

10 Top Tipps für Reisen mit CED

Sprich mit deinem behandelnden

Arzt so früh wie möglich vor deiner Reise (ca. 2–3 Monate) über:

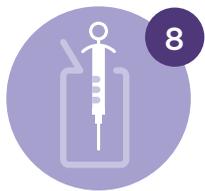
- benötigte Impfungen
- Zugang zu medizinischer Versorgung im Ausland
- benötigte Dokumente (Attest deiner Medikation und deines Gesundheitszustandes/deiner Krankengeschichte)

Schliesse eine **Reiseversicherung** bei einem zuverlässigen Versicherungsanbieter ab. Sie sollte deinen medizinischen Zustand komplett abdecken. Lass dir diese Deckung vor dem Abschluss bestätigen.

Packe deine CED-Medikamente in dein Handgepäck. Achte dabei auf die vom Hersteller empfohlene Lagerungstemperatur und verwende, wenn nötig, eine **Kühltasche mit Kühlelementen**, die diese gewährleistet. Besprich den Transport deiner Medikamente auch mit deinem behandelnden Arzt.

Stelle sicher **genug Medikamente** für die Dauer deiner Reise einzupacken plus ein wenig Reserve für den Fall, dass es zu Verzögerungen kommt.

Halte die regulären und **Notfallkontaktdaten** deines behandelnden Arztes sowie wichtige Helpline Kontaktnummern und die Nummern deiner Familie und Freunde stets griffbereit.



Sammele alle nötigen **Dokumente**, die du brauchst, um deine **Medikation zu erklären**. Einschliesslich:

- ein Schreiben/Attest deines behandelnden Arztes, der deinen medizinischen Zustand/verschreibungspflichtige Medizin bestätigt
- mehrere Kopien deines Rezeptes (auch in Englisch und wenn möglich in der Landessprache deiner gewählten Reisedestination)
- die Kontaktdaten deines Arztes
- Einzelheiten zur Reiseversicherung und Reiserücktrittsversicherung

Sprich mit deiner **Unterkunft im Ausland** über die **kühle Lagerung** deiner Arzneimittel und wo du deine gebrauchten Spritzen lokal entsorgen kannst.

Trage **zusätzliche Medikamente**, die du möglicherweise benötigst in deinem **Handgepäck**, für den Fall, dass dein Koffer verloren geht.

Nimm einen **Entsorgungsbehälter für Spritzen in Reisegrösse** mit, um deine benutzten Spritzen zu entsorgen (solltest du diese lokal nicht wegwerfen können) und wirf diesen bei deiner Rückkehr nach Hause weg.

Kontaktiere deinen behandelnden Arzt oder den Arzt vor Ort sofort, solltest du deine Medikamente verlieren.



Alles Eingepackt? Sicher?

Schau nach auf der detaillierten Reise-Checkliste für CED-Patienten.

<https://mein-leben-mit-ced.ch/service/mediathek>

Reise-Zeitplan

Dein Weg zu einer erholsamen Reise



2-3 Monate vorher

Sprich mit deinem Arzt über:

- Impfungen
- Nötige Dokumente
- Notfallkontaktdaten und medizinische Versorgung vor Ort

6-8 Wochen zuvor

Plane und buche deine Reise:

- Unterkunft
- Transport
- Impfungen
- Versicherungen

2 Wochen zuvor

Stelle sicher, dass du folgendes hast:

- Ausreichend Medikamente
- Geeignete Kühltasche mit Kühlelementen
- Entsorgungsbehälter für Spritzen in Reisegrösse
- Alle nötigen Dokumente

Einen Tag vorher

Stelle sicher, dass du genügend von deiner CED-Medizin und allen anderen Medikamenten/Utensilien hast, die du in deiner täglichen Routine verwendest und auch für die korrekte Lagerung der Medikamente während der Reise ausgerüstet bist. Packe bereits alles ein, was nicht gekühlt werden muss.

48-72 Stunden vorher

Rufe den Kontakt bei deiner gewählten Transportmöglichkeit an, falls zusätzliche Unterstützung erforderlich ist.

Packe die Kühlelemente deiner Kühltasche in den Tiefkühler.

1 Woche vorher

Packen

Denke daran, dass dies nur eine grobe Richtlinie ist. Du benötigst möglicherweise mehr Zeit je nachdem, was die Besonderheiten deiner Reise sind.

Reise

Packe die Medikamente, die kühl gehalten werden müssen in eine Kühltasche mit Kühlelementen, die die richtige Temperatur gewährleistet. **Lehn dich zurück und entspann dich.**

Ankunft

Lagere deine Medikamente bei geeigneter Temperatur in deiner Unterkunft

Nimm deine Medikamente wie gewohnt

- Gehe dabei mit üblicher Sorgfalt und Vorsichtsmassnahmen vor
- Entsorge Abfall angemessen

Viel Spass!



In Zusammenarbeit mit Schweizer IBD Pflegefachkräften und des CCS entwickelt



**CROHN COLITIS
SCHWEIZ**

SMCCV Schweizerische Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa Vereinigung