

# 10 Tipps für Schmerzpatienten auf Reisen

## 1 Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor die Reise losgeht.

Es kann sein, dass die **Dosis der Medikamente** für die Zeit Ihres Urlaubs angepasst werden muss, wenn begleitende Therapien (wie z. B. Krankengymnastik) wegfallen.



## 2 Halten Sie die Richtlinien für opioidhaltige Schmerzmedikamente ein.

Sie benötigen eine **spezielle Bescheinigung**, die von Ihrem behandelnden Arzt ausgefüllt und vom örtlichen Gesundheitsamt beglaubigt werden muss.

- Für Reisen innerhalb Deutschlands oder in einen Mitgliedsstaat des Schengener Abkommens\*: „Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung bei Auslandsreisen“
- Für Reisen in andere Länder: „Bescheinigung für Reisende, die mit Betäubungsmitteln behandelt werden und mit diesen verreisen“



Geben Sie Ihre mitgeführten Schmerzmedikamente bei der **Zollerklärung an**. Erfragen Sie vorher bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Dokumente, die Sie für die Zeit Ihres Aufenthaltes benötigen.

Download:  
[bfarm.de](http://bfarm.de)

\* Deutschland, Belgien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Schweiz, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechische Republik und Ungarn (Stand: Mai 2014)

## 3 Tragen Sie Ihren Opioid-Ausweis auch auf Reisen immer bei sich.

Sollten Sie unterwegs ärztliche Hilfe benötigen, haben Sie alle wichtigen Informationen griffbereit.

Download Opioid-Ausweis:  
[change-pain.de](http://change-pain.de)

## 4 Nehmen Sie bei Flugreisen Ihre Medikamente mit ins Handgepäck.

Aufgegebene Koffer können verloren gehen oder verspätet ankommen. Zusätzlich können **starke Temperatur- und Druckschwankungen im Gepäckraum die Wirksamkeit der Medikamente beeinträchtigen**.

Medikamente im Handgepäck müssen nicht in einem durchsichtigen Plastikbeutel transportiert werden. Zeigen Sie diese an der Sicherheitskontrolle separat vor.



## 5 Schützen Sie Ihre Schmerzmedikamente vor Hitze und Kälte.

Die **Aufbewahrung in einer Isoliertasche** ist ideal. Fragen Sie auch im Hotel nach entsprechenden Lagerungsmöglichkeiten.



# 10 Tipps für Schmerzpatienten auf Reisen

## 6 Denken Sie an Zeitverschiebungen.

Passen Sie die Einnahmezeit Ihrer Medikamente bei Fernreisen in andere Zeitzonen entsprechend an.



## 7 Nehmen Sie ausreichend Medikamente für den gesamten Urlaub mit.

Reisedurchfall und -übelkeit können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Hier bieten sich auch Schmerzmittel in Form von Zäpfchen oder Pflastern an. Lassen Sie sich diese ruhig vorsorglich verordnen.



## 8 Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz.

Überprüfen Sie, ob Sie einen besonderen Versicherungsschutz für das Ausland benötigen und beantragen Sie frühzeitig eine europäische Krankenversicherungskarte.



## 9 Gestalten Sie die Reise so angenehm wie möglich.

- Nutzen Sie den Service eines Reisebüros, um schon die Reiseplanung so entspannt wie möglich zu gestalten.
- Falls Sie nicht alleine verreisen möchten, schließen Sie sich einer Reisegruppe an – diese gibt es auch mit ärztlicher Begleitung.
- Nutzen Sie den Online Check-in, um Zeit am Flughafen zu sparen.
- Geben Sie Gepäckstücke vorher auf, um langes Schlangestehen zu vermeiden.
- Planen Sie genug Pausen ein.



## 10 Beugen Sie Sprachbarrieren vor.

Denken Sie bei Reisen ins Ausland an ein Wörterbuch / einen Sprachführer und lassen Sie sich von Ihrem Arzt die Bezeichnung Ihres Wirkstoffes bzw. Medikamentes in ihrem Urlaubsland mitteilen.



Wir wünschen Ihnen eine gute Reise und schöne, erholsame Urlaubstage!