



# 10 Tipps für die Reise bei chronischen Schmerzen

Von *Eickhoff Kommunikation*

Erstellt am 29 Jul 2014 - 11:12

Damit die Urlaubsreise auch wirklich erholsam wird, sollten Schmerzpatienten bei ihrer Reise gut vorbereitet sein. Lesen Sie in den folgenden Tipps, was Sie beachten müssen, wenn Sie mit Schmerzmitteln verreisen.

1. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor die Reise losgeht.

Es kann sein, dass die Dosis der Medikamente für die Zeit Ihres Urlaubs angepasst werden muss, wenn begleitende Therapien (wie z. B. Krankengymnastik) wegfallen.

2. Halten Sie die Richtlinien für opioidhaltige Schmerzmedikamente ein.

Sie benötigen eine spezielle Bescheinigung, die von Ihrem behandelnden Arzt ausgefüllt und vom örtlichen Gesundheitsamt beglaubigt werden muss. (Download: [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) [1])

Für Reisen innerhalb Deutschlands oder in einen Mitgliedsstaat des Schengener Abkommens: „Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung bei Auslandsreisen“.

Für Reisen in andere Länder: „Bescheinigung für Reisende, die mit Betäubungsmitteln behandelt werden und mit diesen verreisen“.

Geben Sie Ihre mitgeführten Schmerzmedikamente bei der Zollerklärung an. Erfragen Sie vorher bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Dokumente, die Sie für die Zeit Ihres Aufenthaltes benötigen.

3. Tragen Sie Ihren Opioid-Ausweis auch auf Reisen immer bei sich.

Sollten Sie unterwegs ärztliche Hilfe benötigen, haben Sie alle wichtigen Informationen griffbereit.

Download Opioid-Ausweis: [www.change-pain.de](http://www.change-pain.de) [2]

4. Nehmen Sie bei Flugreisen Ihre Medikamente mit ins Handgepäck.

Aufgegebene Koffer können verloren gehen oder verspätet ankommen. Zusätzlich können starke Temperatur- und Druckschwankungen im Gepäckraum die Wirksamkeit der Medikamente beeinträchtigen.

Medikamente im Handgepäck müssen nicht in einem durchsichtigen Plastikbeutel transportiert werden. Zeigen Sie diese an der Sicherheitskontrolle separat vor.

5. Schützen Sie Ihre Medikamente vor Hitze und Kälte.

Die Aufbewahrung in einer Isoliertasche ist ideal. Fragen Sie auch im Hotel nach entsprechenden Lagerungsmöglichkeiten. Besondere Hinweise zur Lagerung finden Sie in der jeweiligen Gebrauchsinformation Ihrer Medikamente.

6. Denken Sie an Zeitverschiebungen.

Passen Sie die Einnahmezeit Ihrer Medikamente bei Fernreisen in andere Zeitzonen entsprechend an.

7. Nehmen Sie ausreichend Medikamente für den gesamten Urlaub mit.



Reisedurchfall und -übelkeit können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Hier bieten sich auch Schmerzmittel in Form von Zäpfchen oder Pflastern an. Lassen Sie sich diese ruhig vorsorglich verordnen.

8. Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz.

Überprüfen Sie, ob Sie einen besonderen Versicherungsschutz für das Ausland benötigen und beantragen Sie frühzeitig eine europäische Krankenversicherungskarte.

9. Gestalten Sie die Reise so angenehm wie möglich.

Nutzen Sie den Service eines Reisebüros, um schon die Reiseplanung so entspannt wie möglich zu gestalten.

Falls Sie nicht alleine verreisen möchten, schließen Sie sich einer Reisegruppe an – diese gibt es auch mit ärztlicher Begleitung.

Nutzen Sie den Online-Checkin, um Zeit am Flughafen zu sparen. Geben Sie Gepäckstücke vorher auf, um langes Schlangestehen zu vermeiden. Planen Sie genug Pausen ein.

10. Beugen Sie Sprachbarrieren vor.

Denken Sie bei Reisen ins Ausland an ein Wörterbuch / einen Sprachführer und lassen Sie sich von Ihrem Arzt die Bezeichnung Ihres Wirkstoffes bzw. Medikamentes in ihrem Urlaubsland mitteilen.

10 Tipps für Schmerzpatienten auf Reisen zum Ausdrucken

Weitere Tipps für das Leben mit chronischen Schmerzen finden Sie unter [www.change-pain.de](http://www.change-pain.de) [2]

Die Website ist Teil der internationalen Initiative CHANGE PAIN®, welche Grünenthal zusammen mit der European Pain Federation EFIC® und der deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie (DGS) gegründet hat. Ziel der Initiative CHANGE PAIN® ist es, die Versorgung von Schmerzpatienten kontinuierlich zu verbessern und die Chronifizierungsrate zu reduzieren.

Über CHANGE PAIN®

Die internationale Initiative CHANGE PAIN® hat es sich zur Aufgabe gemacht, die bisherige Schmerztherapie zu optimieren und die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse von Schmerzpatienten zu lenken. Hierfür möchte CHANGE PAIN® alle Betroffenen und Beteiligten zusammenführen und gemeinsam mit ihnen Defizite ermitteln und Lösungen anbieten. Die von Grünenthal initiierte Kampagne CHANGE PAIN® wird in Europa von der EFIC (der Dachorganisation der europäischen Schmerzgesellschaften) und in Deutschland von der DGS (Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.) unterstützt. Zudem wird die Initiative durch eine Gruppe internationaler Schmerzexperten wissenschaftlich gefördert. Den Vorsitz der Initiative führen Dr. med. Gerhard H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, und Prof. Dr. Hans Georg Kress M.D., Ph.D., Immediate Past President der EFIC. Die Initiative lebt davon, dass Schmerzpatienten und Ärzte sich aktiv einbringen. Sie können mittels CHANGE PAIN® eine moderne Schmerztherapie mitgestalten und somit die Versorgung von Schmerzpatienten in Deutschland verbessern.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:49): <http://medkom24.eu/node/19346>

Links:



## 10 Tipps für die Reise bei chronischen Schmerzen

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

[1] <http://www.bfarm.de>

[2] <http://www.change-pain.de>