

Checkliste Reisen mit IBD



1. Vorbereitung

- Melde dich frühestmöglich (ca. 2-3 Monate) vor deiner Reise bei deinem behandelnden Arzt, um folgende Punkte abzuklären:
 - benötigte Impfungen
 - Zugang zu medizinischer Versorgung im Ausland
 - benötigte Dokumente (Attest deiner Medikation und deines Gesundheitszustandes/ deiner Krankengeschichte)
 - Medikamenteneinnahme langsam an Zeitzone der Reisedestination anpassen**
- Sind Reisepass, Personalausweis und Kreditkarte noch gültig?
- Reiserücktrittsversicherung abschliessen
- Abschluss einer Auslandsrankenversicherung. Dazu Deckung deines medizinischen Zustandes vor Abschluss Bestätigen lassen
- Evtl. notwendige Visa einholen
- Evtl. internationalen Führerschein besorgen (TCS / Strassenverkehrsamt)
- Nummern für die Sperrung von Kreditkarte / SIM-Karte notieren
- Evtl. Bargeld für die ersten Tage
- Habe ich wichtige Adressen und Telefonnummern so im Handy gespeichert, dass ich ggf. auch offline darauf zugreifen kann?

2. Im Handgepäck

- Feuchttücher
- Einweg-Toilettensitz-Auflagen
- Desinfektionsmittel
- Augenmaske zum Schlafen
- Verschriebene Medikamente in ausreichender Menge (falls der Koffer einmal falsch verladen wird und erst nach ein paar Tagen wieder auftaucht)**
- Bei Flugreisen gehören deine CED Fertipens / -spritzen immer ins Handgepäck. Am besten in einer dafür geeigneten Kühltasche, um sie zwischen 2°C - 8°C zu halten. (Vom Transport im Frachtraum wird abgeraten, da dieser auf eisige Temperaturen herunterkühlen kann)
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber**
- Medikamente gegen Reiseübelkeit und Durchfall**
- Ersatzwäsche / -hose
- Falls nötig: Inkontinenz-Slips bzw. -Windeln (ggf. vor Antritt der Reise anziehen; während Turbulenzen dürfen Fluggäste ihre Sitzplätze nicht verlassen. Ebenso können im Zug und Flugzeug längere Wartezeiten entstehen, da die Toilettenanzahl sehr eingeschränkt ist)

3. Folgende Dokumente sollten jederzeit griffbereit sein

- Halte die regulären und Notfallkontaktdaten deines behandelnden Arztes sowie wichtige Helpline Kontaktnummern und die Nummern deiner Familie und Freunde stets griffbereit
- Falls vorhanden, den Namen und die Kontaktdaten des Arztes oder der Klinik am Reiseziel
- Von deinem behandelnden Arzt beglaubigte Dokumente zur Bestätigung deiner Medikation und deines Gesundheitszustands/der Krankengeschichte (am besten in Englisch und in der Landessprache der Reisedestination)
- Top Tip: Lass dir von deinem Arzt vor Versicherungsbeginn einen guten Gesundheitszustand bescheinigen
- Reiseversicherungsunterlagen
- Allergie- und Impfausweis
- Reisedokumente wie Zug- und Flugtickets, Buchungsunterlagen (elektronisch oder ausgedruckt)
- Gültiger Personalausweis
- Eine „Can't wait Card“: Erleichtert dir in dringenden Fällen beim Vorzeigen den Zugang zu einer Toilette in Restaurants o.ä. ***

4. In der Reiseapotheke

- Verbandsmaterial
- Pflaster
- Wund- und Heilsalbe
- Einweghandschuhe
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel
- Regelmässig einzunehmende Medikamente**
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen**
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber**
- Einweg-Toilettensitz-Auflage
- Salbe/ Gel für allergische Reaktionen, Insektenstiche, Sonnenbrand
- Breitbandantibiotikum für akute Fälle**
- Medikamente für eventuellen Schub**
- Evtl. Stützstrümpfe bei Venenproblemen
- Sonnenschutz mit ausreichend hohem Schutzfaktor
- Après-Soleil

Eigene Notizen

* Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dient nur als Vorschlag

** In Absprache mit deinem behandelnden Arzt

*** Mehr Informationen findest du unter www.crohn-colitis.ch



In Zusammenarbeit mit Schweizer IBD
Pflegefachkräften und des CCS entwickelt



**CROHN COLITIS
SCHWEIZ**

SMCCV Schweizerische Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa Vereinigung

