

**MS&
*ich***

Ich mach meinen Weg



Aktiv das Leben gestalten mit Multipler Sklerose

Freizeit | Sport | Reisen

Achte auf das *Kleine*
in der Welt,
das macht das Leben
reicher und zufriedener.

Carl Hilty



Liebe Leserin, lieber Leser,

Freizeit – das ist die vielleicht schönste Zeit am Tag. Es sind die Stunden, die Ihnen ganz persönlich für sich und Ihre Interessen zur Verfügung stehen. Sie können entscheiden, was Sie mit Ihrer freien Zeit anfangen und mit wem Sie etwas unternehmen wollen: ob mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden. Vielleicht möchten Sie auch diese wertvolle Zeit am liebsten nur mit sich selbst verbringen.

Mit der Multiplen Sklerose (MS) ist jedoch etwas in Ihr Leben getreten, das sich immer auch in Ihre Freizeit einmischt und sie beeinflusst. Vermutlich haben Sie sich schon gefragt, inwieweit Sie mit zunehmenden MS-Symptomen noch Ihren Hobbys nachgehen, genügend Zeit für Familie und Freunde haben oder reisen können. Wie Sie das gut umsetzen können, erfahren Sie in dieser Broschüre. Wir beleuchten:

- wie Sie herausfinden können, was für Ihre persönliche Freizeitgestaltung wichtig ist,
- welche Rolle Familie und Freunde dabei spielen,
- wie Sie sportlich aktiv bleiben,
- was ein Pseudoschub ist und wie Sie damit umgehen können und
- wie eine erfüllte Reise trotz MS gelingt.

Nutzen Sie Ihre Freizeit, treffen Sie Menschen und bewegen Sie sich!

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude.

Ihr **MS&ich** Team



Inhalt

Freizeit wertvoll gestalten	07
Freizeit – ein kleiner Selbsttest	08
Freizeit gemeinsam erleben	10
In Bewegung bleiben	12
So können Sie von Sport profitieren	16
Sport und das Uhthoff-Phänomen	18
Reisen mit MS	20
Mit Medikamenten auf Reisen	26
Barrierefrei unterwegs	30
Weiterführende Informationen	32
Rat und Hilfe	33





Die *Natur*
ist ein sehr gutes
Beruhigungsmittel.

Anton Tschechow

Freizeit wertvoll gestalten

Vielleicht haben Sie erst vor Kurzem die Diagnose „Multiple Sklerose“ erhalten. Die Diagnose hat Sie womöglich aus Ihrem bisherigen Alltags- und Freizeitleben herausgerissen. Es kann aber auch sein, dass Sie schon länger mit Ihrer MS leben und darüber nachdenken, wie Sie Ihre Freizeit am besten für sich nutzen können.

In Ihrer Freizeit sind Sie frei von den Verpflichtungen des Alltags und frei für all das, was für Sie wirklich wichtig und wertvoll ist. Durch das, was Sie in Ihrer Freizeit tun, können Sie wieder neue Kraft und positive Energie schöpfen.

Egal, was Ihnen für Ihre freie Zeit vorschwebt: Behalten Sie bitte immer vor Augen, dass fast alles möglich ist. Es muss ganz einfach nur an Ihre Bedürfnisse und die körperliche Belastbarkeit angepasst sein.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um zu überdenken, was Ihnen Ihre Freizeit bedeutet und welcher Freizeittyp Sie sind!

Gehen Sie bevorzugt einem bestimmten Hobby nach? Engagieren Sie sich in einem sozialen oder politischen Projekt? Zieht es Sie hinaus auf Spaziergänge und Wanderungen?

Suchen Sie in Ihrer Freizeit vielleicht doch eher das Außergewöhnliche und brechen, wann immer es geht, aus Ihrem Alltag aus?

Möglicherweise nutzen Sie Ihre Freizeit aber auch ganz einfach für Müßiggang und Erholung durch Lesen, Yoga oder Meditation. Freizeit kann schließlich auch pures Nichtstun und Faulenzen sein!

Finden Sie heraus, was für ein Typ Sie sind, und lernen Sie sich und Ihre Bedürfnisse in puncto Freizeitgestaltung kennen – viel Freude dabei!

Freizeit – ein kleiner Selbsttest

Haben Sie Lust, Ihr Freizeitverhalten mal genauer unter die Lupe zu nehmen? Dann finden Sie hier einen kleinen Selbsttest.

Holen Sie Zettel und Stift, und schon kann es losgehen. Denken Sie zurück und überlegen Sie einmal, welchen Freizeitbeschäftigungen Sie bislang in Ihrem Leben gerne nachgegangen sind und was Sie heute und in Zukunft unternehmen möchten. Überlegen Sie genau, was Ihnen guttut.





Diese Fragen könnten dabei helfen:

- Was hilft mir dabei, mich gut zu entspannen?
- Verbringe ich meine Zeit lieber aktiv oder mit Nichtstun?
- Beschäftige ich mich gut mit mir selbst oder lese ein Buch?
- Treffe ich gerne Freunde für gemeinsame Aktivitäten?
- Möchte ich mehr Ausflüge mit der Familie unternehmen?
- Gefällt es mir, kulturelle Veranstaltungen zu besuchen?
- Engagiere ich mich gerne für meine Mitmenschen?
- Bin ich eher der künstlerische Typ und habe Spaß daran, zu musizieren, zu schreiben oder zu gestalten? Wo liegen meine Talente?
- Bin ich gerne sportlich aktiv? Welche Sportart könnte mir gefallen? Wie kann ich dabei gegebenenfalls Symptomen entgegenwirken?
- Mag ich es, zu verreisen? Welche Länder, Sprachen und Kulturen möchte ich kennenlernen?



Weitere Anregungen
hierzu finden Sie auf:
msundich.de/freizeit-und-reisen

Freizeit gemeinsam erleben

Familie und Freunde sind wichtige Ankerpunkte im Leben. Sie können Geborgenheit und Unterstützung spenden, wenn es nötig ist.

Fahrradtouren, Wanderungen, Kino- und Theaterbesuche, Konzerte oder Ausflüge – all diese Aktivitäten machen die größte Freude, wenn man sie gemeinsam unternimmt.

Es gibt natürlich auch Tage und Unternehmungen, die Sie lieber alleine erleben möchten – oder nur mit Ihrem Partner. Das kann vielerlei Gründe haben. Manchmal möchte man seine Grenzen selbst ausloten, bevor man vielleicht die Gruppe einschränkt. Aber auch die Sorge vor zu hohen Anforderungen oder die übermäßige Rücksichtnahme der anderen können dafür Auslöser sein.

Sollte das beispielsweise der Fall sein, sprechen Sie in der Gruppe konkret an, was Sie

sich wünschen und was Sie zu sehr anstrengt. Vielleicht ist es auch nötig, dass Sie Freiräume für sich in Anspruch nehmen und klare Grenzen setzen.

Offen darüber zu sprechen, was einen beschäftigt, belastet oder aber auch besonders erfreut, hilft allen Beteiligten. Erwartungen und Wünsche werden klarer, sodass einer entspannten, gemeinsam verbrachten Freizeit nichts im Wege steht. Ein aktives Leben mit lieben Menschen lenkt nicht nur vom Thema MS ab, sondern stärkt auch die Beziehungen untereinander.

Haben Sie *Mut.*
Ihre Freizeit zu genießen!



In Bewegung bleiben

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Sport ist auch bei MS unumstritten: Sport kann bei der Behandlung von MS sogar ein wichtiger Therapiebaustein sein.

Die gute Nachricht ist: Auch bei MS ist jede Sportart geeignet. Achten Sie aber bei allem, was Sie tun, zusätzlich auf die Signale Ihres Körpers. Machen Sie das, was Ihnen gefällt. Denn Bewegung tut gut und fördert Ihre Gesundheit – selbst wenn Sie an chronischer Müdigkeit (der sogenannten Fatigue), an Depression, Bewegungsstörungen oder an Muskelschwäche leiden.

Im Verlauf der Erkrankung kann es sein, dass schon kleine Bewegungseinheiten, wie ein kurzer Spaziergang, als sportliche Leistung empfunden werden. Erwarten Sie nicht zu viel von sich, aber halten Sie sich immer vor Augen, dass Ihnen jede zusätzliche Bewegung guttut und eine kleine Selbstbehauptung gegenüber der MS ist. Denn heute weiß man, dass auch Menschen mit einer fortgeschrittenen MS ihre Situation durch ein individuell abgestimmtes, gezieltes Bewegungstraining verbessern können.

Sport tut in vielerlei Hinsicht gut! Denn ganz nebenbei wirkt Sport auch positiv auf Ihren Geist, Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Sport mit anderen Menschen macht häufig nicht nur Spaß, sondern bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, neue soziale Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu pflegen.

Doch damit nicht genug. Sportliche Aktivität führt zu mehr innerer Stabilität; regelmäßig betriebener Sport stärkt Ihr Selbstvertrauen. Egal, ob Sie einen Marathon bestreiten wollen oder heute mehr Schritte gehen möchten als gestern: Jeder noch so kleine Zuwachs an Durchhaltevermögen und Leistungsfähigkeit ist immer auch ein kleiner Sieg über die MS und ein Mehr an Lebensfreude.



Gut zu wissen:

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) betreibt ein ausführliches Info-Portal zum Thema MS und Sport:



www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-und-sport/einfuehrung/einleitung/

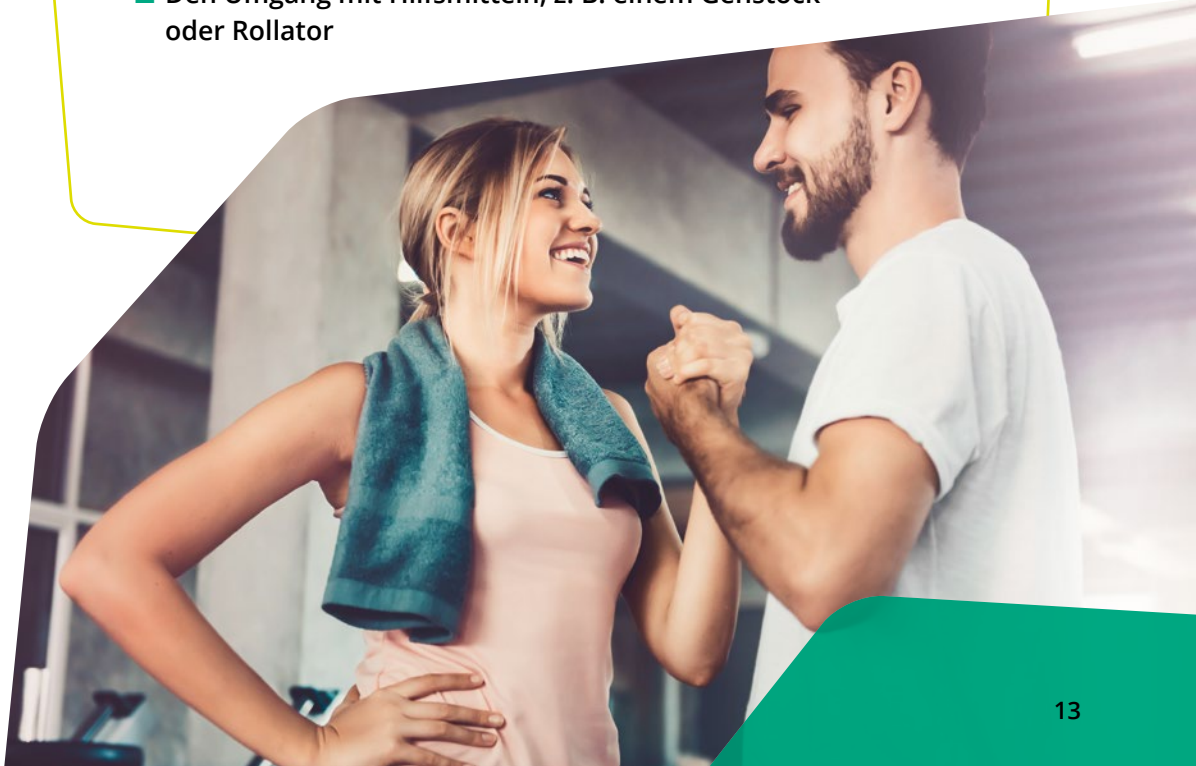


Erfahren Sie die positiven Wirkungen des Sports

Durch ein geeignetes Training können Sie einige Symptome und Begleiterkrankungen gezielt verbessern oder ihnen vorbeugen.

Bewegung wirkt sich positiv aus auf:

- Koordinations-, Gleichgewichts- und Bewegungsstörungen
- Spastik und Muskelschwäche
- Blasen- und Darmfunktionsstörungen
- Herz-Kreislauf-Funktion, Blutdruck
- Blutzuckerregulation, Gewichtsreduktion
- Das Immunsystem
- Verspannungen
- Kontrakturen mit Fehlstellungen der Gelenke
- Osteoporose
- Müdigkeit (Fatigue), nachlassende Kognition und Depression
- Den Umgang mit Hilfsmitteln, z. B. einem Gehstock oder Rollator





Gut zu wissen:

Fragen Sie gerne bei Ihrer Krankenkasse nach. Die Kosten für manche Kurse werden für Mitglieder ganz oder teilweise übernommen. Andere Kurse hingegen werden von der ein oder anderen Krankenkasse sogar selbst angeboten.

Sportarten im Fokus

Es gibt viele spannende Sportarten, die sich leicht in Ihren Alltag einbauen lassen. Suchen Sie sich eine oder zwei davon aus und entscheiden Sie: Macht mir das Freude? Werde ich in genau dem richtigen Maß gefordert, aber nicht überfordert?

Fitness-Studio

Besonders für das Krafttraining, aber auch für das Training von Ausdauer und Gleichgewicht bietet sich ein regelmäßiges Training an Geräten im klimatisierten Fitness-Studio an. Außerdem stehen Ihnen hier Trainer zur Verfügung, die Sie bei Ihren Übungen unterstützen können.

Gymnastik

Mit Gymnastik können gezielt die Beweglichkeit, der Haltungsaufbau, die Koordinationsfähigkeit (z. B. Gleichgewicht, Bewegungskopplung, Rhythmus) sowie Kraft und Ausdauer trainiert werden. Die Übungen können jederzeit zu Hause durchgeführt werden.

Radfahren

Radfahren verbessert die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination, auch wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Der Stütz- und Bewegungsapparat, insbesondere die Fuß-, Hüft- und Kniegelenke, werden auf dem Fahrrad kaum belastet. Von Vorteil ist außerdem, dass sich die Geschwindigkeit leicht an das Leistungsniveau anpassen lässt.

Schwimmen/Wassertherapie

Bewegung im Wasser fällt oftmals leichter, weil durch den Auftrieb das Körpergewicht verringert wird. Das schont die Gelenke und trainiert dennoch die Muskulatur. Außerdem sorgt das Wasser für eine ständige Abkühlung. Achten Sie auf die Wassertemperatur. Ideal ist eine Temperatur bis maximal 30 °C.



Tanzen

Tanzsport ist mehr als tänzerische Bewegung zu Musik, dient der Ausdauer und damit der gesamten Fitness. Zudem fördert er die Koordinationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung.

Walking/Nordic Walking/Joggen

Das sportliche Gehen (Walking) ist als Einstiegssportart für Untrainierte und Übergewichtige geeignet. Beim Walking sind die Belastungen für den Rücken sowie für die Hüft- und Kniegelenke wesentlich geringer als beim Laufen. Beim Nordic Walking wird der Rhythmus beim Gehen durch Stöcke unterstützt. Alle oben genannten Varianten können durch das Tempo an Ihr Leistungsniveau angepasst werden. Wenn Sie früher schon sportlich waren, können Sie auch von leichten Dauerläufen profitieren. Laufen trainiert die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.

Wandern

Beim Wandern werden Muskeln aller Körperpartien beansprucht und das Herz- und Kreislauf-System gestärkt. Egal, ob beim Flachland-Wandern oder beim Gipfelstürmen, wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen und sich nicht überlasten.

Yoga

Mithilfe verschiedener meditativer und körperlicher Übungen werden beim Yoga Körper und Seele in Einklang gebracht. Die Übungen werden in einem ruhigen Raum, eventuell bei leiser Entspannungsmusik, und in bequemer Kleidung durchgeführt.



Gut zu wissen:

Während eines Schubes kann es ratsam sein, auf sportliche Aktivitäten zu verzichten. Sowohl Ihr Arzt als auch Ihr Physiotherapeut sind hier die richtigen Ansprechpartner.



So können Sie von Sport profitieren

Beim Sport geht es hin und wieder darum, die eigenen Grenzen auszuloten – vorrangig ist aber, dass Sie sich nicht überfordern. Versuchen Sie, Ihre persönlichen Leistungsgrenzen zu erkennen und zu respektieren, auch wenn das nicht immer leicht ist. Das gilt für alle Sportler, ob mit oder ohne MS. Hören Sie immer auf die Signale Ihres Körpers. Wichtig ist auch, dass Sie genügend Rücksicht auf Ihre individuellen Symptome nehmen.

Empfehlenswert ist ein moderates Training mit genügend Erholung zwischen den Einheiten. Richten Sie es so ein, dass sich Zeiten körperlicher Aktivität immer mit ausreichenden Ruhephasen abwechseln.

Deutlich ausgeprägter als bei Gesunden kommt es bei Menschen mit MS zu täglichen Schwankungen der individuellen Leistungsfähigkeit. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einem Sporttherapeuten beraten, worauf Sie hier persönlich achten sollten.

Vor dem Einstieg in eine neue Sportart empfiehlt sich eine Untersuchung mit anschließender Beratung seitens Ihres Arztes. Sie können zudem die Sportart unter professioneller Anleitung erlernen. Ein ausgebildeter Trainer kann Ihnen nicht nur einen optimalen Trainingsplan erstellen, sondern zeigt Ihnen auch die korrekte Ausführung der Übungen. Damit vermeiden Sie gleichzeitig Fehl- oder Überbelastungen.





Tipps für ein gutes Training

- Beginnen Sie immer mit leichten Aufwärmübungen.
- Halten Sie die Trainingseinheiten so kurz, dass Sie sich immer wohlfühlen.
- Trinken Sie ausreichend.
- Ruhen Sie sich aus, wenn Sie müde sind.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung im Freien bei hohen Außentemperaturen.
- Halten Sie für den Fall der Überhitzung eine Abkühlung bereit.
- Entspannen Sie sich nach dem Training. Wenn Sie nach einer Stunde nicht wieder erholt sind, haben Sie sich möglicherweise überfordert. Reduzieren Sie dann Ihr Trainingspensum angemessen und sprechen Sie mit Ihrem Trainer und Arzt darüber.

Sport und das Uhthoff-Phänomen

Zu den Besonderheiten bei MS gehört, dass sich Ihre Symptome infolge körperlicher Anstrengung wie beim Sport oder bei Hitze kurzzeitig verschlimmern können. Meist bilden sich die Symptome anschließend wieder innerhalb weniger Stunden zurück.

Diese Erscheinung wird nach ihrem Entdecker, dem Augenarzt Wilhelm Uhthoff, als Uhthoff-Phänomen bezeichnet. Dabei verschlechtert sich kurzzeitig die Leistung der Nervenfasern und als Folge machen sich die Symptome stärker bemerkbar. Da die vorübergehende Symptom-Verschlimmerung

einem Schub ähnelt, bezeichnet man dieses Phänomen auch als einen Pseudoschub („Pseudo“ bedeutet so viel wie falsch, nicht echt, nachgemacht).

Das Auftreten des Uhthoff-Phänomens kann zwar sehr unangenehm sein. Sofern Sie – nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – die sonstigen gesundheitlichen Voraussetzungen für Ihren Sport erfüllen, stellt das Auftreten des Uhthoff-Phänomens aber keinen Grund dar, auf Ihren Sport und die damit einhergehenden positiven Begleiterscheinungen zu verzichten.



Wichtig

Wenn die Symptome plötzlich auftreten, intensiver werden oder **länger als 24 Stunden anhalten**, dann kann es sich um einen echten MS-Schub handeln. In diesem Fall sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.



Bei Auftreten des Uhthoff-Phänomens hilft Abkühlung!

- Kühle Dusche oder kühles Fußbad nehmen, kühles Wasser über die Handgelenke laufen lassen.
- Eiswürfel auf die Stirn oder in den Nacken legen.
Vorsicht! Nicht zu lange, da es sonst zu Erfrierungen kommen kann.
- Bei vermehrter Spastik: gelgefüllte Kühlelemente auflegen oder Kühlwesten tragen. Tiefgefrorene Kühlakkus in ein Handtuch einwickeln und nur kurz auflegen.
- Reichlich kühle Getränke wie Wasser, Kräuter- oder Früchtetees trinken.



Reisen mit MS

Neben dem Sport bietet das Reisen für viele eine willkommene Abwechslung, um dem Alltagstrott zu entkommen. Hier gilt Gleiches wie beim Sport: Achten Sie auf Ihre persönliche Symptomatik und machen Sie dabei das, worauf Sie Lust haben.

Verreisen Sie gerne mit der Familie? Lernen Sie gerne fremde Länder und Kulturen kennen? Möchten Sie einen sportlichen Aktivurlaub machen oder mal was ganz Neues erleben? Einmal raus aus dem Alltag?



Das richtige Reiseziel

- Machen Sie sich eine Wunschliste mit Orten oder Ländern, die Sie bereisen möchten.
- Informieren Sie sich gut über Klima, Impfvorgaben und medizinische Versorgung vor Ort.
- Gibt es Aktivitäten bzw. eine Sportart, die Sie dort machen oder erlernen möchten?
- Welche Reiseziele bieten die Erfüllung Ihrer Wünsche? Lassen Sie sich gut beraten.

Auf die Vorbereitung kommt es an

Behalten Sie bei der Urlaubsplanung immer Ihre Wünsche und Ziele im Auge. Überlegen Sie, wie Sie diesen Traum verwirklichen können.

Halten Sie zuerst Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Reise, vor allem in ferne Länder, buchen. Er kann Ihnen wert-

volle Hinweise zu Vorsichtsmaßnahmen und eventuell notwendigen Schutzimpfungen geben.

Zum Thema Zusatzversicherungen, Wetter und für weitere Fragen können Ihnen die Überlegungen auf den nächsten Seiten helfen.





Wichtige Punkte

■ Reiserücktrittsversicherung

Eine Reiserücktrittsversicherung sorgt üblicherweise für den Fall vor, dass Sie nicht verreisen können. Beachten Sie jedoch: Neben einem „schweren Unfall“ oder einer „betriebsbedingten Kündigung“ ist ein wichtiger Grund, der zum Nichtantritt oder Abbruch einer Reise führen kann, eine „unerwartet schwere Erkrankung“. Die Definition dieses Begriffes ist bei vielen Versicherern allerdings häufig Auslegungssache. „Unerwartet“ ist eine krankheitsbedingte Komplikation in den Augen der Versicherer nämlich nicht, wenn vor Reiseantritt eine chronische Erkrankung, wie z. B. MS, besteht. Diesen Punkt sollten Sie vor Vertragsabschluss unbedingt mit Ihrem Versicherer abklären.

■ Klima

Falls Sie zu den Menschen mit MS gehören, die Hitze nicht gut vertragen, sollten Sie entweder einen Urlaub in nördliche Länder oder die kühlere Jahreszeit vorziehen. In allen Reisekatalogen oder im Internet finden Sie Grafiken zur Temperaturverteilung in den verschiedenen Ländern über das ganze Jahr und Hinweise auf die beste Reisezeit.

■ Anreise

Kürzere Strecken können gut mit dem Bus oder dem Auto zurückgelegt werden. Bei längeren Strecken haben Bahn oder Flugzeug den Vorteil, dass Sie sich unterwegs mehr bewegen können und sich die Anreise meist erheblich verkürzt. Die Bahn und viele deutsche Fluggesellschaften bieten zudem einen speziellen Begleit- und Transportservice für Menschen mit Beeinträchtigungen an. Fragen Sie Ihren Reiseveranstalter.

■ Ärztliche Versorgung am Urlaubsort

Erkundigen Sie sich vor der Reise, ob es MS-erfahrene Ärzte vor Ort gibt. Notieren Sie sich die Kontaktdaten. Wenn Sie die Landessprache nicht sprechen, ist es von Vorteil, deutschsprachige Ärzte als Ansprechpartner zu haben.

Wer
Pausen
macht,
hat mehr vom
Leben.



Reisen

ist die Sehnsucht
nach dem
Leben.

Kurt Tucholsky



Gut zu wissen:

Hier finden Sie weitergehende
Informationen zum Thema Impfen:

Centrum für Reisemedizin:
www.crm.de

Robert-Koch-Institut:
www.rki.de



Wichtige Punkte

■ Impfungen

Vor allem bei Reisen in die Tropen muss man auf einen ausreichenden Impfschutz achten. Welche Impfungen Sie benötigen, ist von Land zu Land verschieden. Impfungen können sich auf die MS-Erkrankung auswirken, daher ist eine gute Risiko-Nutzen-Abwägung durch Ihren Arzt unbedingt erforderlich. Fragen Sie Ihren Arzt nach möglichen Nebenwirkungen oder Besonderheiten im Zusammenhang mit der Multiplen Sklerose. Überprüfen Sie bei der Gelegenheit auch Ihre bisherigen Impfungen. Sind alle noch aktuell?

■ Ernährung

Vor allem in südlichen und besonders in tropischen Ländern gilt der Spruch: „Peel it, wash it or leave it“. Das heißt, essen Sie nichts, was Sie weder schälen noch gründlich waschen können. Seien Sie vorsichtig bei fremden Speisen und probieren Sie erst aus, was Sie gut vertragen. Trinken Sie nur Wasser aus gut verschlossenen Flaschen und nehmen Sie dies auch zum Zähneputzen. Lassen Sie sich keine Eiswürfel in die Getränke geben!

■ Urlaubsprogramm

Gestalten Sie Ihr Programm ganz nach Ihren Interessen und Ihrer individuellen Belastbarkeit. Planen Sie nicht zu viel und halten Sie vor allem regelmäßige Ruhepausen ein. Verhalten Sie sich in Ihrem Urlaub genauso wie zu Hause, wenn Sie körperlich aktiv sind.





Mit Medikamenten auf Reisen

Damit während Ihrer Reise die Versorgung mit sämtlichen Medikamenten sichergestellt ist, müssen Sie ein paar Dinge im Auge behalten.

Gehen Sie diese Liste bitte mehrmals genau durch und kontrollieren Sie, ob Sie für jeden der genannten Punkte Vorsorge getroffen und die nötigen Papiere erhalten haben.

Um Ihnen das zu erleichtern, haben wir für Sie eine Übersicht zusammengestellt.



Zu beachten

- 1** Denken Sie daran, dass Ihre Therapie auch im Urlaub unbedingt fortgesetzt werden muss. Nehmen Sie am besten Ihre Medikamente und (sofern Sie das Folgende benötigen) auch Spritzen, Kanülen, Tupfer und Desinfektionsmittel von zu Hause mit.
- 2** Nehmen Sie zur Sicherheit für ein paar mehr Tage, als Ihre Reiseplanung vorsieht, Medikamente mit.
- 3** Einige Medikamente müssen kühl gelagert werden. Achten Sie darauf, dass die Kühlkette während der Reise sichergestellt ist. Viele Fluggesellschaften bieten dazu inzwischen einen eigenen Service. Für unterwegs eignen sich Kühltaschen. Reisen Sie in ein warmes Land, können Sie zusätzlich Kühlelemente mitnehmen.
- 4** Verwahren Sie Ihre Medikamente, Spritzen und Kanülen während einer Flugreise im Handgepäck. Im Gepäckraum des Flugzeugs besteht die Gefahr des Einfrierens. Das kann die Medikamente unwirksam machen. Auch bei einem Verlust des Gepäcks könnten die wichtigen Präparate verloren gehen.
- 5** Nehmen Sie auf Ihre Reise eine Bescheinigung, den sogenannten Therapiepass, über die medizinische Notwendigkeit der mitgeführten Medikamente mit. Reisen Sie ins nicht deutschsprachige Ausland, ist es am besten, wenn der Therapiepass in englischer Sprache ausgefüllt wurde.
- 6** Zusätzlich zum Therapiepass sollten Sie eine vom Neurologen abgestempelte Zollerklärung für Ihre Medikamente mitnehmen und jederzeit griffbereit halten. Das MS & ich Servicecenter hält mehrsprachige Zollbescheinigungen bereit. Diese muss der Arzt nur noch unterschreiben und abstempeln. Damit dürfen Medikamente, Kanülen und Spritzen auch mit ins Flugzeug genommen werden. Erkundigen Sie sich vorher über die verschiedenen Einzelbestimmungen der entsprechenden Flughäfen und Fluggesellschaften.



Checkliste Reisevorbereitung

Diese Checkliste können Sie nutzen, um Ihre Reise gut vorbereitet zu starten. Streichen Sie bei Bedarf einfach die für Sie nicht zutreffenden Punkte – und haken Sie die Punkte ab, die Sie bereits erledigt haben.

Dokumente

- ☐ Reisepass bzw. Personalausweis, Tickets, ggf. Blutgruppenausweis, Europäischer Notfallausweis, Behindertenausweis (Kopien von allen Dokumenten am besten an einem anderen Ort als die Originale aufbewahren).
- ☐ Eine Bescheinigung für den Zoll, die erklärt, warum Sie Ihre Medikamente (z. B. auch Spritzen) mit sich führen müssen. Einen Vordruck gibt es beim MS & ich Servicecenter.
- ☐ Ggf. vorab Genehmigung zur Einfuhr einholen. Die Bestimmungen variieren von Land zu Land und betreffen starke Schmerzmittel (Opiate), Beruhigungsmittel und Psychopharmaka. Informationen hierzu erhalten Sie beim Auswärtigen Amt und beim Zoll.

Impfungen

- ☐ Impfungen rechtzeitig überprüfen lassen.
- ☐ Reiseapotheke in der Apotheke zusammenstellen lassen.
- ☐ Alle Medikamente und Gegenstände besorgen, die Sie für den geplanten Reisezeitraum regelmäßig benötigen.

Versicherungen

- ☐ Auslandsrankenversicherung und Reiserücktrittsversicherung abschließen/prüfen.
- ☐ Abklären, welche Kosten übernommen werden (einige Versicherungen schließen Leistungen bei einer chronischen Erkrankung generell aus).

Hilfsmittel

- ☐ Kühlelemente oder Kühlweste, Miniventilatoren, Gehstock bzw. Gehhilfe, kleiner Klappsitz, ggf. Rollator, Essbesteck etc. bereitlegen.

Tipps bei starker Hitze

Über das Uhthoff-Phänomen haben wir Sie bereits auf Seite 18 informiert. Auch bei Hitze kommt es zu einer Erhöhung der Körpertemperatur. Sie müssen deshalb nicht unbedingt auf Reisen in warme Länder verzichten, sondern können mit einfachen Maßnahmen dem Uhthoff-Phänomen vorbeugen.

- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und Alkohol, da sie die Ausscheidung von Flüssigkeit fördern.
- Tragen Sie leichte und durchlässige Kleidung, damit eine optimale Transpiration gesichert ist.
- Setzen Sie sich so wenig wie möglich der direkten Sonne aus und tragen Sie eventuell eine Kopfbedeckung.
- Vermeiden Sie bei heißem Wetter lange Autofahrten.
- Lassen Sie bei starker Sonne die Rollläden herunter und bleiben Sie möglichst in kühlen, eventuell klimatisierten Räumen.
- Kühlen Sie sich regelmäßig ab, z. B. durch Duschen, Wadenwickel, kühle Fuß- und Armbäder, Eiswürfel an Stirn und Nacken, Kühlwesten oder umwickelte Kühlelemente.
- Planen Sie Ihren Tagesablauf so, dass erforderliche Arbeiten und sportliche Aktivitäten in den kühleren Stunden des Tages stattfinden können.



Barrierefrei unterwegs

Mittlerweile richten sich immer mehr Unternehmen und Reiseveranstalter auf Menschen mit Beeinträchtigungen ein. Sie bieten spezielle Angebote, Vergünstigungen oder einen hilfreichen Service an, wie beispielsweise Unterstützung beim Ein-, Aus- oder Umsteigen.

Das Angebot ist vielfältig. Zahlreiche Museen, Kinos, Theater oder öffentliche Einrichtungen können praktisch barrierefrei besucht werden. Ebenso gibt es bereits eine große Anzahl barrierefreier Unterkünfte.

Informationen über barrierefreie Angebote erhalten Sie in der Regel über die allgemeine Touristik-Information in der jeweiligen Stadt.

Selbsthilfegruppen bieten häufig organisierte Ausflüge, Theater-, Musik- oder Tanz- und Sportgruppen an, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit MS zugeschnitten sind. Dort können Sie außerdem mehr über Ihre Freizeitmöglichkeiten erfahren und Menschen für gemeinsame Aktivitäten treffen.

Barrierefrei reisen – interessante Links

Barrierefreie Hotels im In- und Ausland:

www.hotellerie.de/go/komfortsuch

www.handicapnet.com

Verzeichnis barrierefreier Reisebusse:

www.bdo.org/publikationen

Mobilitätsservice der Deutschen Bahn:

www.bahn.de/handicap

Info zu Mobilität bei Lufthansa:

www.lufthansa.com/de/de/barrierefrei-reisen

Barrierefreie Schiffsreisen:

www.runa-reisen.de



Weiterführende Informationen

Ausführliche Antworten und weiterführende Informationen zum Thema Multiple Sklerose und Freizeitaktivitäten finden Sie auf unserer Website unter www.msundich.de



Hier finden Sie u. a. folgende Themen:

- Wie sich Sport und Bewegung auf Ihr Wohlbefinden auswirken
- Informationen zu verschiedenen Sportarten
- Reisevorbereitungen für Menschen mit MS
- Barrierefrei in Deutschland unterwegs, mit vielen hilfreichen Tipps und Ideen

Neben gut verständlichen Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose halten wir Sie dort auch mit wechselnden Fokus-themen auf dem Laufenden. Mit regelmäßig neuem Wissen sowie vielen Tipps und Anregungen möchten wir Sie im Umgang mit MS in Ihrem Alltag unterstützen.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter:
www.msundich.de

Rat und Hilfe

Menschen mit Multipler Sklerose haben zumeist viele Fragen rund um die Erkrankung und Therapie. So viele Gesichter die MS hat, so unterschiedlich sind oft auch die Antworten. Ein persönlicher Service von Menschen, die zuhören und Ihre Situation individuell betrachten, ist hier von hohem Wert.

In unserem MS & ich Servicecenter erhalten Sie eine persönliche Beratung am Telefon. Geschulte Mitarbeiter unterstützen Sie in Ihren Anliegen oder finden den richtigen Ansprechpartner für Ihre Fragen.

Der medizinisch-wissenschaftliche Informationsdienst der Novartis Pharma GmbH, kurz Novartis Infoservice, bietet zu Ihren Medikamenten und deren therapeutischem Umfeld eine persönliche und kompetente Beratung sowie zuverlässige Informationen.

Patienten oder auch Angehörige können sich mit medizinisch-pharmazeutischen Fragen zu den Medikamenten von Novartis Pharma sowohl telefonisch, per Fax als auch per E-Mail an das Serviceteam wenden. Die Antworten erhalten Sie zumeist im persönlichen Gespräch, sofern möglich natürlich auch in schriftlicher Form.



Noch Fragen?

Bei medizinischen Fragen erreichen Sie den Novartis Infoservice unter:

Telefon: 0911 – 273 12 100*

Fax: 0911 – 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

* Mo.–Fr. von 8:00 bis 18:00 Uhr

Bei allgemeinen Fragen erreichen Sie das MS & ich Servicecenter unter:

Telefon: 0 800 – 987 00 08**

E-Mail: info@msundich.de

Internet: www.msundich.de

** gebührenfrei Mo.–Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr

Bildnachweise:

Titel: © stockfour-istockphoto.com; S. 2: © Christoph Wagner-gettyimages.com;
S. 5: © Moyo Studio-istockphoto.com; S. 6: © Image Source-istockphoto.com;
S. 8: © Westend61-gettyimages.com; S. 11: © Geber86-istockphoto.com;
S. 13: © 12963734-istockphoto.com; S. 14/15: © urbanecow-istockphoto.com;
S. 14: © nerudol-istockphoto.com; S. 15: © Alice Fox-istockphoto.com;
S. 16 & 17: © Thomas-EyeDesign-istockphoto.com; S. 19: © combomambo-istockphoto.com;
S. 21: © anyaberkut-istockphoto.com; S. 23: © SolStock-istockphoto.com;
S. 25: © Tuned-In-istockphoto.com; S. 26: © Mukhina1-istockphoto.com;
S. 29: © suschaa-Photocase.com; S. 31: © wundervisuals-istockphoto.com;
S. 32: © gorodenkoff-istockphoto.com; S. 35: © pixdeluxe-istockphoto.com;



Treten Sie mit uns in Kontakt

Haben Sie **medizinische Fragen** zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter

Telefon: 0911 - 273 12 100*

Fax: 0911 - 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de

Live-Chat: www.chat.novartis.de

* Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Bei allgemeinen Fragen erreichen Sie das MS & ich Servicecenter unter:

Telefon: 0 800 - 987 00 08**

E-Mail: info@msundich.de

Internet: www.msundich.de

** gebührenfrei

Mo.–Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr

Netzwerke, MS-Blogger, spezielle Portale ... ALLES hilft, um schlauer zu werden, sich zu verbinden, andere MS-Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen!

www.msundich.de

www.dmsg.de

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg
www.novartis.de

