



Unbeschwert in den Urlaub.

Ratgeber für entspanntes Reisen
während der Brustkrebstherapie.



Einleitung

Herzlich willkommen zu Ihrem Reiseleitfaden, damit Sie gut vorbereitet in den Urlaub starten können! Es freut uns, Sie auf Ihrer Urlaubsreise begleiten zu dürfen. Ziel dieses Folders ist es, Ihnen praktische Tipps und Empfehlungen bereitzustellen, damit Sie Ihren wohlverdienten Urlaub entspannt genießen können.

Dieser Folder wurde in enger Zusammenarbeit mit **Elisabeth Wiedermann, BreastCare Nurse eines Brustgesundheitszentrums**, erstellt.



„Liebe Leserinnen, lassen Sie Ihre Krankheit für eine Weile zu Hause und gönnen Sie sich das, was Sie sich wirklich verdient haben – einen Urlaub voller Leichtigkeit und Freude. Reisen bedeutet Lebensqualität, und es ist so wichtig, sich diese mentale Insel zu schaffen. Mit diesem Folder möchte ich Ihnen helfen, Ihren persönlichen Fixstern am Himmel zu planen und Ihren Urlaub in vollen Zügen zu genießen. Das ist Ihre Zeit, Ihr Moment der Erholung und des Auftankens.“

Elisabeth Wiedermann



Urlaub
zum Kraft tanken

Empfehlungen und Tipps für Ihre Reise

1 Sonne und Sonnenschutz

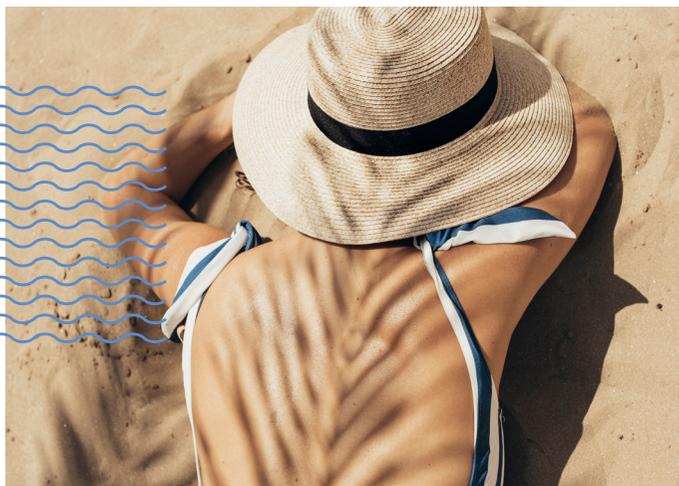


Während und kurz nach der **Bestrahlung direkte Sonne meiden**. Bitte beachten Sie die genauen Anweisungen Ihrer Pflegeambulanz.

Verwenden Sie **Sonnencreme ohne Parfüm** (Mindestens LSF 50)

Schützen Sie auch die **Kopfhaut** mit Sonnenhüten oder Tüchern.

Besonders **Narben** sollten vor Sonne **geschützt** werden, da sie ganz weiß und auffällig bleiben können. Daher auch unbedingt mit Sonnencreme einschmieren, auch wenn diese Stellen nicht direkt der Sonne ausgesetzt sind.



WICHTIG: Besprechen Sie alle Themen vor Abreise mit Ihrem Behandlungsteam.

2 Flug- & Schiffsreisen



Flugreisen:

Unterstützung am Flughafen im Voraus anfordern (z. B. Rollstuhlservice online buchen).

Medikamente immer in Originalverpackung im Handgepäck transportieren.

Nutzen Sie bei einem Behindertenausweis die PriorityLine um Zeit und Energie zu sparen.

Planen Sie extra Zeit ein um nicht gehetzt anzukommen.
(„Der Urlaub beginnt bei der Haustüre!“
Elisabeth Wiedermann)

Schiffsreisen:

Möglichst vermeiden aufgrund begrenzter & teurer medizinischer Versorgung in Notfällen.

3 Allgemeine Beschwerden managen & vorbeugen



Reiseapotheke für gesamte Reisedauer einpacken (ins Handgepäck und in Originalverpackung inkl. Beipackzettel)

Kein Soft-Eis aus Maschinen verzehren im Urlaub

Kein Leitungswasser trinken

Scharfes Essen und Experimente mit neuen Speisen vermeiden.

4 Arztkontakte & Sprachen

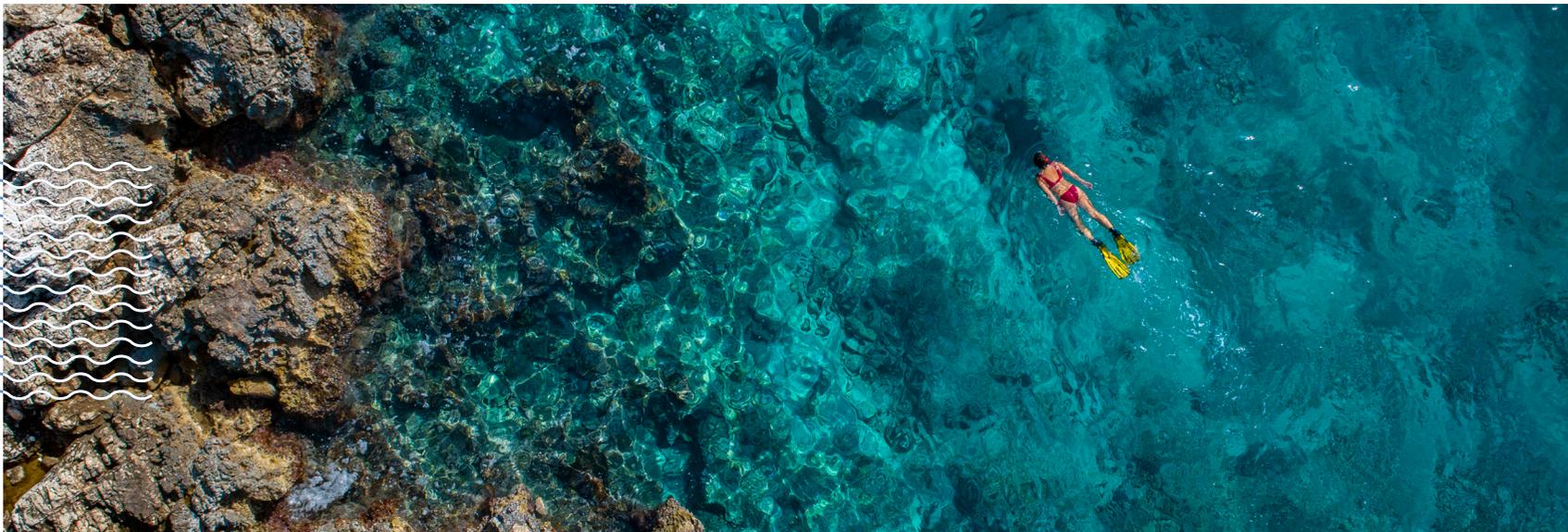


klären Sie mit Ihrem **Behandlungsteam** vorab Ihre Reisetauglichkeit und **Destination**.

Informieren Sie sich über **Krankenhäuser** in der Nähe Ihres **Urlaubsortes (Adresse und Telefonnummer stets griffbereit!)**.

Bringen Sie folgende **wichtige Unterlagen ausgedruckt und auf Englisch** mit:

- Diagnose und Medikation (Pflicht)
- Befunde (optional, wenn möglich)
- Arztbriefe (optional, wenn möglich)



5 Thrombose-Prävention bei Reisen



Langstreckenflüge oder Autofahrten (ab 1,5 Stunden):

- Tragen Sie **Thrombosestrümpfe** (nach ärztlicher Absprache).
- **Gehen** Sie alle **1–2 Stunden** 10 Minuten herum.
- **Trinken** Sie **ausreichend Wasser**, um die Blutzirkulation zu fördern.



6 Besonderheiten bei Stoma oder Implantaten



Fliegen mit Stoma:

- Spezielle Stomabeutel für Flüge verwenden (weniger druckempfindlich).
- Ersatzversorgung und Wechselkleidung im Handgepäck mitführen.

Ports, Stents oder Implantate:

- Ärztliche Bescheinigung (z. B. international anerkannter Implantate-Ausweis) im Handgepäck dabei haben.
- Portkissen für Autofahrten mitnehmen um Schmerzen zu vermindern

WICHTIGE HINWEISE



- Besprechen Sie Ihre Reisepläne zuvor immer mit Ihrem Behandlungsteam.
- Klären Sie den „Domizilwechsel“ mit Ihrer Krankenkassa ab (z. B. bei längeren Aufenthalten außerhalb Ihres Wohnsitzes).

Packliste

WICHTIG: Besprechen Sie alle Themen vor Abreise mit Ihrem Behandlungsteam.



- Reiseapotheke:** (im HANDGEPÄCK)
 - Schmerzmittel
 - Wundversorgung (z. B. Pflaster, Verbände)
 - Antidiarrhoikum (bei Durchfall)
 - Antiemetika (bei Übelkeit & Erbrechen)
 - Probiotika (zur Vorbeugung gastrointestinaler Beschwerden)
 - Ingwer-Tabletten/-Tee/-Zuckerl (bei Übelkeit)
 - Thrombosespritze (nach Absprache mit Behandlungsteam)
- Stomabeutel/Ersatzmaterial**
- Versicherungskarte** und **Notfallnummern**
- Übersetzte **medizinische Unterlagen (Englisch)**
- Sonnenhut/Kopftuch**
- Sonnencreme (Parfumfrei, LSF 50)**
- Thrombosestrümpfe** (Falls notwendig – nach Absprache mit Behandlungsteam)
- Portkissen

Urlaubsvorbereitung Checkliste



- Auslandskrankenversicherung überprüfen**
 - Prüfen Sie, ob Ihr regulärer Versicherungsschutz im Ausland gilt.
 - Wenn nicht, schließen Sie eine spezielle Reiseversicherung für Erkrankte ab.
- Unterstützung bei der Reise vorab klären**
 - Kontaktieren Sie Ihre Fluggesellschaft und klären Sie den Bedarf und Umfang an Unterstützung (z. B. Sitzplatzwahl, Transporthilfen oder begleiteten Service am Flughafen).
 - Informieren Sie die Airline gegebenenfalls über mögliche medizinische Bedürfnisse.
- Impfungen auffrischen**
 - Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber, welche Impfungen vor der Reise möglich und nötig sind.
- Ärztliche Dokumente vorbereiten**
- Eigene Belastungsgrenze beachten**
 - Planen Sie Pausen und erholsame Tagesabläufe.
 - Übernehmen Sie sich nicht bei Ausflügen oder Aktivitäten und konzentrieren Sie sich auf Ihr Wohlbefinden.
- Reiseapotheke vorab organisieren**
 - Packen Sie ausreichend Medikamente für die gesamte Reisedauer ein (inklusive Reserve).

