

Epilepsie & Reisen

Reisetipps für einen entspannten Urlaub



Impressum:

Thomas Porschen
und Prof. Dr. med. Hermann Stefan

Landesverband für Epilepsie Selbsthilfe
Nordrhein-Westfalen e.V.
Postfach 10 09 30
50449 Köln

E-Mail: kontakt@epilepsie-online.de
www.epilepsie-online.de

12.2016/5.000



*epilepsie
selbsthilfe
nrw*

Reisetipps für einen entspannten Urlaub

Wir leben in einer mobilen Welt, in der das Reisen auch bei chronischer Erkrankung oder bei Behinderungen selbstverständlich geworden ist. Das gilt auch für Menschen mit Epilepsie. Welche Reisen sich der Einzelne problemlos zumuten kann und wie anstrengend diese sein dürfen, hängt vor allem von der Art und Schwere der Erkrankung ab. Deshalb sind bei größeren Reisen stets eine individuelle Beratung und eine Rücksprache mit dem betreuenden Arzt ratsam. Darüber hinaus aber gibt es einige allgemeine Regeln für eine optimale Reiseplanung.

Tipps für die Reiseplanung

Viele Reiseveranstalter nehmen inzwischen auf die Belange von Menschen mit Behinderungen besondere Rücksicht oder bieten sogar spezielle Reiseangebote. Durch solche Angebote lassen sich oft die Strapazen, die mit jeder Reise verbunden sind, gering halten. Alleinstehende Menschen sollten außerdem rechtzeitig überlegen, ob sie nicht möglicherweise eine Begleitperson mit auf die Reise nehmen.

Unabhängig davon sollte insbesondere bei Reisen ins Ausland stets ein mehrsprachiger Epilepsie-Notfallausweis mitgeführt werden (eventuell auch ein SOS-Amulett).

Gut geplant werden sollte die Reisezeit: Hier sich Reisen außerhalb der Hochsaison an, da dann Flugzeuge, Busse und Bahnen meist weniger voll sind und auch am Reiseziel

geht es in aller Regel etwas gemächlicher zu als während der hektischen Hauptreisezeit. Die Reise sollte rechtzeitig gebucht werden, damit Direktverbindungen oder günstige Anschlussverbindungen ohne strapaziöses Umsteigen oder lange Wartezeiten noch verfügbar sind. Ratsam ist es, sich frühzeitig schon bei der Reiseplanung eine Liste der Dinge anzulegen, die vor Reiseantritt erledigt werden müssen, zum Beispiel mit Hinweisen:

- auf ein eventuell zu besorgendes Visum,
- auf das Abklären von Impfbestimmungen oder besondere Sicherheitsvorkehrungen (z.B. eine Malariaprophylaxe) und auch auf ein vorsorgliches Gespräch mit dem Arzt und die mitzunehmenden Medikamente.



Das Reiseziel

Bestehen keine speziellen medizinischen Bedenken, so können Menschen mit Epilepsie praktisch jedes Land dieser Erde bereisen. Wichtig ist, dass sie sich zuvor mit den Bedingungen und Gegebenheiten am Zielort vertraut machen.

So sind im Vorfeld einige Fragen zu klären:

- Gibt es bei der medizinischen Versorgung vor Ort Einschränkungen?
- Sind Impfungen vorgeschrieben oder empfohlen?
- Ist eine Malariaprophylaxe ratsam (Vorsicht, es kann Kontraindikationen zu bestimmten Antiepileptika geben)?
- Sind im Bedarfsfall unmittelbar Ärzte verfügbar?

- Ist gegebenenfalls eine Notfallversorgung gesichert?
- Ist ein Auslands-Krankenschein (erhältlich bei der Krankenkasse) erforderlich?
- Müssen Zusatzversicherungen für medizinische Leistungen abgeschlossen werden? Ist in der Zusatzversicherung auch die Behandlung bei einem epileptischen Anfall abgesichert? Ist im Bedarfsfall der Rücktransport nach Hause abgesichert?

Es ist besser, solche Fragen im Vorfeld zu klären, um im Fall des Falles gut vorbereitet zu sein.



Reisen mit dem Auto

In Deutschland gelten bestimmte Bedingungen für die Fahrerlaubnis bei einer Epilepsie, wobei diese in Abhängigkeit von der Art und Schwere der Erkrankung eingeschränkt erteilt werden kann. Ganz anders können die Bestimmungen im Ausland aussehen. Darüber sollte man sich unbedingt rechtzeitig vor Reiseantritt erkundigen, wenn man im Ausland selbst ein Auto oder ein Motorrad fahren möchte. Bei längeren Autofahrten sind regelmäßige Pausen einzuplanen. Die meisten Autobahn-Raststätten verfügen über Behinderten-Toiletten. Allerdings muss man oft nach einem speziellen Schlüssel hierfür fragen.

Reisen mit Bus und Bahn

Vor allem innerhalb Deutschlands und im benachbarten Ausland sind Reisen per Bus und Bahn meist angenehm und weitgehend stressfrei möglich. Es gibt sogar spezielle Hilfsangebote wie etwa die Mobilitätsservice-Zentrale der Deutschen Bahn, die Menschen mit Handicap bei der Reiseplanung berät. Auf vielen Strecken können zum Beispiel Behindertenabteile gebucht werden, was die Reise weniger beschwerlich macht. Übrigens können Begleitpersonen von Menschen mit Epilepsie, die einen Behindertenausweis mit dem Merkmal B (Notwendigkeit ständiger Begleitung) besitzen, in öffentlichen Verkehrsmitteln zum Teil kostenlos reisen.



Reisen mit dem Flugzeug

Viele Menschen mit Epilepsie haben Bedenken gegenüber Reisen mit dem Flugzeug. Doch den meisten von ihnen sind durchaus auch Flugreisen möglich, wobei einzelne Fluggesellschaften allerdings ein ärztliches Attest verlangen mit Angaben über den Anfallstyp und die Medikamente, die eingenommen werden. Die „Flugtauglichkeitsbescheinigung“ wird vom behandelnden Arzt ausgestellt. Ist eine längere Flugreise mit Überschreiten von Zeitzonen geplant, so kann es zum Schlafdefizit und zu einer Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus, dem bekannten „Jet-lag“, kommen. Dieses Phänomen kann bei Menschen mit Epilepsie die Anfallsbereitschaft erhöhen. Es ist daher wichtig, bei längeren Flugreisen ausreichend Medikamente mit sich zu führen und das selbstverständlich jederzeit greifbar im Handgepäck.

Vorsichtsmaßnahmen am Zielort

Andere Länder, andere Sitten – das ist bei jeder Reise zu bedenken. Vor allem bei Reisen in entfernte und generell in südliche oder sogar tropische Länder und insbesondere in Länder mit eher niedrigem hygienischen Standard sind einige Vorsichtsmaßnahmen ratsam: Nur verkapselte Flüssigkeiten trinken. Keine rohen Speisen zu sich nehmen. Es gilt das Motto: „Boil it, cook it, or forget it“. Frei übersetzt bedeutet das: Auf alles, was nicht durchgebraten oder gut durchgegart ist, sollte für die Dauer der Reise verzichtet werden. Denn Durchfall und/oder Erbrechen können die Anfallsbereitschaft erhöhen. Deshalb besprechen Sie bitte vorab mit dem behandelnden Arzt, was bei starkem Erbrechen oder Durchfall in Folge einer Erkrankung oder der Nahrungsumstellung zu tun wäre. Sie sollten auch Schlafdefiziten am Urlaubsort vorbeugen, da diese anfallsauslösend wirken können. Beachten Sie, dass ebenso das Zusammenspiel von Licht und Wellen am Strand ähnlich wie das Fernsehen bei schlechter Bildqualität einen epileptischen Anfall auslösen kann. Gefährdende Sportarten wie Tauchen und Bergklettern am Urlaubsort nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt praktizieren.

Tipps rund um die Medikamente

Wichtig ist eine gut sortierte Reiseapotheke. Hierzu kann man sich vom Apotheker beraten lassen. In die Reiseapotheke gehören unbedingt die zur Behandlung der Epilepsie notwendigen Medikamente in ausreichender Menge für die gesamte Reise. Denn auch innerhalb Europas sind nicht alle Wirkstoffe

überall problemlos erhältlich. Nicht selten werden die Medikamente zudem im Ausland unter einem anderen Handelsnamen vertrieben. Bei größeren Medikamentenvorräten ist eine ärztliche Bescheinigung über deren Notwendigkeit sinnvoll, damit es beim Zoll keine Schwierigkeiten gibt. Die Reiseapotheke gehört ins Handgepäck (außer Flüssigkeiten) und sollte bei Flugreisen sicherheitshalber nicht aufgegeben werden, da Koffer durchaus auch einmal verloren gehen können. Die Medikamente sollten in ihrer Originalverpackung belassen werden, weil diese optimalen Schutz vor Feuchtigkeit oder Verunreinigungen bietet.

Die regelmäßige Medikamenteneinnahme wird erschwert bei längeren Flugreisen über verschiedene Zeitzonen. Dann gilt: Bei Flügen nach Westen kommt es zu einem „Zeitgewinn“ (der Reisetag verlängert sich). Die Tagesdosis der Medikamente ist daher am Reisetag zu erhöhen, wobei sich die zusätzlich benötigte Dosis ergibt als:

Flug nach Westen: Zeitgewinn

3 – 6 Stunden – dann 25 % mehr bei Ankunft

Bei 6 Stunden oder mehr – dann bis zu 50 % mehr

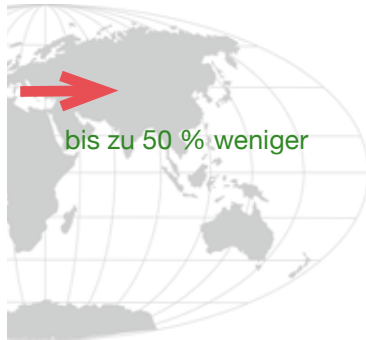


Bei Flügen nach Osten kommt es zu einem „**Zeitverlust**“ (der Reisetag verkürzt sich). Die Tagesdosis muss verringert werden und zwar nach der Faustregel:

Flug nach Osten: Zeitverlust:

3-6 Stunden dann halbe Dosis bei Anknft

Bei 6 Stunden oder mehr, dann nur 25% bei Anknft



Wann die zusätzlichen Dosen eingenommen oder die Verringerung der Dosierung umgesetzt werden sollen, hängt vom Ausmaß der Zeitverschiebung und von der Halbwertszeit der Medikamente (z.B. Retard-Tablette oder nicht) sowie der Tageszeit des Fluges ab. Im Einzelfall sind solche Fragen vorab mit dem behandelnden Arzt unbedingt zu klären.

Internationaler Epilepsie-Notfallausweis:

Es ist ratsam, bei Reisen im Ausland einen internationalen Epilepsie-Notfallausweis (IENA) mit sich zu führen. Einen solchen Ausweis gibt es bei folgender Adresse:

Interessenvereinigung für Anfallsranke in Köln e.V. (IfA Köln), IENA, Postfach 10 18 53, 50458 Köln,

Im Internet nachzulesen beim: Epilepsie-Netzwerk, Landesverband für Epilepsie-Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 10 09 30, 50449 Köln, unter: www.epilepsie-online.de



Weiterführende Informationen:

Epilepsie-Netzwerk,
Landesverband für Epilepsie-Selbsthilfe
in Nordrhein-Westfalen e.V.
www.epilepsie-online.de

„A Traveller's Handbook for Persons with Epilepsy“. Das Handbuch enthält neben allgemeinen Informationen eine Liste der weltweiten Handelsnamen der verschiedenen Antiepileptika sowie eine Übersicht zu internationalen Bestimmungen einschließlich der Führerscheinrichtlinien. Es ist anzufordern beim „International Bureau for Epilepsy, E-Mail: ibedublin@eircom.net

Broschüre „Mobil mit Handicap – Services für mobilitätseingeschränkte Reisende“ der Deutschen Bahn AG, erhältlich bei der Mobilitätsservice-Zentrale,
Telefon: 0180 5 512512 (12 ct/min)
oder via Internet
unter www.bahn.de,
E-Mail: mobiltaetszentrale@bahn.de

Auswärtiges Amt,
Postanschrift: 11013 Berlin,
Telefon: 030-18-17-0,
www.auswaertiges-amt.de.

Über das Auswärtige Amt ist unter anderem eine vollständige Liste der Deutschen Botschaften und Auslandsvertretungen zu erhalten.

Elger, C.E., Brockhaus, A. , Grunwald, T.:
Epilepsie und Flugreisen. Antiepileptika und
Zeitumstellungen Deutscher Universitäts-
Verlag, Wiesbaden

1996 Reisen für behinderte Menschen Band
113 der Schriftenreihe des Bundesministeri-
ums für Gesundheit, Nomos Verlagsgesell-
schaft Baden-Baden, 1999