

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Wichtige Tipps vor Ihrer Reise

Woran sollten Sie denken?

Impf-Beratung: Impfvorschriften und Impfempfehlung nach Reiseland und individuell sinnvolle Impfungen (z.B. bei besonderem Risiko).

Malaria-Beratung: Optimale Malariaprophylaxe durch ärztliche Beratung zur Ermittlung des individuellen Risikos.

Reiseapotheke: Spezielle und allgemeine Medikamente einpacken. Spezielle Medikamente und Dosierungen für Kinder beachten, ggf. Kinderarzt fragen.

Medikamente: Arzt nach Einnahmeempfehlungen fragen (Zeitverschiebung, veränderter Tagesrhythmus oder Durchfälle können die Wirksamkeit der Medikamente verändern).

Rezepte: Ausreichende Mitnahme der persönlichen, ständigen Medikation für die Dauer der Reise. Ggf. auch Ersatzmedikation.

Medizinische Dokumente: Dokumente Ihre Erkrankungen: Ärztliche Dokumente in Englisch mit Information über Ihre Erkrankungen, Medikation (Wirkstoff nennen, da Handelsname im Ausland oft nicht bekannt ist), Verhalten im Notfall sowie eine im Notfall zu benachrichtigende Adresse und Telefonnummer. Mitführbescheinigung für bestimmte Medikamente bzw. med. Zubehör (z.B. Inhalatoren, Insulin-Pens etc.) für die Zollkontrolle, Notieren Sie den Verwendungszweck. Medikamentenplan mit Angaben des Wirkstoffes und der Wirkstärke. Schrittmacher-Pass mitnehmen.

Batterien: Ersatzbatterien für batteriegetriebene Geräte (Inhalatoren, Hörgerät etc.) mitnehmen, ggf. Adapter für die Steckdosen im Reiseland bei netzabhängigen Geräten.

Insektenschutz: Mückenabweisende Lotionen, Sprays etc., Körperbedeckende Kleidung für die Dämmerung und den Abend, ggf. Aerosole, Verdampfer, Räucherspiralen, Moskitonetze.

Sonnenschutz: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Sunblocker für exponierte Körperstellen (Nase, Ohrmuschel), Kopfbedeckung und atmungsaktive Kleidung als Sonnen- und Hitzeschutz.

Akklimatisation: Ausreichende Ruhen vor Reiseantritt, regelmäßiges körperliches Training vor Reisebeginn.

Ausweise: Reisepass, Impfausweis, bzw. Impfbefreiungsnachweis, Gesundheitsdokumente: Allergiepass, Diabetikerpass, Notfall-Ausweise, wichtige Mitgliedskarten (ADAC, Unfall- Reise-, Krankenversicherungs-, Auslandsversicherungs-Reiserücktransportversicherungen), Kreditkarten, Medikamentenplan.

Ausweiskopien: Von allen wichtigen Dokumenten Kopien vor Reiseantritt anfertigen und an einem anderen Ort im Reisegepäck für den Fall des Verlustes bereithalten.

Notfallausweis: Ein europäischer Notfallausweis (ENA) für medizinische Daten ist zu beziehen über den Deutschen Bundesverlag, 53003 Bonn, Postfach 1320.

Botschaften: Adresse der Deutschen Botschaft im Reiseland mitnehmen. Bei Unfällen, Krankheit etc. wird Ihnen die deutsche Botschaft dann weiterhelfen können. Auch bei Verlust der wichtigsten Dokumente im Reiseland.

Reisekrankenversicherung: Informieren Sie sich vorher, in wie weit eine Reisekrankenversicherung mit Reiserücktransport bei Krankheit und Unfällen für Ihre Reise sinnvoll sein kann.

Kleidung: Angemessene Kleidung für das Reiseland und Reiseart (Flugzeug, Schiff, Bus, PKW), Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht bedenken (manchmal bis zu 10°C) und Wetterlage (Trocken- Regenzeit) berücksichtigen.

Taschenlampe: Im Ausland insbesondere in Südamerika, Afrika und Asien kommt es oft zu Stromausfällen, auch abends in der Natur kann eine Taschenlampe sehr nützlich sein, da viele Gifttiere z.B. Schlangen sich abends im Dunkeln bewegen.

Zahnarzt: Eine zahnärztliche Untersuchung ist vor Langzeitreisen und größeren Tauchgängen empfehlenswert. Alle Füllungen und Implantate müssen absolut dicht sein, sonst droht ein Zahnbarotrauma.

Flugtauglichkeit: Insbesondere für chronisch Lungen- und Herzranke muss eine Flugtauglichkeit gegeben sein. Informationen erhält man bei der Deutschen Lufthansa AG – Medizinische Dienste. Bei Flugangst Baldrian, Lorazepam als Medikamente einsetzen, ggf. Flugangstseminar bei der Deutschen Lufthansa AG – Medizinische Dienste absolvieren.

Ärztliche Versorgung im Reiseland: Besonders chronisch Kranke, Schwangere und Langzeitreisende sollten sich vorab über die medizinische Versorgung im Reiseland erkundigen. Reiseveranstalter oder die Deutsche Botschaft im Reiseland befragen.

Frauen: Ausreichend Hygieneartikel mitführen, ausreichende Menge von der Antibabypille mitnehmen, Zeitverschiebung mit Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus beachten, „Pille“ bei Durchfällen unwirksam, ggf. Kondome mitführen, Schwangere: Mutter-Pass mitnehmen.

Senioren/ Chronisch Kranke: Zur Überprüfung der Reisetauglichkeit ist ein Gesundheitscheck vor Reisebeginn ratsam, Medikamente und Notfallmedikamente gehören griffbereit ins Handgepäck, Medikamentenplan mit Angaben des Wirkstoffes und der Wirkstärke mitnehmen, ärztliches Attest bei bestehender Krankheit mitführen. Senioren sollten auf geeignete Sonnenschutzmittel und rückfettende Salben achten, da durch die Abnahme der Hautelastizität eine erhöhte Verletzlichkeit und UV-Empfindlichkeit besteht. Thromboserisiko/ Hitzestau: Durch Enge im Flugzeug, Bus und Auto, sowie schlechter Luftzirkulation kann es bei älteren Menschen zu Hitzestau mit Hitzschlag als auch zu Thrombosebildung kommen. Sprachführer für Herzpatienten („Herznotfall im Ausland“) in mehreren Sprachen bietet die Deutsche Herzstiftung Frankfurt an.