Angaben zur Reise

(**4 Monate** vor Reise **inkl. Impfpass** einreichen,
bitte für **jeden** Reisenden einzeln ausfüllen und abgeben)

Kontaktdaten:

Name _____

Geburtsdatum _____

Adresse _____

Datum _____

Reiseziel und Datum der Reise angeben.

(Mehrfachangaben möglich. Zwischenstopps während Flugreisen, auch an Flughäfen, (einschließlich. Zeitdauer sowie genaue Reiseroute und Reiseorte angeben).

a) Schiffsreise
b) Trekking
c) Geschäftsreise
d) Enge soziale Kontakte

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

Sonstiges:

_____

Hinweis:
Bitte beachten Sie: Beratungen zu Reiseimpfungen werden nicht von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen, sondern müssen privat bezahlt werden. Es entstehen Kosten, je nach Aufwand von **60-100 € nach GOÄ** (Gebührenordnung für Ärzte) pro Person. Reiseberatungen bedeuten für uns eine jeweils individuelle und zeitaufwendige Planung, deshalb fallen die Kosten mit Erstellung des Impfplans an, auch wenn die Impfungen im Folgenden nicht durchgeführt oder die Reise nicht angetreten wird.
Die Kosten für die Impfungen selber werden in den meisten Fällen von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.
Privat versicherte Patienten sollten zuvor Rücksprache mit ihrer Krankenversicherung halten, ob und in welchem Umfang die Kosten übernommen werden

Weiterer Ablauf:
Nachdem Sie den digitalisierten Fragebogen **inkl. Impfpass** in der Praxis abgegeben haben, werden wir innerhalb von einer Woche den Impfplan und die Rezepte erstellen.
Wir informieren Sie telefonisch über die nötigen Impfungen sowie eventuell entstehende Kosten.
Weiterhin werden direkt die nötigen Impftermine mit Ihnen vereinbart.
Sollten Sie aufgrund von chronischen Erkrankungen dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, können wir Ihnen eine sogenannte Medikamentenmitnahme Bescheinigung ausstellen.

Ich habe die oben stehende Information zur Reiseberatung und Kostenübernahme zur Kenntnis genommen und erkläre mich damit einverstanden.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Allgemeine Informationen Reise

Thrombosevorbeugung:

- Regelmäßige Betätigung der **Muskelpumpe** durch Bewegung der Füße und der Beine
- Ausreichende **Trinkmenge** zuführen (ca. 0,25 Liter pro Flugstunde)
- Vermeidung von Alkohol, da entwässernd wirkt
- Bei bestehenden Venenleiden nach Absprache mit uns zusätzlich:
    - Anlegen von gut sitzenden **Kompressionsstrümpfen**
    - Eventuell **blutverdünnende Medikamente** (Thrombosespritze oder direkte orale Antikoagulanzien)

Hochwirksame Moskitomittel:

- Für Reiseziele mit Denguefieber, Malaria, Zika Virus oder Gelbfieber-Risiko werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Moskitomittel mit dem hochwirksamen und langjährig erprobten **Wirkstoff DEET** empfohlen.
    - Die Dauer des Schutzes abhängig von der Wirkstoffkonzentration:
    - Mittel mit einem DEET Wirkstoffanteil von 30% schützen ca. 4 Stunden
    - Ein DEET Anteil von 40% schützt Sie 6-8 Stunden
    - Mittel mit 50% DEET bietet Ihnen bis zu 10 Stunden wirksamen Schutz.
- **Schwangere und Kinder** < 3 Jahre können entsprechend den deutschen Empfehlungen alternative Moskitomittel mit dem hautverträglichen Wirkstoff **Icaridin** verwenden.
- Moskitomittel mit **ätherischen Ölen** (Teebaum, Zitronengras oder Lavendel) können keine vergleichbare Wirkung wie DEET oder Icaridin nachweisen. Für Risikogebiete werden sie daher nicht empfohlen.
- Das Insektenschutzmittel sollte ca. 20 Minuten **nach** dem Sonnenschutz aufgetragen werden.

Krankenversicherungsschutz:

- Auch innerhalb Europas ist eine Auslandskrankenversicherung mit **Rückholversicherung** empfehlenswert.

Medikamente & Reiseapotheke:

- Sollten Sie dauerhaft Medikamente Einnehmen, erkundigen Sie sich bei uns nach einer **Medikamenten Mitnahmebescheinigung**
- Denken Sie an eine **Reiseapotheke**, z.B. Medikamente gegen:
    - Schmerzen & Fieber (z.B. Paracetamol, Ibuprofen→ frei verkäuflich)
    - Durchfall (z.B. Tannacomp→ frei verkäuflich)
    - Übelkeit (z.B. Vomex→ frei verkäuflich)
    - Allergie (z.B. Cetirizin→ frei verkäuflich; Prednisolon)
    - Infekte (z.B. Antibiotika)
    - Flugangst (z.B. Sedariston→ frei verkäuflich)
    - Hinweis: rezeptpflichtige Reise Medikamente dürfen nicht zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnet werden und müssen privat bezahlt werden (blaues Rezept)
- Fieberthermometer

- Sonnencreme
- Moskitoschutz

Rauchen:

- Bitte beachten Sie, dass Sie ggf. für längere Zeit nicht rauchen dürfen. Sollte Ihnen dies Probleme bereiten, erhalten Sie **Nikotinersatzprodukte** (z.B. Pflaster, Kaugummi) frei verkäuflich in der Apotheke.

Malaria:

- Bei Fieber unbedingt einen Arzt aufsuchen (Malaria? Dengue? Harmlos?). Die Inkubationszeit für Malaria beträgt eine Woche, das heißt: Fieber in der ersten Reisewoche kann keine Malaria sein.
- Bei unklarer Situation und falls ein Malaria Medikament standby verordnet wurde: Nehmen
- Sie Malarone 4 Tbl. sofort und an Tag eins und zwei ein.

Nahrungsmittel & Getränke:

- Da bis zu 50% aller Fernreisenden an Durchfallerkrankungen leiden, sollten Sie sich, was das Essen betrifft, an folgende Regel halten:
    - Boil it, cook it, peel it or forget it (Koche es, brate es, schäle es oder vergiss es)
- Zum Trinken oder Zähneputzen sollten Sie nur abgefülltes Trink- oder Mineralwasser aus der Flasche benutzen. Wasser aus der Leitung müssen Sie mindestens fünf Minuten abkochen und anschließend filtern, um Bakterien und Parasiten zu verbannen.
- Alle Getränke, die industriell abgefüllt werden - wie Bier, Säfte und Softdrinks - können Sie ohne Bedenken trinken.
- Frisch gepresste Fruchtsäfte sind riskant, weil Fruchtpresse und Hände der Verkäufer nicht immer sauber sind.
- Achten Sie bei Eiswürfeln und Shakes mit gecrashtem Eis darauf, dass diese aus aufbereitetem Trinkwasser bestehen

Reisediarrhoe (Reisedurchfall):

- Eine Reisediarrhoe ist in etwa 80% der Fälle bakteriell verursacht. Durch entsprechende Hygiene-Maßnahmen (Händewaschen, sorgfältiger Umgang mit Lebensmittel) kann das Infektionsrisiko bereits deutlich gesenkt werden.
- In etwa 90% der Fälle sind symptomatische Maßnahmen (z.B. Schonkost, krampflösende Medikamente, Loperamid etc.) sowie eine vermehrte Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr (gesüßter Tee, salzige Suppe, ggfs. Elektrolytlösungen) ausreichend.
- Bei mittelschweren Verläufen (blutige Diarrhoen, Fieber und starke Allgemeinsymptome) und/oder schweren Vorerkrankungen kann die Gabe eines Antibiotikums indiziert sein.
- Im Falle von schweren Verläufen und nicht ausgleichbarem Flüssigkeitsverlust ist nach Möglichkeit noch vor Ort ein Arzt aufzusuchen.