

Auf die Reise gehen...
mit Morbus Parkinson.

Patientenratgeber



Inhalt

Vorwort	5
Planung der Reise	6
Geeignete Reiseziele und Transportmittel	6
Hinweise zur Unterkunft	8
Alleine reisen oder in Begleitung?	8
Welche Versicherungen sind sinnvoll?	9
Vor Antritt der Reise	10
Absprache mit dem behandelnden Arzt	10
Anpassung der Medikamente	11
Medizinische Versorgung vor Ort	13
Wichtige Rufnummern	13
Anreise	14
Hinweise zu Flugreisen	14
Medikamente im Handgepäck	15
Jet Lag	16
Checklisten	17
Wichtige Tipps zusammengefasst	17
Sichere Reisevorbereitungen	18
Formular Medikamentenmitnahme	19
Adressen und Links	20

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Diagnose einer Parkinson-Erkrankung stellt sowohl Sie als Patient, als auch Ihre Angehörigen anfangs sicherlich vor gewisse Sorgen und Probleme, da es sich um eine Erkrankung handelt, die Ihre Lebensgewohnheiten beeinträchtigen kann. Viele Patienten befürchten, dass sie aufgrund ihrer Erkrankung nicht mehr in den Urlaub fahren können. Die Tatsache, an Morbus Parkinson erkrankt zu sein, ist aber generell kein Grund von einer Reise abzusehen. Selbstverständlich können auch Parkinson-Patienten auf Reisen gehen und ihren Urlaub, wie andere auch, genießen. Allerdings sollten einige Grundregeln eingehalten werden, um Belastungen und Stresssituationen zu vermeiden, die die Grunderkrankung negativ beeinflussen könnten. Nur so kann eine Reise die gewünschte Erholung bieten.

Mit ein wenig Vorbereitung kann fast jedes sorgsam ausgewählte Reiseziel erreicht werden. Zu überlegen ist aber grundsätzlich die Art bzw. Form der Reise: Reisen Sie allein, in Begleitung oder wollen Sie sich einem Reiseveranstalter anvertrauen, der „betreute Reisen“ anbietet? Ein ebenso wichtiger Aspekt der Reiseplanung ist die Wahl der Unterkunft, sowie das Abschließen von Versicherungen. Ihr Hausarzt und/oder Neurologe sollte, wenn möglich, in Ihre Reiseplanungen mit einbezogen werden. Sie können so gemeinsam einen festen Einnahmeplan für Ihre persönliche Medikation erstellen, der mögliche Zeitverschiebungen während der Reise und im Reiseland berücksichtigt. Ebenso sollte die medizinische Versorgung am Urlaubsort im Vorfeld geklärt werden.

Diese Broschüre gibt Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen, damit Sie Ihre Reise optimal planen und einen erholsamen Urlaub genießen können.

Geschlechtsneutrale Formulierung:

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsneutrale Differenzierung, z.B. der Betroffene/die Betroffene, verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Planung der Reise

In der Regel liegen bei den von Morbus Parkinson betroffenen Patienten Einschränkungen der Beweglichkeit und Motorik vor. Daher sollte bei der Vorbereitung einer Reise immer ein großzügiger Zeitplan erstellt werden, insbesondere weil sich in fremder Umgebung, unter anderen klimatischen Bedingungen und in möglichen Belastungssituationen die Symptome verschlechtern könnten. So sollten bereits für die Fahrt genügend Pausen eingeplant werden. Aber auch am Urlaubsort selbst ist ausreichende Erholung für jeden Parkinson-Patienten wichtig. Gönnen Sie sich beispielsweise nach der Ankunft ein paar Tage zur Eingewöhnung und verbringen Sie ruhig mehrere Tage in Folge an einem Ort, um Strapazen zu vermeiden. In diesem Zusammenhang bietet sich auch eine Schiffsreise an, da Sie an Bord immer wieder die Möglichkeit haben, sich zu erholen, während der nächste Hafen angelaufen wird. Versuchen Sie in jedem Fall, schon bei der Planung der Reise Ihre persönliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit richtig einzuschätzen.



Geeignete Reiseziele und Transportmittel

Bei der Auswahl eines Reiseziels sollte zuallererst das Klima vor Ort berücksichtigt werden. Denn bei dem Krankheitsbild Morbus Parkinson kann eine gestörte Temperaturregulation vorliegen. Beachten Sie deshalb besonders die Jahreszeit und die Temperaturen in Ihrem Urlaubsland. Sie sollten es vermeiden, tropische Klimazonen in der wärmsten Zeit zu bereisen, da tropische Temperaturen Stress für den Körper bedeuten. In der Folge können bei Parkinson-Patienten Kreislaufbeschwerden auftreten, die zu einem plötzlichen Blutdruckabfall mit starkem Schwindel und „Schwarzwerden vor den Augen“ bzw. einem Kreislaufkollaps führen können.

Generell sollten Sie bei Reisen in wärmere Länder auf entsprechend leichte und atmungsaktive Kleidung und eine adäquate Kopfbedeckung achten. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist bei hohen Außentemperaturen besonders wichtig. Denn bei nicht ausreichender Flüssigkeitsaufnahme können Überhitzung und Austrocknung auftreten. Aber auch ausgeprägte Kälte kann Ihre Erkrankung negativ beeinflussen. Bei niedrigen Temperaturen können sich Tremor und Muskelverspannungen verstärken. Aufgrund der erhöhten Fallneigung bei Morbus Parkinson, sollten anstrengende Berg- und Trekkingtouren, sowie unwegsames Gelände gemieden werden.

Doch wie erreichen Sie Ihren Urlaubsort am besten? Während kürzere Strecken gut mit dem Auto bewältigt werden können – vorausgesetzt, Sie planen längere Ruhepausen ein – bietet sich für ferne Ziele eine Flugreise an. Viele Reiseziele lassen sich auch bequem mit einem klimatisierten Bus oder der Bahn erreichen.

Manche Reiseveranstalter bieten für Parkinson-Patienten Reiseerleichterungen an (v.a. bei Flug- und Bahnreisen), die vorab erfragt und organisiert werden können. So haben Sie bei einigen Fluggesellschaften und Reiseveranstaltern die Möglichkeit z. B. komfortablere Sitzplätze mit größerer Beinfreiheit zu buchen. Bitte beachten Sie, dass die Anzahl solcher Plätze begrenzt sein kann. Rechtzeitig bei der Fluggesellschaft angefragt, werden Passagieren mit Mobilitätseinschränkungen für lange Wegstrecken auf Flughäfen auch Rollstühle mit einer Begleitperson zur Verfügung gestellt. Die Deutsche Bahn bietet Menschen, die weniger mobil sind, gegebenenfalls eine kostenlose Betreuung oder einen komfortablen Sitzplatz an.



Hinweise zur Unterkunft

Unterkünfte sollten grundsätzlich behindertengerecht und mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen sein. Achten Sie darauf, dass die gewählte Unterkunft z.B. mit einem Fahrstuhl ausgestattet ist, so dass der Eingang barrierefrei und rollstuhlgerecht ist und, falls erforderlich, Haltegriffe im Bad/WC vorhanden sind. Wenn Sie Unterstützung bei der Auswahl des Hotels benötigen, oder Sie sich Hilfe bei der Durchführung Ihrer Reise wünschen, dann können Sie bei einer Vielzahl von Reiseveranstaltern anfragen, die auf Reisen für Menschen mit chronischen Erkrankungen spezialisiert sind. Parkinson-Organisationen, wie z. B. die Deutsche Parkinson-Vereinigung e. V., die Deutsche Parkinson-Gesellschaft e. V. oder die Deutsche Parkinson Hilfe e. V. und Selbsthilfegruppen vermitteln Kontakte zu solchen Anbietern. Bei einigen Organisationen muss eine Mitgliedschaft beantragt werden, um die Unterstützung in Anspruch nehmen zu können.

Fragen Sie bei Ihrem Reiseveranstalter nach Angeboten zu behindertengerechten Hotels.

Alleine reisen oder in Begleitung?

Sie trauen sich die Organisation einer größeren Reise alleine nicht zu oder würden viel lieber in Gesellschaft verreisen? Viele Parkinson-Selbsthilfegruppen organisieren spezielle Urlaubsreisen für Menschen mit Parkinson und deren Angehörige. Erkundigen Sie sich am besten bei einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe oder im Internet über geeignete Angebote. In der Gemeinschaft geht oft vieles einfacher und das Verständnis füreinander ist eine große Stütze. Oftmals bestehen auch Ansprüche bei Ihrer Krankenkasse oder dem Rententräger, sodass Sie möglicherweise eine finanzielle Unterstützung für Ihre Begleitperson erhalten. Diese Möglichkeit sollten Sie vor Reiseantritt prüfen.



Welche Versicherungen sind sinnvoll?

Bitte denken Sie frühzeitig an die Überprüfung und/oder den Abschluss von relevanten Versicherungen!

→ Krankenversicherung

Je nachdem ob Sie gesetzlich oder privat in Deutschland krankenversichert sind, gelten unterschiedliche Regeln für die medizinische Betreuung im Ausland. Sie sollten unbedingt auf einen sicheren und vollen Krankenversicherungsschutz im Ausland achten. Behandlungen im Ausland können um ein Vielfaches teurer sein als zu Hause. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse und lassen Sie sich ggf. den Versicherungsschutz für Ihr Reiseziel schriftlich bestätigen. Sollten Sie keine ausreichende Krankenversicherung haben, empfiehlt sich der Abschluss einer separaten Auslandskrankenversicherung.

→ Reiserückholversicherung

Überzeugen Sie sich zeitnah vor Ihrer Abreise, ob Sie eine weltweite Reiserückholversicherung besitzen (häufig in der Auslandskrankenversicherung enthalten) bzw. eine solche abschließen wollen – sie ermöglicht Ihnen in besonderen Fällen den Rücktransport vom Urlaubsland ins Heimatland. Dabei muss jedoch sichergestellt sein, dass auch hier alle Grunderkrankungen eingeschlossen sind.

→ Reiserücktrittsversicherung

Eine Reiserücktrittsversicherung sollten Sie in jedem Fall abschließen. Falls sich Ihr gesundheitlicher Zustand zwischen Buchung und Reiseantritt in unvorhersehbarer Weise verändert, können Sie die Reise ohne finanzielle Einbußen stornieren.

Informieren Sie sich vor Abschluss der jeweiligen Versicherung, in welchem Umfang bereits bestehende chronische Erkrankungen in den Leistungen abdeckt sind.

Vor Antritt der Reise

Absprache mit dem behandelnden Arzt

Informieren Sie vor Beginn Ihrer Reise Ihren Neurologen bzw. behandelnden Arzt über Ihr Reiseziel. Falls erforderlich, passt Ihr Arzt den Einnahmeplan Ihrer Medikamente an – dies geschieht vor allem bei Flugreisen, die mit Zeitverschiebungen verbunden sind. Er wird Ihnen auch erklären, welche Symptome Ihrer Erkrankung sich verändern können und ob andere gesundheitliche Probleme auftreten könnten. So können z.B. Reisedurchfall oder veränderte Essgewohnheiten am Urlaubsort dazu führen, dass Ihre Medikamente schlechter oder anders aufgenommen werden. Hierdurch kann sich die Wirksamkeit Ihrer Medikamente verändern.



Anpassung der Medikamente

Das Gespräch mit dem Arzt ist einer der wichtigsten Punkte im Rahmen der Reiseplanung. Sie sollten mit ihm vorher in Ruhe klären, was im Falle eines Notfalles oder auch bei einer Veränderung Ihres Krankheitsverlaufes während der Reise zu tun ist. So können Sie schon vorab mit ihm besprechen, wie Sie beispielsweise mit Wirkungsschwankungen der Medikamente umgehen, zu denen es aufgrund unterschiedlicher Einflüsse und Faktoren kommen kann. Große Zeitunterschiede wirken sich unter Umständen problematisch auf die Medikamenteneinnahme aus. Aber auch reisezielbedingte Änderungen der Ernährungsgewohnheiten, unerwartete Belastungen und Stress, sowie vorübergehende Erkrankungen, wie z.B. Reisedurchfall können zur verminderten Aufnahme Ihrer Medikamente und somit zu einer Abschwächung der Wirkung führen. Die Folge kann eine Verschlechterung Ihrer Krankheitssymptome sein. Deshalb sollten Sie auf die Einhaltung der üblichen hygienischen Regeln besonders achten.

Neben einer ggf. erforderlichen Anpassung Ihrer Medikamente ist insbesondere die Mitnahme einer „Zusatzration“ Ihrer Medikamente unerlässlich. Nehmen Sie grundsätzlich mehr Medikamente mit, als Sie für die Dauer des Aufenthalts benötigen, denn eine unerwartete Verzögerung der Rückreise, aus welchen Gründen auch immer, ist nie auszuschließen. Die Medikamente sollten Sie im Handgepäck mitführen, damit Sie sie immer bei sich haben – sollte z.B. der Koffer verloren gehen.

Für „unterwegs“ sollten Sie immer ein „Notfall-Set“ an Medikamenten dabei haben – also z.B. für einen Tagesausflug am Urlaubsort oder einen Landgang während einer Schiffsreise.

Bei Reisen ins Ausland ist es ebenso wichtig, ein ärztliches Attest über die mitgenommenen Medikamente bei sich zu haben, damit es nicht zu Problemen am Flughafen oder an der Grenze kommt. Die ärztliche Bescheinigung über Diagnose, Dosis und Medikamentennamen (Handels- und Wirkstoffnamen) sollte zumindest in Deutsch und Englisch verfasst sein. Eine Musterbescheinigung als Kopiervorlage finden Sie auf Seite 19.

Falls vorhanden, sollten Sie für Notfälle Ihren Mitgliedsausweis einer Parkinsonvereinigung (wenn Sie dort Mitglied sind) oder einen Gesundheitspass/Parkinson-Patientenausweis mitnehmen. Nehmen Sie auf Ihre Reise für alle Fälle auch einen evtl. vorhandenen Narkoseausweis mit. Wichtig ist ebenfalls ein Dokument, in dem Ihre Erkrankungen aufgelistet sind, möglichst mit den lateinischen Namen. Hierbei kann Sie Ihr Arzt sicher unterstützen.

Bestimmte Medikamente bzw. Wirkstoffe, die eine Verschlechterung Ihrer Parkinson-Erkrankung hervorrufen können, sollten Sie meiden. Diese kann Ihnen Ihr Arzt oder Apotheker notieren. Besonders Arzneimittel, die den Wirkstoff Metoclopramid enthalten und auch gegen Reiseübelkeit eingesetzt werden können, sollten nicht eingenommen werden, da dieser Wirkstoff sich negativ auf Ihren Zustand auswirken kann.



Medizinische Versorgung vor Ort

Für den Notfall ist es ratsam, sich schon zuhause in Ruhe über die vor Ort befindlichen medizinischen Einrichtungen (Ärzte, Apotheken, Krankenhäuser) zu informieren und die entsprechenden Kontaktdaten mitzunehmen. Häufig kann auch der Reiseveranstalter Auskunft darüber geben, wie die medizinische Versorgung vor Ort gestaltet ist.

Wichtige Rufnummern

Zu den wichtigen Rufnummern, die Sie bei sich führen sollten, gehören insbesondere die Telefonnummer Ihres behandelnden Arztes, die Handynummer Ihrer Begleitperson (falls zutreffend), sowie die Kontaktdaten des nächsten Familienangehörigen im Heimatland. Sofern Sie sich über die medizinischen Einrichtungen vor Ort im Vorfeld informiert haben, sollten Sie auch diese Kontaktdaten bei sich haben. Europaweit gilt mittlerweile in 38 Ländern der sogenannte „Euronotruf“, eine gebührenfreie, länderübergreifende Notrufnummer, die über die bekannte Rufnummer 112 zu erreichen ist.

Wichtige Nummern:

- Hausarzt
- Kontaktperson Heimat
- Krankenhaus Urlaubsort
- Notruf 112
- ggf. Begleitperson

Anreise

Hinweise zu Flugreisen

Beinhaltet Ihre Reise einen langen Flug, so sollten Sie spezielle Aspekte berücksichtigen. Buchen Sie einen Flug, der Sie nicht zwingt, zu einer Zeit aufzustehen, die Sie als belastend empfinden. Auch sollte die Anreise zum Flughafen in aller Ruhe erfolgen können. Sollte das nicht möglich sein, prüfen Sie eine Vorübernachtung in Flughafennähe. Reservieren Sie frühzeitig einen Sitzplatz und achten Sie dabei auf die Beinfreiheit. Beachten Sie aber hierbei, dass aufgrund internationaler Vorgaben die Sitzplatzbuchung am Notausstieg eine uneingeschränkte körperliche Fitness verlangt, um diesen im Notfall öffnen zu können. Prüfen Sie, ob ein Vorabend-Check-in angeboten wird und/oder erstellen Sie Ihre Bordkarte online, um unnötige und anstrengende Wartezeiten am Flughafen zu vermeiden.

Des Weiteren sollten Sie sich über Ein- und Ausstieghilfen am Flughafen und an Bord der Maschine informieren. Nahezu alle Airlines ermöglichen ihren mobilitätseingeschränkten Passagieren komfortable Hilfen. Ein kompetenter Betreuungsservice bietet vom Transport zum Abfluggate, über besondere Wartebereiche, bis hin zum Einsteigen mit einem Rollstuhl vielerlei Unterstützung an.

Vor Flugantritt ist es zudem ratsam, Ihre Flugtauglichkeit zu prüfen, sofern Ihrerseits oder vonseiten des behandelnden Arztes diesbezüglich Zweifel bestehen. In diesem Fall empfiehlt es sich, eine entsprechende Beurteilung durch den jeweiligen medizinischen Dienst der gebuchten Fluggesellschaft einzuholen, der letztendlich über Ihre Flugtauglichkeit entscheidet. Diese Abklärung ist bis spätestens 48 Stunden vor Abflug einzuleiten – besser jedoch noch weit vor Reiseantritt. Hierzu ist es erforderlich, dass Ihr behandelnder Arzt die medizinischen Daten in ein Formular einträgt, das Sie bei der Fluggesellschaft, im Reisebüro oder über das Internet erhalten. Das Formular für die medizinische Flugtauglichkeitsklärung trägt abgekürzt den Namen „MEDA“ (Medical Data Advice).

Wenn Sie als Patient mit chronischer Erkrankung häufiger eine Flugreise antreten, können Sie auch eine sogenannte „Frequent Traveller’s Medical Card“ (FREMEC) beantragen, die ebenfalls von den medizinischen Diensten der Fluggesellschaften ausgestellt wird.



Diese „FREMEC-Card“ ersetzt das sonst für jeden Flug notwendige MEDA-Formular und bietet Ihnen somit den Vorteil, dass Sie nicht vor jeder Flugreise ein neues Formular ausfüllen müssen. Das „FREMEC“-Formular bescheinigt Ihnen die Reisetauglichkeit für alle Flüge während des Gültigkeitszeitraums und muss nur bei der Buchung vorgelegt werden.

Wichtig ist außerdem, dass Sie über die körperlichen Auswirkungen von Zeitunterschieden bei Langstreckenflügen, den sog. „Jet Lag“ informiert sind. Mehr dazu finden Sie auf Seite 16.

Medikamente im Handgepäck

Generell ist es ratsam, die Medikamente nicht ausschließlich im Koffer zu transportieren, da Koffer auf Flugreisen gelegentlich verloren gehen können und es keine Garantie dafür gibt, dass Sie die notwendigen Medikamente auch im Zielland bekommen. Es empfiehlt sich daher, die Medikamente, die Sie ohnehin in größerer Anzahl als benötigt mitnehmen sollten (s. hierzu auch Seite 11), für den Transport auf Koffer und Handgepäck aufzuteilen. Beachten Sie hierbei allerdings unbedingt, dass Medikamente im Handgepäck immer „originalverpackt“ mitgeführt werden müssen, d. h. die Medikamente müssen sich in ihrer Faltschachtel mit Beipackzettel befinden und dürfen keinesfalls aus der Verpackung herausgedrückt und beispielsweise in eine Pillebox umgefüllt transportiert werden. Dies ist unerlässlich, da es ansonsten zu Problemen beim Sicherheitscheck kommen kann. Zusätzlich bietet diese Art von Transport den Vorteil, dass Ihre Medikamente stabil verpackt sind und die Haltbarkeit gut ersichtlich ist. Beachten Sie auch immer die im Beipackzettel aufgeführten Lagerungshinweise für die Medikamente. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Kühltasche (siehe Checkliste).

Checklisten

Berücksichtigen Sie ebenfalls, dass in manchen Ländern eine Bescheinigung über die von Ihnen eingeführten Medikamente erforderlich ist. Diese Bescheinigung über Diagnose, Medikamentenname und Dosis kann von Ihrem Arzt ausgestellt werden (s. Seite 11). Eine Musterbescheinigung finden Sie auf Seite 19.

Jet Lag

Als „Jet Lag“ bezeichnet man die körperlichen Auswirkungen von Zeitunterschieden bei Langstreckenflügen. Der Organismus des Menschen folgt einem Rhythmus, der sich jeden Tag alle 24 Stunden wiederholt und als Biorhythmus oder auch zirkadianer Rhythmus bezeichnet wird. Viele biologische Funktionen, wie z. B. Blutdruck, Körpertemperatur und Ausschüttung von Hormonen, unterliegen entsprechend tagesrhythmischen Schwankungen. Durch den schnellen Wechsel in eine andere Zeitzone, im Rahmen von Langstreckenflügen, wird somit nicht nur der Schlaf- und Wachrhythmus durchbrochen, sondern auch der regelmäßige Ablauf einer Vielzahl von Körperfunktionen, die dem zirkadianen Rhythmus unterliegen. Diese Verstellung der „inneren Uhr“ kann eine Vielzahl von Symptomen mit sich bringen und beispielsweise Schlaflosigkeit, Übermüdung, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen, Schwankungen der Herzfrequenz und Verdauungsprobleme zur Folge haben. Diese teils unangenehmen Auswirkungen können jeden Menschen in unterschiedlichem Ausmaß betreffen.

Doch welche Besonderheiten bringt der „Jet Lag“ für Sie als Parkinson-Patienten mit sich? Grundsätzlich müssen Sie davon ausgehen, dass die oben genannten Auswirkungen bei Parkinson-Patienten mit deutlich massiverer Ausprägung und länger anhaltend auftreten, weshalb die ersten Tage nach Ankunft im Urlaubsland ausschließlich der Regeneration und Entspannung vorbehalten sein sollten. Insbesondere kann es zu stärkeren Einschränkungen Ihrer Bewegungsfähigkeit kommen, d. h. Ihre Bewegungsstörungen können sich deutlich verschlechtern, sodass eventuell eine Zusatzmedikation erforderlich wird bzw. die Medikamenteneinnahme angepasst werden muss (s. Seite 11). Durch den negativen Einfluss des Zeitunterschieds auf den Biorhythmus kann es zudem zu ernsthaften Kreislaufbeschwerden kommen, da die Steuerung der Körpertemperatur beeinflusst wird, die bei Parkinson-Patienten oftmals ohnehin schon beeinträchtigt ist. Auch können die oben aufgeführten Verdauungsprobleme zu einer verminderten Wirkstoffaufnahme der Medikamente führen. All diese Faktoren betonen einmal mehr die Wichtigkeit der vorausgehenden Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Wichtige Tipps zusammengefasst

1 Besprechen Sie die Reise mit Ihrem Arzt

So kann ggf. der Einnahmeplan Ihrer Medikamente angepasst werden und Sie können eine ärztliche Bescheinigung über die Mitnahme von Medikamenten erhalten.

2 Reisen mit Bus/Bahn bevorzugen

Lange Autostrecken können körperlich und psychisch sehr anstrengend sein. Planen Sie immer Pausen mit Bewegung und Verpflegung ein.

3 Mögliche Zeitverschiebungen bedenken

Dies ist insbesondere für die Medikamenteneinnahme wichtig.

4 Mehr Medikamente mitnehmen, als für die Dauer benötigt

Damit auch bei Verzögerung der Heimkehr oder Verlust des Gepäcks kein Engpass eintritt, nehmen Sie eine entsprechend große „Zusatzration“ der originalverpackten Medikamente im Handgepäck mit.

5 Ärztliche Bescheinigung über Ihre Diagnose und genaue Medikation

Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen vor der Reise eine Bescheinigung über Ihre Erkrankung und mögliche Symptome auszustellen. Auch die Namen der Medikamente (einschließlich der Angabe des ausländischen Handelsnamen (sofern bekannt) und Wirkstoffs) sollten aufgeführt sein. Am besten sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch.

6 Informationen über die medizinische Versorgung vor Ort informieren

Fragen Sie in Ihrem Reisebüro nach Krankenhäusern/Arztpraxen in der Nähe Ihres Urlaubsortes.

7 Einhaltung der üblichen hygienischen Regeln

Reisedurchfall und ungewohntes Essen können die Wirkung von Medikamenten verändern oder vermindern.

8 Versicherungsstatus prüfen

Besonders eine Auslandsrankenversicherung wird empfohlen. Prüfen Sie außerdem den Abschluss einer Reiserückhol- und einer Reiserücktrittsversicherung.

Sichere Reisevorbereitung

Checkliste	
<input type="checkbox"/>	Gültigkeit von Ausweisdokumenten überprüfen (Personalausweis/ Reisepass) – Ist ein Visum erforderlich?
<input type="checkbox"/>	Untersuchung und Beratung beim Neurologen/Hausarzt mind. 6 Wochen vorher
<input type="checkbox"/>	Abklärung der Medikamenteneinnahme bei Zeitverschiebung (Absprache mit dem Neurologen/Hausarzt)
<input type="checkbox"/>	Ausreichender Medikamentenvorrat mit ärztlicher Bescheinigung über Diagnose, Dosis und Medikamentennamen (Handels- und Wirkstoffnamen) in Deutsch und Englisch (s. Musterbescheinigung)
<input type="checkbox"/>	Andere ggf. erforderliche Arztbesuche erwägen
<input type="checkbox"/>	Überprüfung des Impfstatus im Allgemeinen und für das Zielland (sind besondere Schutzimpfungen empfohlen oder gar vorgeschrieben?)
<input type="checkbox"/>	Zusammenstellung einer individuellen Reiseapotheke
<input type="checkbox"/>	Arzt- und Klinikadressen am Zielort recherchieren und notieren
<input type="checkbox"/>	Telefonnummer des Neurologen/Hausarztes mitnehmen
<input type="checkbox"/>	Parkinson-Patientenausweis ausfüllen und im Geldbeutel bei sich führen
<input type="checkbox"/>	Kühltasche für Medikamente (insbesondere im Sommer und bei Reisen in warme Länder)
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Sichere Reisevorbereitung

Ärztliches Attest Medical certificate

Name des Patienten/*Patient's name*

Reisepassnummer/*Passport number*

Hiermit wird bescheinigt, dass die oben genannte Person die unten aufgeführten Medikamente und Materialien ausschließlich für ihren Eigenbedarf zur Behandlung von Beschwerden und Vermeidung von medizinischen Notfällen mit sich führt. Die Menge ist der Reisedauer von Tagen angemessen (zuzüglich einer Nofallreserve).

This is to certify that the above mentioned person carries the below listed medications and/or medical equipment exclusively for his/her own personal needs to treat his/her illness and to prevent medical emergencies. The amount is adequate to the duration (..... days) of the journey (plus a reserve for unexpected events).

Verordnete Medikamente/*Prescribed drugs:*

Handelsname/ <i>Trade name</i>	Internationale Bezeichnung des/der Wirkstoffs/Wirkstoffe/ <i>International name of active substance(s)</i>	Wirkstoffkonzentration(en)/ <i>Concentration of active substance(s)</i>	Dosierung/ <i>Daily dosage</i>	Gesamtmenge/ <i>Total dosage</i>

Ort und Datum/*Date and place*

Stempel und Unterschrift des Arztes/
Stamp and doctor's signature

Dieses Attest gilt nicht für das Mitführen von Betäubungsmitteln/
This medical certificate does not apply to carrying substances under narcotic drug law

Adressen und Links

Deutsche Parkinson Gesellschaft e. V.

Reinhardtstr. 27 C
10117 Berlin
Telefon: 033204 227-81
Internet: www.parkinson-gesellschaft.de

Die Deutsche Parkinson Gesellschaft (DPG e. V.) ist ein Zusammenschluss von Ärzten und anderen Personen, die klinisch oder wissenschaftlich arbeiten. Ihr Ziel ist, die medizinische Versorgung von Patienten mit Parkinson-Syndrom und ähnlichen Erkrankungen zu verbessern und langfristig eine frühzeitige Diagnose, Prävention oder gar Heilung der Krankheiten zu ermöglichen.

Deutsche Parkinson Vereinigung – Bundesverband – e. V.

Moselstraße 31
41464 Neuss
Telefon: 02131 740-270
Fax: 02131 454-45
E-Mail: bundesverband@parkinson-mail.de
Internet: www.parkinson-vereinigung.de

Die Deutsche Parkinson Vereinigung (dPV) ist die Selbsthilfeorganisation der Parkinsonkranken in Deutschland. Wesentliches Anliegen ist, Patienten mit Informationen zu versorgen.

Ihr Ziel ist, die Lebensumstände von Parkinson-Patienten und deren Partnern zu verbessern. Der Bundesverband hat nach eigenen Angaben etwa 450 regionale Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen.

Kompetenznetz Parkinson e. V.

Struthweg 1
35112 Bellhausen
Telefon: 06426 8195946
Fax: 06426 8195952
E-Mail: kontakt@kompetenznetz-parkinson.de
Internet: www.kompetenznetz-parkinson.de

Das Kompetenznetz Parkinson ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes nationales Forschungsprojekt, das die Forschungs- und Versorgungsaktivitäten zum Parkinsonsyndrom optimieren soll. Aufgabe des Kompetenznetzes ist, die Patientenversorgung sowie die Fort- und Weiterbildung für Patienten und Fachwelt zu verbessern.

parkinson-web.de

Gertrudis-Klinik Parkinson-Zentrum GmbH
Karl-Ferdinand-Broll-Straße 2-4
35638 Leun-Biskirchen
Telefon: 06473 305-0
Fax: 06473 305-57
E-Mail: parkinson-center@t-online.de
Internet: www.parkinson-web.de

Die Website versteht sich als Informationsplattform für Morbus Parkinson. Sie ist eine Kooperation der Gertrudis-Klinik Biskirchen und der Deutschen Parkinson Vereinigung. Sie bietet Patienten, Angehörigen und behandelnden Ärzten Infos rund um die Krankheit.

Betroffene können sich untereinander austauschen oder Fragen an Experten stellen.

PARKINSONLINE e. V.

Im Niederdorf 12
51570 Windeck
Telefon: 02292 919442
E-Mail: kontakt@parkins-on-line.com
Internet: www.parkins-on-line.de

PARKINSONLINE ist eine Selbsthilfegruppe im Internet für an Parkinson Erkrankte, ihre Angehörigen und Freunde. Die Plattform bietet vielfältige Informationen sowie die Möglichkeit, selbst Beiträge zu schreiben und sich auszutauschen.

Reisen mit Parkinson

dPv Reiseservice Horst Strohschneider
Windmühlenweg 22
41334 Nettetal
Telefon: 02153 70347
Telefax: 0322 22416487
E-Mail: hstrohschneider@t-online.de
Internet: www.reisen-mit-parkinson.de

„**Reisen mit Parkinson**“ bietet Kreuzfahrten an, welche speziell auf Parkinson-Patienten und Angehörige zugeschnitten sind. Die Reisen werden in Zusammenarbeit mit der Deutschen Parkinson Vereinigung organisiert und bieten auf allen dPv-Kreuzfahrten eine exclusive Reisebetreuung, die sich bereits ab Buchungsstadium um sämtliche reisetechischen Angelegenheiten, wie Anreise zum Schiff, Koffertransport, Mobilitätshilfe, etc. kümmert und die Gruppen ab und bis Ausgangshäfen begleitet.

Mobilitätsservice-Zentrum Deutsche Bahn

Telefonnummer: 0180/6512512
Faxnummer: 0180/5159357
E-Mail: msz@deutschebahn.com
Internet: www.bahn.de/p/view/service/barrierefrei/barrierefreies_reisen_handicap.shtml

Für mobilitätseingeschränkte Reisende bietet die Deutsche Bahn AG attraktive Angebote und Services.

Die Mobilitätsservice-Zentrale ist täglich von 6 bis 22 Uhr für Sie erreichbar.

Auswärtiges Amt

Internet: www.auswaertiges-amt.de

Auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes erhalten Sie in der Rubrik Reise & Sicherheit sowie im Bereich Häufige Fragen (FAQ) wichtige Hinweise u.a. zu Einfuhrbestimmungen von Medikamenten.

Flugreisen

Informieren Sie sich bitte auf der Internetseite oder telefonisch bei der jeweiligen Fluggesellschaft über Möglichkeiten des barrierefreien Reisens und der medizinischen Betreuung während des Flugs.

Beispiel Internet Lufthansa: www.lufthansa.com/de/de/Medizinisches-Betreuungsformular

Hexal AG

Industriestraße 25

83607 Holzkirchen

Fax: 08024/908-1290

E-Mail: service@hexal.com

www.hexal.de

Art.-Nr.: 49030867/02, Stand: 01/2018

