

# Trotz CED um die Welt

Tipps für Ihre Reise mit Entyvio®





## Liebe Patientin/ Lieber Patient,

Urlaub ist etwas Tolles und die meisten freuen sich das ganze Jahr auf ihre Ferien. Auch mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung können Sie auf Reisen gehen und fremde Länder besuchen. Werden dabei Ziele mit ungewohntem Klima oder anderen Essgewohnheiten und hygienischen Bedingungen angesteuert, erfordert das – genau wie bei darmgesunden Menschen – eine etwas umfangreichere Vorbereitung. Eine Reiseapotheke gehört hier ebenso dazu wie der richtige Impfschutz oder die Reiseversicherung.

Unsere Tipps zur Vorbereitung und zur Mitnahme von Entyvio® finden Sie auf den folgenden Seiten.



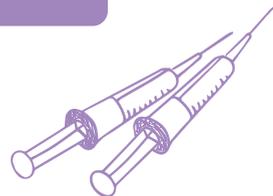
# Vor der Reise

## Impfung

Ausreichender Impfschutz beginnt mit einer hausärztlichen/ gastroenterologischen Überprüfung und ggf. einer Auffrischung der Standardimpfungen (z. B. Tetanus). Darüber hinaus umfasst er, je nach Reiseziel und Jahreszeit, spezielle Reiseimpfungen. Aktuelle Impfeempfehlungen bzw. Impfanweisungen sowie reisemedizinische Hinweise für Auslandsreisen gibt es unter anderem auf der Homepage des Auswärtigen Amtes und/ oder der STIKO (ständige Impfkommission). Sind Auffrisch-impfungen notwendig, muss individuell geklärt werden, ob Ihr Gesundheitszustand diese aktuell zulässt. Totimpfstoffe, wie z. B. gegen Hepatitis A, sind normalerweise unproblematisch für Menschen mit Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn.<sup>1</sup> **Lebend-impfstoffe** (z. B. der Gelbfieberimpfstoff) dagegen sollten **nicht während und drei Monate nach** einer immunsupprimierenden Therapie gegeben werden.<sup>2</sup>



Es empfiehlt sich, bei der Krankenkasse nachzufragen, welche Impfungen übernommen und welche gegebenenfalls selbst bezahlt werden müssen.



## Reiseapotheke

Neben Ihren CED-Medikamenten (siehe hierzu das Kapitel „Mitnahme von Entyvio®“ auf Seite 12) gehören in die Reiseapotheke unter anderem:

- Verbandsmaterial, Pflaster, Fieberthermometer
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Einweg-Toilettensitzauflagen (z. B. im Drogeriemarkt)
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Breitbandantibiotikum für akute Fälle mitnehmen (vom jeweiligen Reiseziel abhängig)
- Salbe bzw. Gel für allergische Reaktionen, Insektenstiche und Sonnenbrand
- Ausreichender Sonnenschutz **mit hohem Lichtschutzfaktor**
- Mückenschutz
- Desinfektionsmittel/ Spray
- Euro WC Schlüssel

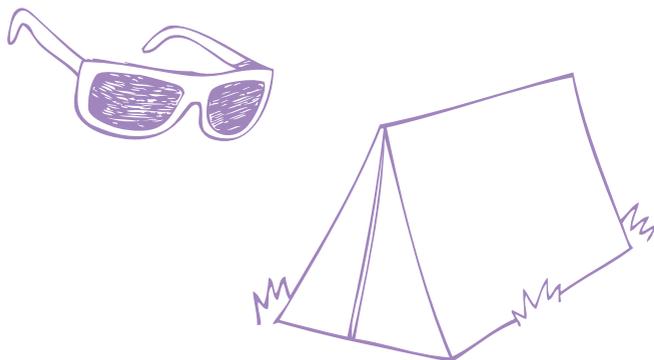
## Infos zur Reisevorbereitung

### Versicherung

Europaweit können gesetzlich Krankenversicherte mit der Europäischen Krankenversicherungskarte EHIC (European Health Insurance Card) ambulante und stationäre medizinische Leistungen erhalten, allerdings müssen die Versicherten in Vorkasse treten. Wer in Deutschland gesetzlich versichert ist, muss sie nicht extra beantragen, sie ist **auf der Rückseite der Versichertenkarte** aufgedruckt. Die EHIC gilt in der EU sowie in Island, Kroatien, Liechtenstein, Mazedonien, Norwegen, der Schweiz und Serbien.<sup>3</sup>

Da leider auch unerwartete Schübe auftreten können, empfiehlt sich eine **Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung**.

Die Reiserücktrittsversicherung deckt Stornokosten für Flüge und Hotels ab, bevor die Reise angetreten wurde. Die Reiseabbruchversicherung deckt diese Kosten ab, wenn die Reise schon angetreten ist. Unabhängig davon empfiehlt es sich, eine Auslandsrankenversicherung abzuschließen, diese kann z.B. für einen medizinisch notwendigen Rücktransport aus dem Reiseland sinnvoll sein. Hier unbedingt darauf achten, was im Leistungsspektrum alles abgedeckt ist.



## Infos zur Reisevorbereitung

# Während der Reise

Damit Sie Ihre Reise genießen können, beachten Sie bitte Folgendes:

### Ernährung

Mit einer CED im Gepäck sollten die Gos und No-Gos der Ernährung in fremden Ländern besonders beachtet werden, vor allem in solchen mit niedrigeren Hygienestandards. Die einfache Regel zur Beurteilung, ob Sie etwas essen sollten oder lieber nicht, lautet: „Koch es, schäl es oder vergiss es!“ Ein weiterer guter Rat ist, Buffets und rohe oder lauwarmer Speisen zu meiden. Auch beim Trinkwasser sollten Sie vorsichtig sein und Wasser nur aus verschlossenen Flaschen trinken. Sicherer ist es, kein Leitungswasser zum Zähneputzen zu verwenden. Bei Eiswürfeln und Speiseeis ist ebenfalls Vorsicht geboten.

### Schubgefahr

Die Angst vor einem Schub während des Urlaubs ist auf jeden Fall berechtigt. Bereiten Sie sich deshalb so gut wie möglich auf diese Situation vor und besprechen Sie mit Ihrem Gastroenterologen, wie Sie im Falle eines Falles vorgehen. Ist es zum Beispiel ratsam, ein Notfallmedikament wie Cortison mitzuführen? **Eine eigenmächtige Erhöhung der Medikamentendosis wird nicht empfohlen.** Es kann nützlich sein, schon vor Reiseantritt die Adressen von Ärzten an Ihrem Reiseziel zu recherchieren.



## Gut zu wissen

### Was tun bei Sonnenbrand?

Schützen Sie sich mit **Sonnencreme mit hohem UVA- und UVB-Schutz**, Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen. Meiden Sie die Mittagshitze und halten Sie sich im Schatten auf. Bei Sonnenbrand gehen Sie aus der Sonne und kühlen die Haut durch Duschen oder feuchte Umschläge. Dazu viel Wasser, kühlen Tee oder verdünnte Fruchtsäfte trinken – der Körper hat durch die Verbrennung einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Cremes, Gels oder Lotionen helfen, den Schmerz zu lindern. Bei schwerem oder großflächigem Sonnenbrand sollten Sie einen Arzt aufsuchen!

### Was tun bei Magen-Darm-Infekt?

Wenn Sie im Urlaub an einem Magen-Darm-Infekt erkranken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Gegen Bauchkrämpfe bei Durchfall hilft Wärme, etwa eine Wärmflasche. Grundsätzlich gut bekömmlich sind Zwieback, Suppenbrühe, Haferschleim, Kartoffeln, Reis und Weißbrot. Eine **Toilettenfinder-App** weist weltweit den Weg zum nächsten WC.

### Was tun im Notfall?

Bereiten Sie sich bereits vor dem Urlaub auf alle Eventualitäten vor. Sorgen Sie dafür, dass Sie stets mit Ihrem Arzt Rücksprache halten können und suchen Sie sich schon vor der Reise die **Adressen und Telefonnummern von Ärzten vor Ort** heraus.



# Ihre Checkliste für den Urlaub

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung                   | <input type="checkbox"/> Reisepass                     |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz                    | <input type="checkbox"/> Personalausweis               |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel             | <input type="checkbox"/> Führerschein                  |
| <input type="checkbox"/> Medikamente                     | <input type="checkbox"/> Impfausweis                   |
| <input type="checkbox"/> Impfungen                       | <input type="checkbox"/> Krankenversicherungskarte     |
| <input type="checkbox"/> Einweg-Toilettensitzauflagen    | <input type="checkbox"/> Auslandsversicherungsnachweis |
| <input type="checkbox"/> Euro WC Schlüssel               |  |
| <input type="checkbox"/> Toilettenfinder-App             |  |
| <input type="checkbox"/> Notfallnummer (unten eintragen) |  |



Telefonnummer / E-Mail Gastroenterologe:

Telefonnummer / E-Mail / Adresse Arzt vor Ort:



# Mitnahme von Entyvio®

Um problemlos mit Entyvio® reisen zu können, gilt es folgende Punkte zu beachten:

- Bewahren Sie Entyvio® immer in der Originalverpackung auf.
- Lagern Sie die Pens/Spritzen immer zwischen +2 und +8 °C – vor Ort im Kühlschrank oder in Ihrer Takeda Kühltasche, sobald Sie unterwegs sind.
- Bei Flugreisen: als Handgepäck in einer Kühltasche – niemals als Aufgabegepäck, da die Temperaturen im Frachtraum unter 0 °C sinken können. Sie können auch vorab bei der Fluggesellschaft anfragen, ob eine Kühlung während des Fluges möglich ist.
- Um dem Zoll und der Flugsicherheit zu erklären, warum Sie Pens/Spritzen mit sich führen, empfehlen wir Ihnen, Ihr Entyvio® Rezept in Kopie sowie die Bescheinigung Ihres Arztes auf den zwei folgenden Seiten (S. 13-14) in englisch als Bestätigung der medizinischen Notwendigkeit bei sich zu tragen.



## Customs Attestation for Carrying the Drug

(cp. Section 73 (2) AMG)

This attestation certifies that my patient carries the drug Entyvio® in the amount corresponding to the common personal need (cp. Section 73 (2) AMG). The carried overall amount of [redacted] mg Entyvio® is adequate for a duration of approximately [redacted] days of travel. Entyvio® has to be injected subcutaneously and is supplied as ready-to-use pre-filled syringe/pen. The syringe and the pen are not pressurized so that this does not impede carrying the drug in the cabin on flights.

The medication must be stored at between +2 °C and +8 °C. Since temperatures below 0 °C must be avoided, it is essential that my patient takes his/her medication into the cabin. It is vital that my patient takes his/her medication without interruption in order to continue treating his/her illness.

[redacted] Entyvio® pre-filled syringes/pens

Carried amount

[redacted] Days

Travel time

**Treating physician**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the doctor's stamp and signature.

Doctor's stamp and signature

**Patient**

A horizontal, empty rectangular box with a light gray background, intended for the patient's name.

Name

A horizontal, empty rectangular box with a light gray background, intended for the patient's date of birth.

Date of birth

A horizontal, empty rectangular box with a light gray background, intended for the patient's passport number.

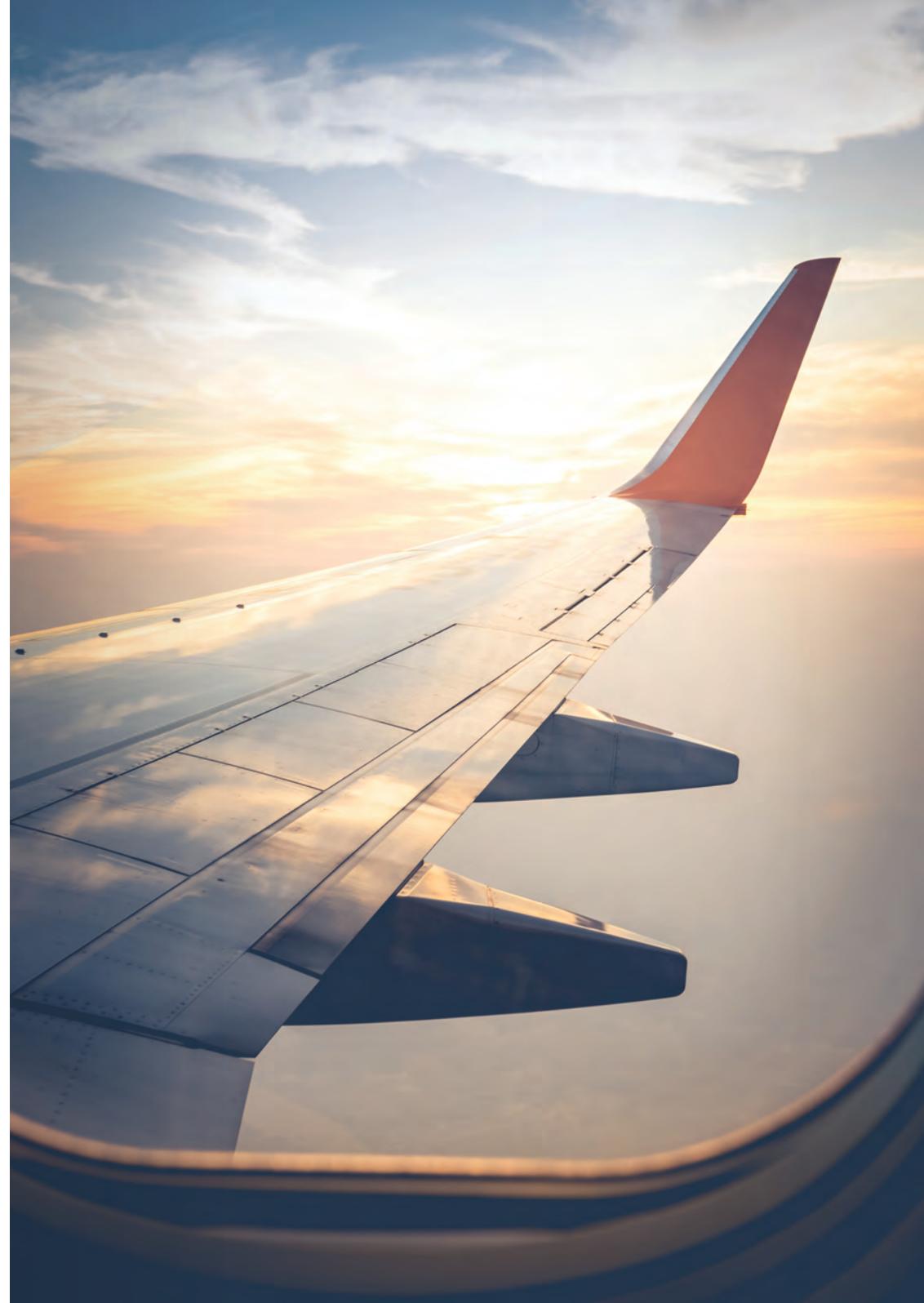
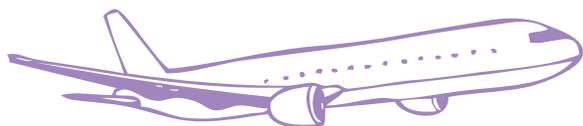
Passport number

## Dear Flight Attendant,

This attestation certifies that my patient carries the drug Entyvio® in the amount corresponding to the common personal need (cp. Section 73 (2) AMG). The carried overall amount of [redacted] mg Entyvio® is adequate for a duration of approximately [redacted] days of travel. Entyvio® has to be injected subcutaneously and is supplied as ready-to-use pre-filled syringe/pen. The syringe and the pen are not pressurized so that this does not impede carrying the drug in the cabin on flights. The medication must be stored at between +2°C and +8°C. Since temperatures below 0°C must be avoided, it is essential that my patient takes his/her medication into the cabin.

It is vital that my patient takes his/her medication without interruption in order to continue treating his/her illness. We would be grateful if you could keep the medication in the aircraft's refrigerator on long-distance flights to help maintain its chemical consistency and efficacy.

Many thanks for your support.



## Quellen

- <sup>1</sup> Chaudrey et al., Updates in vaccination: recommendations for adult inflammatory bowel disease patients; World J Gastroenterol 2015 March 21; 21(11): 3184-3196
- <sup>2</sup> Dignass A et al. Aktualisierte Leitlinie zur Diagnostik und Therapie der Colitis ulcerosa 2011 – Ergebnisse einer evidenzbasierten Konsensuskonferenz. Z Gastroenterol 2011; 49: 1276-13
- <sup>3</sup> <https://www.krankenkassen.de/ausland/Europaeische-Krankenversicherungskarte/> (letzter Zugriff: April 2020)

Herausgeber:  
Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG  
Jägerstraße 27  
10117 Berlin  
[www.takeda.de](http://www.takeda.de)

Bitte teilen Sie Ihrem Arzt oder der medizinischen Fachassistenz alle Nebenwirkungen mit. So gelingt es uns noch besser, notwendige Sicherheitshinweise ständig aktuell zu halten.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.ced-trotzdem-ich.de](http://www.ced-trotzdem-ich.de)

