



Checkliste für den Urlaub

- Nehmen Sie eine **Grundversorgung von Medikamenten** mit ins Handgepäck
- Nehmen Sie eine **ausreichende Menge von Medikamenten** mit, damit sie Ihnen unterwegs nicht ausgehen
- Falls notwendig, besorgen Sie sich eine **Kühltasche für kühlpflichtige Medikamente**
- Denken Sie bei Reisen ins außereuropäische Ausland an eine **Zollbescheinigung für Ihre Medikamente**, die Sie von Ihrem Arzt erhalten können
- Nehmen Sie eine **Liste mit den wichtigsten medizinischen Fachausdrücken** in der Landessprache Ihres Reiselandes mit



Mehr Informationen und Tipps zur Erkrankung
finden Sie unter:

www.psoriasis360.de

Auf direktem Weg zur Seite
gelangen Sie über den QR-Code:



Mat. Nr. 100112406
Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson-Platz 1
D-41470 Neuss
Telefon: (02137) 955-0
Telefax: (02137) 955-327
www.janssen-deutschland.de

janssen 

Psoriasis 360

Informationen und Tipps
für ein unbeschwerteres Leben –
auch mit Psoriasis

Reisen mit Schuppenflechte

www.psoriasis360.de





Reisen mit Schuppenflechte?

Urlaub – für viele Menschen ein Highlight. Denn wer freut sich nicht, für ein paar Tage oder Wochen dem stressigen Alltag zu entfliehen und sich eine schöne Auszeit zu gönnen? Wenn Sie wegfahren – und sei es nur für ein paar Tage – gibt es immer einige Vorbereitungen zu treffen. Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Schuppenflechte gibt es vor und während des Urlaubs besonders viele Sachen, die bei der Planung berücksichtigt werden müssen.

Aber seien Sie unbesorgt: Auch wenn der organisatorische Aufwand für Sie aufgrund Ihrer Erkrankung vielleicht etwas größer ist als bei anderen Menschen, ist das noch lange kein Grund, sich vom Verreisen abhalten zu lassen. Im Gegenteil: Wenn Sie sich gut erholen und entspannen, kann sich das oft positiv auf Ihre Krankheitssymptome auswirken. Auch ein Klimawechsel kann Ihrer Haut guttun.

Sie sehen also: **Trotz Schuppenflechte steht einem schönem Urlaub nichts im Wege!**



Was Sie vor Ort beachten sollten

1 Maß halten!

Sonne kann guttun, aber bitte in Maßen! Setzen Sie Ihre Haut keinen starken Beanspruchungen aus und vermeiden Sie Sonnenbrand. Tragen Sie, wenn die Sonne am stärksten ist, zusätzlich zur Sonnencreme geeignete Kleidung über empfindlichen Stellen. Verwenden Sie immer einen hohen Sonnenschutzfaktor und tragen sie ihn regelmäßig neu auf, insbesondere nach dem Schwimmen. Das Sonnenlicht kann auch durch Glas, Wolken, Wasser und dünne Kleidung dringen – selbst Schatten bietet keinen vollkommenen Schutz.

2 Achtung, Medikamente

Manche Medikamente können zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit führen. Bei Ihrem Arzt oder in der Apotheke erfahren Sie, ob dies auf Ihre Behandlung zutrifft. Falls Ihr Reiseziel in einer anderen Zeitzone liegt, müssen Sie ggf. die Zeitverschiebung bei der Einnahme von Medikamenten berücksichtigen. Am besten stimmen Sie sich dazu vorher mit Ihrem Arzt ab.

3 Chemische Reizung

So gut das salzige Meerwasser für Ihre Haut sein kann, so schlecht ist das oft stark gechlorte Wasser in Pools. Chemikalien zur Reinigung von Schwimmbädern oder das Salz im Meerwasser können zu Hautreizungen und Austrocknung der Haut führen. Duschen Sie sich ab, wenn Sie das Wasser verlassen. Tupfen Sie sich trocken und tragen Sie eine Feuchtigkeitscreme und Sonnenschutz auf.

4 Leichte Kleidung

Tragen Sie lockere, leichte und bequeme Kleidung, durch die die Luft zirkulieren und Schweiß verdunstet kann.

5 Ausreichend trinken

Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr, indem Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken.

6 Reisen Sie stressfrei

Planen Sie Ihren Urlaub so, dass er für Sie nicht in Stress ausartet. Nehmen Sie sich lieber ein paar Reiseziele weniger vor und verweilen Sie länger an einem Ort. Eine gute Vorbereitung kann helfen, Stress vor Ort zu vermeiden.



Reiseapotheke

Eine Reiseapotheke mit einer Grundausstattung mit den wichtigsten Medikamenten ist bei einer Reise immer unverzichtbar. Für Sie ist es wichtig **alle Medikamente und Pflegeprodukte** mitzunehmen, die Sie für Ihre Schuppenflechte brauchen und von denen Sie wissen, dass Sie sie gut vertragen.

Darüber hinaus ist Folgendes empfehlenswert:

- Impfpass und Medikamentenpass
- Mittel zur Desinfektion von Wunden und Verbandsmaterial
- Mittel gegen Schmerzen und Fieber
- Mittel gegen Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung
- Sonnenschutzmittel und After-Sun Lotion
- Insektenschutzmittel