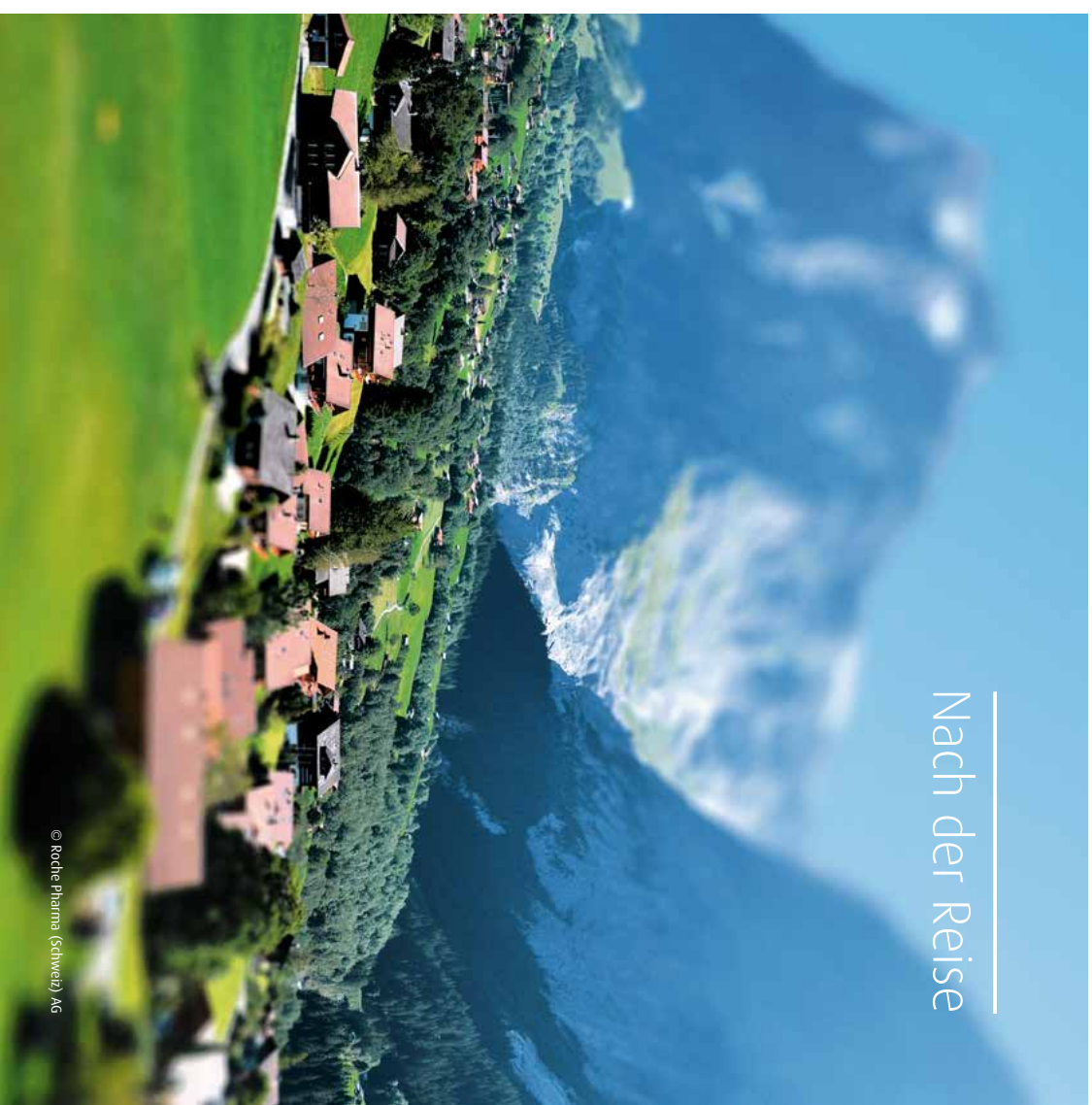
Falls ein Kontakt mit Tieren für Sie nicht vermeidbar ist: Hände unverzüglich gründlich waschen und ein Desinfektionsmittel verwenden.

Zu beachten

Sollten Sie von einem Tier gebissen werden, konsultieren Sie zwingend einen Arzt. Tierbisse können zu gefährlichen Infektionen führen.
Verwenden Sie Insektenschutzmittel und/oder Moskitonetze. Zahlreiche Erkrankungen werden durch Insektenstiche (z.B. Mücken) übertragen.

Checkliste «Während der Reise» – Verhalten und Vorsichtsmassnahmen während der Reise

- Informieren Sie die Reiseleitung, dass Sie ein transplantiertes Organ haben.
- Achten Sie auch während der Reise auf die regelmässige, unterbrochene Einnahme Ihrer Medikamente.
- Tragen Sie immer den Patientepass auf sich.
- Verteilen Sie Ihre Medikamente auf mehrere Gepäckstücke und tragen Sie eine Notfallreserve (für mindestens 7 Tage) immer auf sich.
- Vermerken Sie Ihr Verhalten und die notwendigen Notfall-Massnahmen beim Auftreten von körperlichen Symptomen und medizinischen Problemen während Ihrer Reise. Ihre Reisebegleitung sollte auch informiert sein.
- Achten Sie auf die Qualität Ihrer Nahrung und eine ausreichende Trinkmenge.
- Beachten Sie die Sicherheits-Regeln beim Baden, Schwimmen und Tauchen.
- Direkte Sonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden.
- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 verwenden.
- Regelmässiges Handwaschen und Desinfizieren nicht vergessen!
- Auch kleine Verletzungen sorgfältig desinfizieren und beobachten. Bei grösseren Verletzungen immer einen Arzt kontaktieren.
- Kontakte mit Tieren vermeiden.
- Bei Tierbissen immer einen Arzt konsultieren.
- Lagern Sie Ihre Medikamente gemäss der Patientinformation: dunkel, trocken, kühl und in der Originalverpackung.
- Bei Verlust Ihrer Medikamente kontaktieren Sie sofort eine Apotheke, einen Arzt oder ein Transplantationszentrum vor Ort.
- Schützen Sie sich vor Insektenstichen mit einem Insektenschutzmittel und/oder einem Moskitonetz.



Nach der Reise

Verhalten bei körperlichen Beschwerden nach der Heimkehr

Sollten Sie nach der Rückkehr von Ihrer Reise körperliche Beschwerden, insbesondere neue/atypische oder starke Symptome, verspüren, konsultieren Sie umgehend (innerhalb von 24 Stunden) Ihren Arzt. Dies gilt auch, wenn die Symptome erst Wochen nach der Reise auftreten:

Zögern Sie den Arztbesuch nicht hinaus: Auch hinter unspezifischen/unklaren Symptomen kann sich eine nach Hause geschleppte Infektionskrankheit verbergen.

Bei auftretenden Symptomen wie Durchfall, Fieber, Erbrechen usw. gelten dieselben Verhaltensregeln wie im Kapitel «Verhalten in Risikosituationen und bei Komplikationen» (siehe Seiten 18, 19) aufgeführt.

Wichtige Informationen für den Arzt

Bei einer Notfall-Spital-Einlieferung oder bei einem Besuch bei einem Ihnen unbekanntem Arzt: Erwähnen Sie Ihren Auslandsaufenthalt, auch wenn dieser Wochen zurückliegt. Notieren Sie sich daher die wichtigsten Koordinaten Ihrer Reise (Ort, Datum).

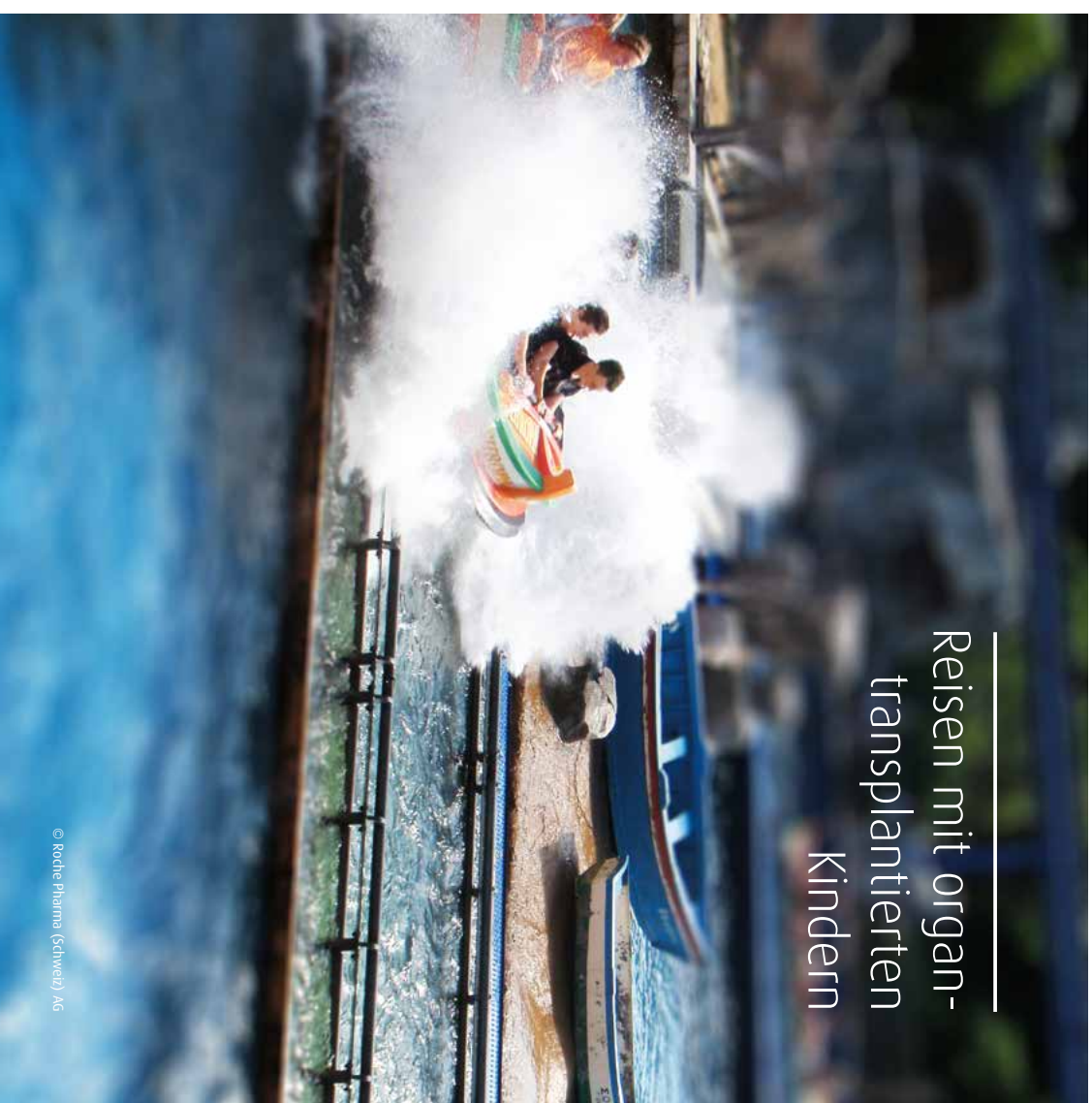
Informieren Sie Ihren behandelnden Arzt über eine Erkrankung, die während Ihrer Reise auftrat. Lassen Sie sich bei einem allfälligen Arztbesuch im Ausland die ermittelten Laborwerte und die Diagnose ausständigen und bringen Sie diese zum Arztbesuch im Heimland mit.

Nur so kann eine korrekte, umfassende Nachsorge eingeleitet werden.

Wertvoller Tipp

Bei Krankheitssymptomen auch mehrere Wochen nach der Rückkehr von Ihrer Reise konsultieren Sie umgehend einen Arzt.

Reisen mit organ-
transplantierten
Kindern



Reisen mit organtransplantierten Kindern

Für Kinder gelten grundsätzlich dieselben Verhaltensregeln wie für einen Erwachsenen nach einer Organtransplantation (siehe vorherige Kapitel). Im ersten Jahr nach der Transplantation sowie vor der Auffrischung aller Grundimpfungen sollten Kinder jedoch auf das Reisen gänzlich verzichten. Als Reiseziel sollten Länder und Regionen mit wenigen Gefahren bevorzugt werden. Erfragen Sie vor Reiseantritt die Kontaktinformationen des nächstgelegenen Kinderspietals des jeweiligen Reiseziels.

Impfungen

Kontaktieren Sie frühzeitig, mindestens 6 Monate vor Reiseantritt, das behandelnde Transplantationszentrum und vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch.

Hygiene

Kinder müssen sich regelmässig sowie vor allen Mahlzeiten die Hände waschen und mit einem Handdesinfektionsmittel desinfizieren. Das Spielen mit/Im Dreck zur Vorbeugung vor Infektionen vermeiden (siehe auch Kapitel «Während der Reise» auf Seiten 18–23).

Flüssigkeitszufuhr

Kinder verlieren im Vergleich zu Erwachsenen besonders schnell und auch viel Flüssigkeit (medizinisch Dehydrieren): In heissen Klimazonen müssen daher insbesondere niere-transplantierte Kinder auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Je nach Gewicht des Kindes gelten folgende Richtwerte:

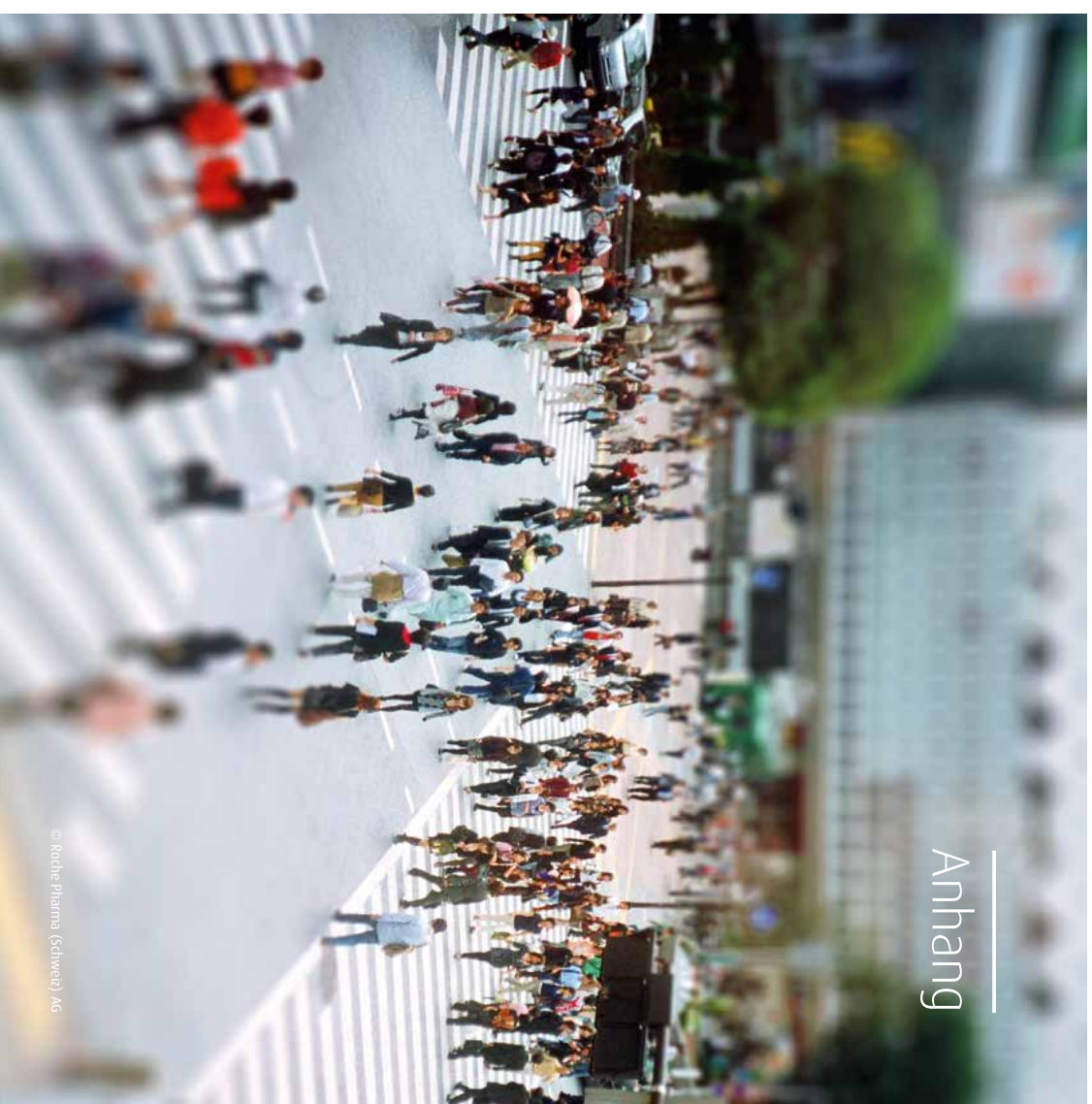
- 10 kg: ca. 1 Liter pro Tag
- 10–25 kg: ca. 1,5 Liter pro Tag
- >25 kg: mindestens 2 Liter pro Tag

Sonnenschutz

Kinder sollten eine Ganzkörper-Bekleidung (auch im Wasser) und eine Kopfbedeckung tragen (siehe auch Kapitel «Während der Reise» Seite 22). Für den Schutz der empfindlichen Kinderhaut ist ein Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Schutzfaktor (SPF 50) zu verwenden.

Wertvoller Tipp

Im Falle einer Durchfallerkrankung muss zusätzlich zur Flüssigkeitszufuhr auch auf die Wiederherstellung des Mineralhaushalts geachtet werden. Besprechen Sie das Vorgehen hierzu vor Reiseantritt mit dem behandelnden Arzt. Sie können Elektrolyt-Lösungen (sogenannte ORS-Lösungen) verwenden. Diese Elektrolyt-Lösungen sind in der Apotheke erhältlich.



Nützliche Adressen zur Reisevorbereitung

- **Implentfahrungen für Reisende:** www.safetravel.ch
- **Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA)**
www.eda.admin.ch

Institute für reisemedizinische Beratung

- **Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut**
Socinstrasse 57, 4002 Basel
Telefon: +41 (0)61 284 81 11
Webseite: www.swissfp.ch
- **Zentrum für Reisemedizin**
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Telefon: +41 (0)44 634 51 51 (Tonbandaufkunft)
Webseite: www.ispm.uzh.ch/travelclinic.html
- **Poliklinik für Infektiologie und Reisemedizin**
Inselspital, Polikliniktrakt 2
Eingang 29, Stock B, 3010 Bern
Telefon: +41 (0)31 632 25 25
Webseite: www.infektiologie.insel.ch/de/ambulatorium/reisemedizin/
- **Centre de vaccination et médecine des voyages**
Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)
Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne
Telefon: +41 (0)21 314 49 39
Webseite: www.chuv.ch/min/min_home/min-patients-et-familles/min-patients-centre-vaccination.htm
- **Médecine internationale et humanitaire**
Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 16, 1211 Genève
Telefon: +41 (0)22 372 96 15
Webseite: <http://medecine-internationale.hug-ge.ch>

Weitere nützliche Adressen

- **Schweizerische Rettungswacht (REGA)**
Rega-Center
Postfach 1414, 8058 Zürich-Flughafen
Telefon: 0844 834 844 (Anrufe aus der Schweiz)
Telefon: +41 (0)44 654 32 22 (Anrufe aus dem Ausland)
Webseite: www.rega.ch

- **Zollbrief für Medikamente oder Mitfuhbeschneinigung (in englischer Sprache) bei einer Auslandsreise /Ausfuhr aus der Schweiz:**
Swissmedic
Schweizerisches Heilmittelinstitut
Hallerstrasse 7, 3000 Bern
Telefon: +41 (0)31 322 02 11
Link für Webdownload: www.swissmedic.ch/produktbereiche/00447/00701/index.html

Schweizer Transplantationszentren

- **Universitätsspital Basel**
Spitalstrasse 21, 4031 Basel
Tel. +41 (0)61 265 25 25
- **Inselspital**
Freiburgstrasse 3, 3010 Bern
Tel. +41 (0)31 632 21 11
- **Hôpitaux Universitaires de Genève**
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève
Tel. +41 (0)22 372 33 11
- **Centre hospitalier universitaire vaudois**
Rue du Bugnon 21, 1011 Lausanne
Tel. +41 (0)21 314 11 11
- **Kantonsspital St. Gallen**
Rorschacher Strasse 95, 9007 St. Gallen
Tel. +41 (0)71 494 11 11
- **Universitätsspital Zürich**
Rämistrasse 100, 8091 Zürich
Tel. +41 (0)44 255 11 11

Autoren & Impressum

Diese Broschüre rund ums Reisen nach einer Organtransplantation, im Sinne von medizinischen Empfehlungen für eine umfassende Reisevorbereitung für Organtransplantierte, wurde von Schweizer Transplantationsspezialisten aus den Schweizer Transplantationszentren sowie von Fachärzten aus Spitälern und von niedergelassenen Ärzten erstellt.

Dr. med. J.-D. Aubert, Lausanne	Prof. Dr. med. P. Mohacsi, Bern
Prof. Dr. med. T. Berney, Genf	Dr. med. N. Mohlebbi, Zürich
Dr. med. C. Berutto, Lausanne	Prof. Dr. med. N. Müller, Zürich
Dr. med. A.-K. Brill, Bern	Prof. Dr. med. B. Müllhaupt, Zürich
PD Dr. med. J. Brockmann, Zürich	Prof. Dr. med. T. J. Neuhaus, Luzern
Dr. med. F. Cachat, Vevey	Dr. med. Q.-V. Nguyen, Freiburg
Dr. med. H. Chéhade, Lausanne	Prof. Dr. med. G. Noll, Zürich
Dr. med. A. Corsenca, Uster	Dr. med. T. Öttl, Liestal
Prof. Dr. med. M. Dickennann, Basel	Dr. med. P. Parvex, Genf
Dr. med. H. Elsässer, Liestal	PD Dr. med. O. Pfister, Basel
Dr. med. F. Enseleit, Zürich	Dr. med. D. Poster, Zürich
Dr. med. S. Farese, Solothurn	PD Dr. med. P. Ruedin, Sierre
Prof. Dr. med. T. Fehr, Zürich	PD Dr. med. P. Saudan, Genf
Dr. med. T. Gauthier, Vevey	Dr. med. E. Schadde, Zürich
PD Dr. med. D. Golshayan, Lausanne	PD Dr. med. W. Schiesser, Zürich
Dr. med. K. Hadaya, Genf	Frau G. Schmid-Mohler, Zürich
Dr. med. M. Hermann, Wald	PD Dr. med. F. Sticker, Bern
Prof. Dr. med. U. Hurnh-Dö, Bern	Dr. med. M. Tempia-Caliera, Chêne-Bougeries
Dr. med. C. Jäger, Altstätten	Dr. med. J. Trachslor, Lachen
Dr. med. G. Keusch, Zürich	Dr. med. D. Tsinalis, St. Gallen
Dr. med. A. Kneubühl, Lachen	Dr. med. M. Tufail, Aarau
Dr. med. I. Koneith, St. Gallen	PD Dr. med. J. Villard, Genf
Prof. Dr. med. R. Lehmann, Zürich	Prof. Dr. med. B. Vogt, Bern
Prof. Dr. med. H.-P. Marti, Solothurn	Dr. med. P. Yerly, Lausanne
Dr. med. G. Mefert, Bern	
Prof. Dr. med. P. Meylan, Lausanne	

Herausgeber

Roche Pharma (Schweiz) AG
Schönmatzstrasse 2
4153 Reinach

Publizierte Sprachen

deutsch, französisch, italienisch

Layout

Next AG für Kommunikation
BSW & BPRA, Zürich

Fotos/Bilder:

Bildatenbank Shutterstock,
Fotoграфische Bearbeitung:
Franziska Langenbacher

Auflage

1. Auflage, Mai 2013