

Bundesverband für
Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz
– Info Gesundheit e.V.



CHECKLISTE

Reisen nach der
Organtransplantation

REISEMEDIZINISCHE BERATUNG UND IMPFUNG

- ▶ Urlaub rechtzeitig planen.
- ▶ Regelmäßig die wichtigsten Routine- bzw. Auffrischungsimpfungen, einschließlich Grippe-schutzimpfung, durchführen und im Impfausweis dokumentieren lassen. Hinzu kommen Reiseimpfungen je nach Urlaubsziel.
- ▶ Enge Kontaktpersonen gegen alle Krankheiten impfen lassen, die den Organtransplantierten gefährden.
- ▶ Bei Reisen nach Asien oder Afrika vorab über das Konsulat oder gegebenenfalls die Botschaft klären, ob mit ärztlichem Attest auch ohne Gelbfieberimpfung eingereist werden darf.
- ▶ Bei Einreise in ein Malariaendemiegebiet in Absprache mit dem Transplantations-zentrum entsprechend früh mit der Malariaphylaxe beginnen.
- ▶ Impfpass, ärztliche Bescheinigung der wichtigsten Diagnosen und der aktuellen Medikation mit genauer Angabe von Wirkstoff und Dosierung (eventuell in Englisch), gegebenenfalls Kopien der Befunde, Europäischer Notfallausweis, Botschaftsadresse sowie Transplantationsausweis mit Adresse und Telefonnummer des nächsten Transplantations-zentrums mitführen.
- ▶ Immer eine ausreichende Menge der Immunsuppressiva sowie eine sinnvolle Reiseapotheke mitführen.
- ▶ Mit dem Arzt Verhaltensregeln für den Erkrankungsfall besprechen (z.B. bei Fieber, Durchfall oder bei Medikamenten-interaktionen).
- ▶ Rückreisepfung für den Fall eines erforderlichen Kranken- bzw. Rücktransports machen.

SONNEN- UND INSEKTENSCHUTZ

- ▶ Auf einen guten guten Sonnenschutz (mindestens SPF 30) achten. Direkte Sonne meiden und stets eine Kopfbedeckung tragen.
- ▶ Helle, die Haut bedeckende Kleidung tragen, Mückenschutzmittel auftragen, Aerosole, Verdampfer oder Räucherspiralen verwenden und unter einem Moskitonetz schlafen.

NAHRUNGS- UND TRINKWASSERHYGIENE

- ▶ Kaltgetränke nur aus Flaschen oder Dosen kaufen.
- ▶ Kein Leitungswasser trinken und keine Eiswürfel verwenden.
- ▶ Obst und Gemüse ordentlich abwaschen. Ein kleiner Tropfen Seife tötet alle Bakterien ab.
- ▶ Nahrungsmittel vor dem Verzehr immer kochen, braten oder schälen.
- ▶ Salate, halb gekochte Eier, rohe und unzu-reichend gegarte Meeresfrüchte, Fisch, Fleisch, Schinken und Wurst meiden.
- ▶ Keine Gerichte, die mit rohen Eiern zu-bereitet sind (Salate, Tatar, Eis, Sauce Hollandaise, Mayonnaise, Sandwichs) und keine in Plastikfolie verpackte Nahrungsmittel essen.
- ▶ Vorsicht auch bei Geflügel, Krabben, Krebse, Milchprodukte und Tiefkühlkost.

WAS SIE NOCH BEACHTEN SOLLTEN:

- ▶ Antibakterielle Seife und Tücher sowie Desinfektionsmitteln verwenden.
- ▶ Nicht barfuß laufen.
- ▶ Baden in stehenden tropischen Gewässern vermeiden.
- ▶ Von Katzen möglichst fernhalten.

Bundesverband für Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.

Geschäftsführer: RA Erhard Hackler

Gotenstraße 164

53175 Bonn

Tel. 0228/93 79 950



© 2004 MedCom international GmbH
Godesberger Allee 154, 53175 Bonn
Telefon: 0228 / 30 82 1-0
Telefax: 0228 / 30 82 1-33

in Zusammenarbeit mit dem Bundesver-
band für Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.
V., Referat Presse- und Öffentlichkeitsar-
beit, Gotenstraße 164, 53175 Bonn
Telefon: 0228 / 93 79 950
Telefax: 0228 / 3 67 93 90



Abdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des Herausgebers.