# Reisen mit/nach einer Krebserkrankung

**Reisen zur Erholung, zum Krafttanken, zur Ablenkung…**

- **Reisen brauchen Vorbereitung**:
  - vorher mit Ärzt*in über Reisetauglichkeit und besondere Maßnahmen sprechen: Klären, worauf zu achten ist, welche Reiseziele geeignet wären
  - ggf. Impfungen auffrischen
  - vor langen Fahrten/Flügen Thromboserisiko mit der Ärztin/dem Arzt abklären (im Verkehrsmittel wiederholte Bewegung (auf und ab gehen), ggf. Kompressionsstrümpfe tragen etc.)
  - bei Lymphödemen erhöht sich das Thromboserisiko: enge Kleidung und einseitige Belastung vermeiden (bei Lymphödem in Armen: Schmuck, Uhren ausziehen) und unbedingt immer wieder aufstehen, gehen, wenn möglich Reisepausen einlegen

- **Flug- und Fahrtauglichkeit:**
  - viele Medikamente können die Fahrtauglichkeit einschränken, auch bestimmte Operationen und Strahlenbehandlungen
  - zusätzlich Zeit einplanen
  - medizinischen Dienst am Flughafen nutzen
  - mit Ärztin/Arzt besprechen
    → bei OPs im Brust-/Bauchraum: Sinken des Thromboserisikos abwarten
    → bei OPs am Brustkorb: 6 Wochen auf Flüge verzichten
    → bei eingeschränkter Lungenfunktion über Luftdruckveränderungen beim Fliegen informieren und ärztlich beraten lassen
    → bei OPs am Gehirn: 6 Monate auf Flüge verzichten
  - Ärztin/Arzt kann die Flugtauglichkeit evaluieren und eine Bescheinigung für Fluggesellschaft ausstellen; auch die Beurteilung vom medizinischen Dienst der Airline ist möglich (dazu vor Abflug internationales MEDA-Formblatt ausfüllen, an med. Dienst der jeweiligen Fluggesellschaft senden)
  - chronisch kranke Vielreisende können sich eine FERMEC-Karte (frequent traveller´s medical card) ausstellen lassen (so ist nicht jedes Mal MEDA-Formblatt/ärztliche Bescheinigung nötig)
  - Fliegen: Sie können nach Anmeldung kostenlos Hilfe/Unterstützung am Flughafen und während des Fluges bekommen (Begleitung zum Gate, zum Sitzplatz, Zur-Verfügung-Stellen eines Elektromobils/oder Rollstuhls für Menschen, die schlecht laufen können und Transferbedarf auf dem Flughafen haben.
  - Fliegen mit Stoma: bei künstlichem Ausgang (Stuhl/Urin) vor Abflug um geeignete Kurzversorgung für das Stoma kümmern (Dokument in mehrsprachiger Ausführung über Stoma und dessen Versorgung nützlich bei unangenehmen Fragen an Sicherheitskontrollen)
  - Bei Fliegen nach Laryngektomie oder dauerhafter Tracheostomaversorgung: Zwei Ersatzkanülen, davon eine mit geringerem Durchmesser sind sinnvoll. Bei Versorgung mit Stimmprothese nehmen sie immer 2 Ersatz-Stimmprothesen auf die Reise mit; Immer Halstuch tragen und zusätzlich ein Ersatzhalstuch im Handgepäck verstauen; immer ausreichend Feuchtigkeitsspray (isotones NaCl 4 x 10 ml), und bei Flügen über

1 Stunde auch ein portables Absauggerät mit Einmal-kathetern mitnehmen. Zusätzlich, falls möglich, einen Tacholiquin-Spray einpacken. Klären Sie die Pflege der Kanüle im Vorfeld mit der Airline. Haben Sie immer ausreichend Feuchtigkeitsspray und bei Flügen über 1 Stunde auch ein Absauggerät dabei.

- **Unterkünfte im Zielgebiet**
  Viele Hotels stellen mittlerweile eine begrenzte Zahl behindertengerechter Zimmer an. Diese können vorab reserviert werden. Die Zimmer liegen meist ebenerdig und sind zentral Richtung Rezeption/Speisesaal ausgerichtet. Auch Kreuzfahrtschiffe verfügen mittlerweile über geräumige, behindertengerechte Kabinen mit großen Badezimmern und Balkonen. Für Rollstuhl/Rollatorfahrer*innen wird ein extra Ausflug-/Transferangebot gemacht.

- **Ports, Stents und Implantate: Wie kommt man durch die Kontrolle?**
  - an Sicherheitskontrollen können Ports, Stents und Implantate Alarm auslösen → Vorbereitung hilft! → entsprechende Bescheinigung der/des Ärztin/Arztes für Port/Stent reicht meist
  - für manche Implantate gibt es sog. Patienten ID Karten mit Angaben zum Implantat und Ort und Zeitpunkt der Implantierung

- **Medikamente im Urlaub:**
  - mehr mitnehmen als voraussichtlich nötig
  - Medikamente und andere medizinische Produkte originalverpackt mit Beipackzettel im Handgepäck mitnehmen (Gepäckstücke könnten verloren gehen)
  - im Vorfeld klären, ob Medikamente im Urlaubsland erhältlich sind oder ob es Alternativen gibt
  - bei einigen Medikamenten muss die Zeitverschiebung beachtet werden
  - im ärztlichen Gespräch vorab klären, welche Medikamente nötig sind, wie hitze-, kälte- oder feuchtigkeitsbeständig sie sind, ob unempfindlichere Präparate in Frage kommen
  - bei manchen Medikamenten müssen Blutdruck und Nebenwirkungen regelmäßig kontrolliert werden → mit Arzt/Ärztin vorab sprechen, ob das auch im Urlaub notwendig ist
  - Arzt/Ärztin sollte vorab eine schriftliche Zusammenfassung der Erkrankung erstellen, am besten mehrsprachig (Diagnose, Therapie, Kontaktdaten der/der Ärztin/Arztes)
  - bei Opiaten/Schmerzmitteln, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen: vom Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte beglaubigte Bescheinigung von Ärztin/Arzt ist gesetzlich **verpflichtend**

- **UV-Schutz:**
  - ausreichend Sonnenschutz (viele Krebstherapeutika haben UV-sensibilisierende Wirkung) durch bedeckende Kleidung, Sonnenhut und Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor

- **Euro-WC-Schlüssel:**
  Menschen, die einen GdB von 70 und Merkzeichen G oder aG, B, H, BL bzw. Menschen, deren GdB über 80 liegt, können einen Euro-WC-Schlüssel beantragen (europaweiter Zugang zu Behindertentoiletten). Bei einem darunter liegenden GdB,

wird ein Arzt- oder Krankenhausbericht benötigt, aus dem die Beeinträchtigung hervorgeht.
https://www.bsk-ev.org/informieren/der-euro-wc-schluessel

- **Krankenversicherung im Ausland:**
  - vorab informieren, ob KV auch Behandlungen im Ausland übernimmt (ob Vorkasse nötig ist, ob überhaupt Leistungen übernommen werden etc.)
  - Versicherungskarte ins Handgepäck (auf Rückseite ist meist auch die „Europäische Krankenversicherungskarte“ (EHIC) zu finden; wenn nicht, Krankenkasse um Anspruchsbescheinigung bitten)

- **Reiserücktrittsversicherung**
  - Klären Sie vor Antritt der Reise, in welchem Fall der Rücktritt/der Abbruch der Reise abgedeckt ist.

- **Arbeitsrechtliche Überlegungen:**
  - wenn Heilungsprozess nicht gefährdet wird, ist grundsätzlich Urlaub während Krankschreibung möglich → ärztlich und mit Arbeitsstelle und Krankenkasse abklären
  - vorab bei Krankenkasse wegen Zahlung des Krankengelds erkundigen

- **Checkliste – was ist vor der Abreise zu tun?**
  - Abklärung mit Ärztin/Arzt, Krankenkasse, Arbeitgeber
  - Infos zum Auslandsversicherungsschutz einholen
  - Erfragen, ob Medikamente auch im Urlaubsland erhältlich sind
  - Flugtauglichkeit einschätzen lassen (MEDA-Formblatt ausfüllen)
  - Bedarf und Umfang der Unterstützung mit Fluggesellschaft besprechen
  - Impfungen bei Bedarf auffrischen
  - Zollbestimmungen für Medikamente herausfinden
  - ggf. Europäischen Notfallausweis besorgen (enthält alle wichtigen medizinischen Infos)
  - Bedingungen für Reiserücktritt/-Abbruch klären

- **Quellen und weiterführende Informationen:**
  - Informationen aus: https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/aktuelle-themen/aktuelle-themen-2016/urlaub-als-krebspatient.html
  - reisezeit.html#c3070
  - https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen-mit-Betaeubungsmitteln/_node.html;jsessionid=A01B45F104D4CE84AC5509CC7360AB64.intranet261
  - https://schmerzliga.de/arzneimitteltherapie-arzneimittel-hinweise/
  - https://daskrebsportal.de/leben-mit-krebs/krebs-alltag-leben/urlaub-mit-krebs-entspannen-und-erholen
  - https://daskwort.de/mit-krebs-leben/auszeit-und-freizeit/tipps-fuer-die-urlaubsplanung-mit-krebs-i-das-k-wort

- **Infos zu Leistungen der GKV im Ausland:**
  https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/online-ratgeber-krankenversicherung.html
  https://www.dvka.de/
- **Erforderliche Impfungen für Ihr Reiseziel:**
  https://tropeninstitut.de/ihr-reiseziel
- **Mitnahme von Schmerzmedikamenten (Betäubungsmittel) ins Ausland und Notwendigkeit einer beglaubigten Bescheinigung:**
  https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen-mit-Betaeubungsmitteln/_node.html
- **Infos zum Fliegen mit Stoma** (→Stoma→tipps-fuer-den-alltag):
  https://www.ilco.de