

Checkliste zur reisemedizinischen Beratung

Kurzinfo & Tipps

- Notieren Sie sich die Eckpunkte Ihrer Reise
 - Zu Ihrer Reise: Reiseziele und -regionen, Unterkunft, Dauer, Reisezeit, Aktivität
 - Zu Ihrer Person: Alter, Krankheiten, Impfverträglichkeit und -status, Medikamente, geplante Schwangerschaften (wg. Malariamedikament), Unverträglichkeiten (Reiseübelkeit, Hitzeintoleranz, usw.)
 - Fragen an den Arzt: Machen Sie sich vor Ihrem Besuch beim Arzt eine Frageliste (z.B. zum Impfplan, Auffrischimpfungen, Reiseapotheke, Gesundheitsrisiken vor Ort, Medikationen, ggf. Malariavorbereitung)
-

Auf folgendes sollten Sie den Arzt bei der Beratung hinweisen:

Zu Ihrer Reise:

Reiseziel, -dauer und Unterkunft:

Wie lange (von wann bis wann) sind Sie in welchem Zielland, Region, Stadt? Wie ist die Reiseroute (Landkarte ggf. mitnehmen). Welche Unterkunft haben Sie - Hotel, Selbstunterkunft, Jugendherberge, Camping, Zelten, Natur? Das Abreisedatum ist für die Impfplanung wichtig.

Reisestil und Wetterlage:

Planen Sie eine Erholungs-, Bade-, Abenteuer-, Sport-, Trekking-, Bildungs-, Berufsreise? Besteht eventl. eine Regen- oder Trockenzeit im Reiseland (dadurch ergeben sich unterschiedliche Gesundheitsrisiken)? Welche Temperaturen erwarten Sie? Falls Sie das nicht wissen, holen Sie Erkundigungen ein (z.B. beim Reiseveranstalter).

Reiseart und Aktivitäten:

Handelt es sich um eine organisierte Reise, Individualreise, Gruppenreise, Familienreise, mitreisende Kinder, berufliche Reise? Wie sind Sie unterwegs? Mit Flugzeug, Schiff, Bus, Pkw, Motorrad oder Fahrrad? Sind besondere Aktivitäten geplant z.B. Safari, Wanderungen, Bergsteigen, Tauchen, Entwicklungshilfe, enger Kontakt zu Einheimischen?

Zu Ihrer Person:

Alter, Gesundheitszustand, Verträglichkeiten:

Bestehen irgendwelche gesundheitlichen Probleme oder Einschränkungen? Bestehen Probleme wie z.B. Reisekrankheit, Flugangst, Hitzeintoleranz, Klimaunverträglichkeiten, Kreislaufprobleme, Ernährungsprobleme? Besteht eine Schwangerschaft? Wird gestillt? Ist eine Schwangerschaft in den nächsten drei Monaten beabsichtigt?

Akute und/oder chronische Krankheiten, Medikamenteneinnahme:

Bestehen chronische Krankheiten? Wenn ja, welche? Checken Sie v.a. folgende Krankheiten ab: Hautprobleme (z.B. Schuppenflechte, Akne), Allergien (z.B. Hühnereiweißallergie), psychische Probleme (z.B. Depressionen), Infektneigung, Autoimmunerkrankungen, Suchtkrankheiten,

Nervenader Gehirnhautentzündung, Krampfanfälle (z.B. Epilepsie), Herz-Kreislaufprobleme (z.B. Angina pectoris), sind Überempfindlichkeitsreaktionen bekannt, besteht eine Rekonvaleszenz (z.B. Zeitraum nach Operationen bzw. schweren Erkrankungen)? Haben Sie aktuelle Beschwerden? Erkältung, Grippe, Blasenentzündung, Zahnprobleme, etc.? Gibt es Dauermedikationen? Wenn ja, welche? Haben sie bestimmte Unverträglichkeiten?

Impfstatus:

Nehmen Sie unbedingt Ihren Impfausweis mit! Falls Sie keinen Ausweis besitzen, bringen Sie alle Ihnen verfügbaren Unterlagen die eine Impfung dokumentieren zum Beratungsgespräch mit (auch alte Dokumente, da sie eine Grundimmunisierung nachweisen könnten). Fragen Sie ggf. beim Hausarzt nach. Sind in den vergangenen 4 Wochen Impfungen erfolgt (auch Schluckimpfungen)? Wenn ja, welche? Haben Sie jemals Unverträglichkeitsreaktionen nach Impfungen gehabt? Neigen Sie zu Kreislaufschwäche/Ohnmacht bei Injektionen?

Was sollten Sie den Arzt fragen:

Impfungen:

Welche Impfungen werden für die Reise benötigt? Wann und in welchen zeitlichen Abständen sollten die Impfungen erfolgen? Lassen Sie sich einen Impfplan durch den Arzt erstellen (mit den nächsten Impfterminen). Fragen Sie nach den Auffrischimpfungen die nach der Reise erforderlich sind. Bestehen besondere Impfvorschriften bei Einreise? Ist ein Impfabstand zu Medikamenteneinnahme erforderlich (z.B. zur Malariaphylaxe)?

Malariavorbeugung:

Wie groß wird das persönliche Infektionsrisiko eingeschätzt? Welche Malariavorbeugung und welches Medikament wird daher empfohlen? Wie lange muss es eingenommen und wie muss es dosiert werden? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Wie sicher ist der Schutz? Falls ein Malaria-Notfallmedikament verschrieben wird: Wann und wie muss es eingenommen werden? Information über die Früherkennung der Malaria? Welche wirksamen Methoden zum Mückenschutz gibt es? Welche Mückenschutzmittel sind zu empfehlen? Wann sollte zusätzlich noch ein Moskitonetz eingesetzt werden?

Reiseapotheke und Dauermedikationen:

Gibt es bei der Reiseapotheke besondere Empfehlungen Ihres Arztes für Sie? Sind Änderungen der Einnahme bei Ihrer Dauermedikation zu beachten? Ist ein Impfbefreiungs- bzw. Gesundheitszeugnis erforderlich? Welche gesundheitlichen Vorkehrungen müssen für die Reise getroffen werden? Ist ein Notfallausweis für die Reise sinnvoll? Sind irgendwelche ärztliche Schreiben zur Dokumentation einer Krankheit oder ständigen Medikation bzw. einer Notfallmedikation erforderlich?

Gesundheitsrisiken

Gibt es besondere Gesundheitsrisiken vor Ort? Wenn ja, welche? Welche Gesundheitsrisiken werden durch Wetterlagen begünstigt (z.B. während der Trocken- oder Regenzeit)? Wie kann man vorbeugen?