



+ Hypopara und Reisen

Informationen für Patient*innen
mit Hypoparathyreoidismus



Auf geht's

Wer mit Nebenschilddrüsen-Unterfunktion (Hypoparathyreoidismus) lebt, kämpft mit zahlreichen Unwägbarkeiten im Alltag. Da sind zum einen die körperlichen Einschränkungen: die unfassbare Müdigkeit, die Abgeschlagenheit, die dem persönlichen Umfeld so schwer zu vermitteln ist, denn man sieht ja eigentlich nicht krank aus. Hinzu kommen psychische Beeinträchtigungen, denn die Angst ist ein ständiger Begleiter im Alltag von Betroffenen von Hypoparathyreoidismus. Wann trifft mich das nächste niedrige Kalzium-Level? Droht erneut ein Muskelkrampf? Damit einher geht eine große Unsicherheit, die Befürchtung, die Alltagsaufgaben nicht zu bewältigen: Schaffe ich es, mein Kind zur Kieferorthopädin zu begleiten? Bin ich fit genug, um meine beruflichen To-dos abzuarbeiten? Klappt der geplante Kinoabend mit dem Partner?

Weil schon der Alltag oft beschwerlich ist, wagen es viele Betroffene von Hypoparathyreoidismus nicht, an einen Urlaub zu denken. Sie schrecken vor den Unwägbarkeiten zurück. Dabei sehnen sie sich nach einer Auszeit, nach einem Tapetenwechsel. Ein verlängertes Wochenende in einer anderen Stadt, ein paar Tage am Strand oder in den Bergen. Denn neue Eindrücke und Erlebnisse steigern die Lebenslust. Darum lohnt es sich, den Koffer zu packen. Gut vorbereitet, ist Hypoparathyreoidismus kein Grund, zu Hause zu bleiben. Diese Broschüre gibt Tipps und Anregungen für Betroffene von der Reiseplanung bis zur Ankunft am Reiseziel – nur Mut und gute Reise!

Tipps für ein gutes Gefühl auf Reisen

Umgang mit der Belastung

Das Leben mit Hypoparathyreoidismus ist alles andere als einfach. Persönliche und soziale Einschränkungen sind die Folge, viele Betroffene fühlen sich der Krankheit ausgeliefert. Diese Realität wird auch im Urlaub nicht einfach ausgeschaltet – und doch bietet eine Auszeit vom Alltag kleine Fluchten, die sich positiv auf Körper und Seele auswirken können. Lassen Sie sie zu und machen Sie sich auf den Weg.

Umsicht bei der Reiseplanung

Um sich auf diesem Weg sicher zu fühlen, können Sie selbst die Befürchtungen ein wenig reduzieren. Vielleicht möchten Sie nur in Gegenden reisen, in denen man innerhalb von 24 Stunden in einem (guten) Krankenhaus ist. Weil es sich sicherer anfühlt. Es ist auch gut zu wissen, wie die Krankheit in der Landessprache (oder zumindest in englischer Sprache) heißt.



Notfallplan im Hinterkopf

Mit und auch ohne chronische Erkrankung kann es passieren, dass die Gesundheit beeinträchtigt ist. Deshalb lohnt es sich, vorab einmal in Gedanken durchzuspielen, welche unschönen Situationen auftauchen könnten. Wer sich diese aufschreibt und gleich dazu notiert, was im Ernstfall zu tun ist, handelt im Falle eines Falles überlegt.





Der erste Schritt: die Planung der Reise

Auch gesunde Menschen verspüren ein Gefühl der Nervosität, wenn es auf Reisen geht. Das Kribbeln, das Unbekannte – das ist ja Teil des Vergnügens. Allein die Vorbereitung einer Reise hat ihren Zauber: Man wandert gedanklich ans Meer, in die Berge oder durch eine aufregende Stadt. Man stellt sich die Ruhe in der Natur vor oder das aufregende Tempo einer Großstadt.

Neben der Wahl des Reiseziels will die Länge des Aufenthaltes bedacht sein. Und wer kommt mit? Traue ich es mir zu, alleine zu verreisen? Oder soll die Familie dabei sein? Vielleicht auch jemand aus dem Freundeskreis? Es sollten auf jeden Fall Personen sein, die Verständnis haben für die besondere Lebenssituation der Betroffenen. Denn je nach Tagesform kann es passieren, dass ein Plan umgeworfen werden muss. Dann ist plötzlich Schmökern im Liegestuhl angesagt statt Strandwanderung.

Ein Thema kann die Dauer und Form der Anreise sein. Es ist beruhigend zu wissen, dass im Flugzeug, im Zug und auch im Bus die Möglichkeit besteht, die kühle Lagerung von Medikamenten zu gewährleisten. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen ist es zudem wichtig, vorab zu klären, wie die medizinische Versorgung am Urlaubsort aussieht. Es ist ratsam, sich frühzeitig darüber zu informieren, ob eine ärztliche Hilfe gewährleistet ist, ob sich ein Krankenhaus oder einer Apotheke in der Nähe befinden.

Für ein sicheres Gefühl ist es auch hilfreich, für den Fall der Fälle gewappnet zu sein: Ein Notfallausweis, der die Symptome eines starken Kalziummangels (z. B. Tetanie) und einer Kalziumvergiftung beschreibt und Behandlungshinweise für den Fall einer Notfallsituation gibt.

Eine hilfreiche Checkliste zur Vorbereitung Ihrer Reise finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Das ärztliche Vorbereitungsgespräch

Wer an Hypoparathyreoidismus leidet, weiß ja leider, dass Ungewissheit einen Teil der seelischen Belastung ausmacht und das Vertrauen in die Leistungsfähigkeit schon im Alltag beeinträchtigt. Deshalb traut sich nicht jede*r, in den Urlaub zu fahren oder auf Reisen zu gehen. Dabei ist es wissenschaftlich belegt, dass Reisen das Wohlbefinden erhöht und den Gesundheitszustand von chronisch kranken Menschen verbessert. Reisen sind grundsätzlich auch für chronisch Kranke möglich – je nach Konstitution und persönlicher Situation sollte allerdings die Auswahl des Urlaubszieles und die Dauer der Reise gut überlegt sein. Ob Berchtesgaden oder Barcelona – ein ausführliches Beratungsgespräch mit dem Arzt / der Ärztin Ihres Vertrauens vor der Reise ist unbedingt zu empfehlen. In dem Gespräch geht es um die Einschätzung Ihres Gesundheitszustandes, denn der sollte stabil sein.

Im Vorbereitungsgespräch kann etwa auch ein Medikamentenplan erstellt werden, der neben der dauerhaften Medikation Hinweise auf weitere, optionale Arzneien gibt, die in die individuelle Reiseapotheke gehören.

Informieren Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin, wenn Sie in warme Länder fahren, da intensive Sonnenstrahlung und Schwitzen sich auf Ihren Kalziumhaushalt auswirken können.



Bei der Gelegenheit lohnt sich auch ein Blick in den Impfpass, vielleicht sind Auffrischungsimpfungen oder – je nach Reiseziel – erweiterte Impfungen notwendig. Der Schutz vor Infektionen ist bei Reisenden mit labilerem Immunsystem wichtig, sodass beispielsweise ein Schutz vor Influenza angezeigt ist.

„Studien zeigen, dass Urlaub den Gesundheitszustand verbessert.“

Dr. med. Burkhard Rieke, Deutsche Fachgesellschaft für Reisemedizin

Punkte zur Klärung mit dem Arzt / der Ärztin und der Apotheke:

- + Welche Rezepte benötige ich?
- + Besteht eine Lieferzeit für mein Medikament und/oder das Zubehör?
- + Ist mein Medikament überall verfügbar?
- + Muss mein Medikament kühl transportiert und aufbewahrt werden?
- + Ist ein Wechsel von Zeitzonen zu beachten? Neuen Einnahmezeitpunkt festlegen!
- + Kann ein Reisebrief (ärztliches Dokument für Medikamente) ausgestellt werden, der bestätigt, dass es medizinisch notwendig ist, mein Medikament im Handgepäck mitzuführen?





Kurz bevor es losgeht: die Vorbereitung

Kommt eine warme Jacke ins Gepäck? Ein Sonnenhut, feste Schuhe oder leichte Sandalen, Sonnen- und Mückenschutz – es gibt viel zu planen, bevor es losgeht. Dazu gehört auch die Überlegung, wer sich zu Hause um die Blumen kümmert oder dafür sorgt, dass der Briefkasten nicht übertoll wird.

Ein Planungsextra verdient die mitreisende Medizin. Je besser man sich gedanklich und praktisch vorbereitet, umso angenehmer ist das beruhigende Gefühl, dass Medikamente jederzeit zu Hand sind. Stellen Sie sicher, dass Medikamente in ausreichender Menge eingepackt werden.

Sollte Ihr Medikament gekühlt aufbewahrt werden müssen, stellen Sie sicher, dass im Zug, im Bus oder im Flugzeug die Kühlung gewährleistet ist. Das Mitnehmen einer Kühltasche hat sich bewährt – dann muss man das Medikament nicht aus der Hand geben. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann für Sie ein Dokument ausstellen, das den Sicherheitskräften bei der Kontrolle am Flughafen die medizinische Notwendigkeit zur Mitnahme Ihres Medikaments und eventueller weiterer Utensilien deutlich macht.

Am Urlaubsort sollte die Stromversorgung für die Kühlung möglichst regelmäßig sein, man kann die Minibar im Hotelzimmer nutzen oder falls es dieses Angebot nicht gibt, an der Rezeption besprechen, welche alternativen Möglichkeiten es gibt. Das gilt auch für Campingplätze, die in der Regel eine gute Stromversorgung ermöglichen.

Persönliche Dokumente

Ausweispapiere, je nach Reiseziel das Impfbuch, Bargeld, Kreditkarte, die Reiseunterlagen wie Tickets, Buchungsbestätigungen, die Anschrift der Unterkunft und im Fall der eigenständigen Anreise vielleicht auch eine Wegbeschreibung, die Versichertenkarte der Krankenkasse, bei Reisen ins europäische Ausland auch die europäische Krankenversicherungskarte – das sind die Standards, die auch gesunde Reisende parat haben sollten, wenn es losgeht.

Bei chronischen Krankheiten gibt es darüber hinaus ein kleines Extragepäck an Papieren:

- + Medikamentenplan
- + Reisebrief (von dem Arzt / der Ärztin gestempelt und unterschrieben)
- + Notfallausweis

Sowohl bei Reiserücktrittsversicherungen als auch bei Auslandsrankenversicherungen gelten besondere Bedingungen für chronisch kranke Menschen. Eine Reisekrankenversicherung reguliert mögliche Unfallfolgen, akute Erkrankungen oder schmerzstillende Zahnbehandlungen. Für ärztliche Behandlungen am Urlaubsort sollte die Kostenübernahme vorab mit der gesetzlichen Krankenversicherung abgesprochen werden.



Ich packe meinen Koffer: das Handgepäck

Wer unter Reiseübelkeit leidet, packt ein Mittel dagegen ins Handgepäck. Ins Handgepäck gehört auch die Medizin von Menschen, die an Hypoparathyreoidismus leiden. Es hat sich bewährt, Medikamente nur im Handgepäck zu transportieren. Im Frachtraum kann es sehr kalt werden, sodass die Gefahr besteht, dass das Medikament gefriert. Außerdem kann es passieren, dass ein aufgegebenes Gepäckstück verspätet eintrifft oder sogar verloren geht. Viele Betroffene schaffen sich viel Platz im Handgepäck, um ihre Medikamente immer bei sich zu haben – das gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit.

Auch im Handgepäck kann ein Medikament lichtgeschützt und gekühlt transportiert werden. Es hat sich bewährt, bei Sicherheitskontrollen am Flughafen aktiv darauf hinzuweisen, dass es medizinisch notwendig ist, Flüssigkeit zu transportieren. Einen entsprechenden Reisebrief stellt Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin aus (siehe auch Seite 9).



Stabiler Mineralstoffhaushalt auch im Urlaub

Hypoparathyreoidismus führt zu den unterschiedlichsten Symptomen und Betroffene werden wissen, welches Medikament zur Linderung der Beschwerden beiträgt und die persönlichen Vorlieben bei der Ausstattung der Reiseapotheke berücksichtigen: Verbandsmaterial, Schmerzmittel, Durchfallmittel (je nach Reiseziel), juckreizstillendes Gel, kühlende Salbe gegen Sonnenbrand, eine Salbe gegen Entzündungen und Hautabschürfungen sowie ein Mittel gegen Allergien gehören zur Standardausstattung.

Betroffene von Hypoparathyreoidismus müssen darauf achten, dass ihr Mineralstoffhaushalt stabil bleibt. In der Regel sind orales Kalzium und aktives Vitamin D die Mittel der Wahl. Wer gute Erfahrung mit der Umstellung seiner Ernährung gemacht hat, sollte versuchen, dies auch im Urlaub beizubehalten. Die Ernährung kann einen Einfluss auf wesentliche Blutwerte wie Kalzium und Phosphat haben. Zu hohe oder zu niedrige Werte können Erkrankungssymptome des Hypoparathyreoidismus beeinflussen.

Wichtige Adressen

Auswärtiges Amt

+ hilfreich bei der Information zu Ärzt*innen und medizinischer Versorgung vor Ort

Postanschrift: Auswärtiges Amt, 11013 Berlin

Im Internet: www.auswaertiges-amt.de

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin Hamburg

+ Reisemedizinische Beratung

Postanschrift: Bernhard-Nocht-Straße 74, 20359 Hamburg

Im Internet: www.bnitm.de

Institut für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit

Charité Campus Virchow-Klinikum

+ Reisemedizinische Beratung

Postanschrift: Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

Im Internet: www.tropeninstitut.charite.de

Interessengemeinschaft Selbsthilfe für Patientinnen und Patienten mit Nebenschilddrüsenunterfunktion (InSeNSU)

Im Internet: www.insensu.de

Notfallausweis herunterladen: www.insensu.de/Notfallausweis/

Netzwerk Hypopara

+ Selbsthilfegruppe

Postanschrift: Netzwerk Hypopara im Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e.V., Rungestr. 12, 10179 Berlin

Im Internet: www.hypopara.de; E-Mail: netzwerk@hypopara.de

Tropeninstitut am Klinikum der Universität München

+ Reisemedizinische Beratung

Postanschrift: Leopoldstraße 5, 80802 München

Im Internet: www.klinikum.uni-muenchen.de

Tropenmedizinische Ambulanz im Universitätsklinikum Düsseldorf

+ Reisemedizinische Beratung

Postanschrift: Moorenstraße 5, Gebäude 13.57, 40225 Düsseldorf

Im Internet: www.uniklinik-duesseldorf.de

Zentrum für Reisemedizin Dresden im Städtischen Klinikum

+ Reisemedizinische Beratung

Postanschrift: Friedrichstraße 41, Haus B, 01067 Dresden

Im Internet: www.klinikum-dresden.de

Ihre Checkliste für einen entspannten Urlaub

Wichtige Dokumente

(Tipp: Prüfen Sie vorab die Gültigkeit der Dokumente und speichern Sie – für den Fall des Verlusts – Fotos der Dokumente auf Ihrem Handy)

- Reisepass/Personalausweis
- Reiseunterlagen (Bahn-/Flugticket, Hotelvoucher etc.)
- Impfpass
- Versicherungsnachweise
- Ggf. Führerschein

Alles rund um Ihre Gesundheit

- Medikamente zur Behandlung Ihres Hypoparathyreoidismus (in ausreichender Menge, planen Sie evtl. eine Reserve ein)
- Ggf. weitere Dauermedikation
- Ggf. entsprechendes Zubehör (wie Spritzen, Kanülen etc.)
- Reiseapotheke (inkl. Erste-Hilfe-Set)
- Bei Flugreisen: Thromboseprophylaxe (z. B. Kompressionsstrümpfe)
- Von Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin ausgefüllter Reisebrief
- Notfallausweis

Sonstiges

- Kreditkarte/EC-Karte, Bargeld (evtl. auch in Landeswährung)
- Liste mit wichtigen Telefonnummern und Adressen
- Sonnenschutz
- Reiseführer

Ihre persönliche Checkliste

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin
www.takeda.de