Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Chronische Schmerzen > Reisen

1. Das Wichtigste in Kürze

Wer regelmäßig starke Schmerzmittel oder Betäubungsmittel einnimmt, sollte bei Auslandsreisen folgende Aspekte beachten:

- Medizinische Notwendigkeit der Medikamente nachweisbar machen – z.B. mit ärztlicher Bescheinigung, Gebrauchsinformation.
- Informationen übersetzen lassen.
- Mengenlimitierung beachten.
- Zeitverschiebung, veränderte Klimabedingungen und Komplikationen (Durchfall, Erbrechen) mit einkalkulieren.
- Rechtzeitig planen.

2. Bescheinigungen bei Auslandsreisen

Bei Reisen ins Ausland ist es wichtig, sich **vor der Einreise** über die jeweiligen **Bestimmungen** der Einfuhr von Schmerz- und Betäubungsmittel zu informieren. Diese können je nach Reiseziel sehr unterschiedlich ausfallen. Wichtig ist in jedem Fall eine **ärztliche Bescheinigung** über die Medikamenteneinnahme des behandelnden Arztes in englischer Sprache.

Bei Reisen **innerhalb der EU** darf grundsätzlich der **Eigenbedarf** an Medikamenten mitgeführt werden. Bei Flugreisen muss jedoch darauf geachtet werden, dass Flüssigkeiten (z.B. Medikamente in Tropfenform) im Handgepäck nur in einem durchsichtigen 1-Liter-Beutel mitgeführt werden dürfen. Die Einzelbehältnisse im Beutel dürfen nur maximal 100 ml umfassen. Nähere Informationen bietet die Bundespolizei unter www.bundespolizei.de > Sicher auf Reisen > Mit dem Flugzeug > Was darf ich mitnehmen?

Bei Reisen **außerhalb der EU** ist es besonders wichtig, die Einreisebestimmungen im Vorfeld zu erfragen. Eine **rechtsverbindliche Auskunft** erteilt die Botschaft des Reiselandes in Deutschland. Kontaktdaten finden Sie beim Auswärtigen Amt unter www.auswaertiges-amt.de > Sicher Reisen > Vertretungen Ihres Reiselandes in Deutschland.

Bei der Mitnahme von Betäubungsmitteln wird, abhängig vom Urlaubsland, eine der folgenden Bescheinigungen benötigt:

- Für Schengen-Länder ist das „Formular für eine Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung“ erforderlich. Es kann beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter www.bfarm.de > Bundesopiumstelle > Betäubungsmittel > Reisen mit Betäubungsmitteln heruntergeladen werden.
- Für andere Länder kann dort ein „Muster für eine mehrsprachige Bescheinigung für die Mitnahme von Betäubungsmitteln“ heruntergeladen werden.

Die Bescheinigung muss von der Gesundheitsbehörde beglaubigt werden. Patienten, die auf Opioide angewiesen sind, sollten immer ihren Opioid-Ausweis mit sich führen.

3. Transport der Medikamente

Medikamente sollten immer aufgeteilt transportiert und aufbewahrt werden: einen Teil im Handgepäck, den anderen im Koffer, einen Teil im Hotelzimmer, einen Teil im Safe, einen Teil für unterwegs. Falls ein Gepäckstück abhanden kommt oder eingebrochen wird, ist auf jeden Fall die Medikamentenversorgung gesichert. Auf Flugreisen sollten Schmerzmittel im Handgepäck mitgeführt werden, weil Temperatur- und Druckverhältnisse im Gepäckraum stark schwanken und die Wirksamkeit der Medikamente beeinträchtigen können. Schmerzmedikamente vertragen nur einen bestimmten Temperaturbereich, ideal ist deshalb der Transport in einer Isoliertasche.

4. Gefahr Durchfall

In manchen Reiseländern ist die Gefahr relativ hoch, durch **ungewohnte Speisen oder verunreinigtes Trinkwasser** Durchfall zu bekommen. Manchen Reisenden wird auch bei Flügen oder Seereisen übel, sodass sie sich übergeben müssen. Bei Durchfall oder Erbrechen können Schmerzmittel, die oral (= durch den Mund) eingenommen wurden, eventuell nicht mehr ausreichend wirken. Eine Möglichkeit, die Unterversorgung mit Schmerzmitteln zu vermeiden, sind Opioide , die nicht über Magen-Darm aufgenommen werden, sondern durch die Haut (Pflaster), über die Schleimhäute (Mund: Tabletten

oder Lutscher; Nase: Spray) oder Spritzen. Diese sollte sich der Patient vorsorglich verordnen lassen.

5. Tipps für eine erholsame Reise

Eine unbekannte Umgebung und neue Eindrücke können vom Schmerz ablenken. Die Reise sollte möglichst stressfrei geplant werden, z.B. Hilfe eines Reisebüros in Anspruch nehmen oder Gepäck vorab einchecken, damit Schmerzpatienten nicht lange in der Schlange stehen müssen.

Folgende Tipps können helfen:

- Ausreichend Pausen einplanen.
- Eventuell muss die medikamentöse Therapie **höher dosiert** (nach vorheriger Absprache mit der Arztpraxis) werden als zu Hause, weil z.B.
  - die An- und Abreise besonders belastend ist (z.B. langes, unbequemes Sitzen im Flugzeug).
  - im Urlaub oft ein Teil des Therapiespektrums wie Akupunktur, Physio- oder Psychotherapie wegfällt.
- Für Menschen mit **Migräne** kann der **Jetlag** problematisch werden. Deshalb sollte auch im Urlaub der normale Tagesrhythmus eingehalten werden. Näheres unter Migräne .
- Wer **Opioide** einnimmt, sollte sich bei **Zeitverschiebung** sofort auf den Tagesrhythmus vor Ort einstellen und Übergangsprobleme mit niedriger dosierten Präparaten, z.B. Tropfen, überbrücken.
- Die Anwendung von **Schmerzpflastern** kann in heißen Ländern problematisch werden, da schweißfeuchte Haut eine höhere Dosis aus dem Pflaster schwemmt. Eventuell auf niedriger dosierte Pflaster ausweichen.
- Patienten, die **TENS-Geräte** benutzen, kommen in heißen Ländern mit einer geringeren Stromintensität aus als zu Hause, da schweißfeuchte Haut besser leitet als trockene. Am Flughafen gibt es in der Regel keine Probleme mit dem Gerät, wenn die Gebrauchsanweisung vorgelegt werden kann.

6. Reisen mit Behinderung

Unter Umständen ist es stressfreier und erholsamer, die Reise von einem – mit den Belangen von Menschen mit Behinderungen vertrauten – Reiseveranstalter organisieren zu lassen oder sich einer entsprechenden Reisegruppe anzuschließen. Dies ermöglicht auch Menschen mit einer Schwerbehinderung eine Reise ins Ausland. Näheres unter Behinderung > Urlaub und Freizeit .

7. Verwandte Links

Ratgeber Schmerz

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation

Chronische Schmerzen > Schwerbehinderung

Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten

Auslandsschutz

Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel

Behinderung > Flugverkehr

Betäubungsmittel

Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung

Migräne > Urlaub und Sport

Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung