

Journal für
Urologie und Urogynäkologie

Zeitschrift für Urologie und Urogynäkologie in Klinik und Praxis

Reisen und Inkontinenz

Himmer-Perschak G

Journal für Urologie und

Urogynäkologie 2005; 12 (Sonderheft

4) (Ausgabe für Österreich), 16

Homepage:

www.kup.at/urologie

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Indexed in Scopus

Member of the



www.kup.at/urologie

Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz

P. b. b. 022031116M, Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf, Erscheinungsort: 3003 Gablitz

**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



REISEN UND INKONTINENZ

Auch für einen großen Anteil der Menschen mit Inkontinenz hat Urlaub oder Reisen einen hohen Stellenwert in ihrer Lebensqualität und sie glauben nun, beeinträchtigt durch ihre Erkrankung, sich diesen Wunsch nicht erfüllen zu können. Die Möglichkeit, auf Urlaub zu fahren, ist ein wesentlicher Parameter für Lebensqualität.

Wie wichtig die „health related quality of life“, also die Lebensqualität in bezug auf die Gesundheit ist, untersuchen mehrere Studien, die – vorwiegend in England durchgeführt – sich mit dem negativen Einfluß von Inkontinenz auf die Lebensqualität sowie Aktivitäten des täglichen Lebens, darunter die Reiseaktivität, beschäftigen. Die Statistik Austria zeigt, daß die Österreicher ein sehr reisefreudiges Volk sind: 13,500.000 Urlaubsreisende im Jahr 2003 sprechen für sich.

Also, trotz Blasen- bzw Darmschwäche, Koffer gepackt und auf in den Urlaub. Ganz so einfach wird es doch nicht gehen. Das Um und Auf eines erfolgreichen und stressfreien Urlaubs ist eine **gute Vorbereitung**. Wer im Vorfeld an einige Dinge denkt und Probleme, die auftreten könnten, löst, kann sich auf seine Reise freuen und vor allem den Urlaub vor Ort auch genießen.

THEMA NUMMER 1, DIE KRANKENVERSICHERUNG

Die „Bescheinigung als provisorischer Ersatz für die Europäische Krankenversicherungskarte“ ersetzt derzeit bis 31. Dezember 2005 den früher üblichen Urlaubskrankenschein und zwar solange, bis der Patient im Besitz einer e-card und somit der „Europäischen Krankenversicherungskarte“ ist. In der Übergangsphase kann jedoch in Ausnahmefällen auch das Formblatt E111 verwendet werden. Mit diesen Anspruchsnachweisen erhält man alle Sachleistungen, die sich während eines Aufenthalts im Gebiet eines EU-Mitgliedstaates, der EWR-Staaten und der Schweiz als medizinisch notwendig erweisen.

Bestätigungen vom Arzt oder der Krankenkasse über die Art der Erkrankung und benötigten Therapien sind besonders dann wichtig, wenn Probleme auftauchen

oder ein Arztbesuch bzw. Krankenhausbesuch nötig wird. Zu beachten ist, daß Medikamente im Ausland oft unter einem anderen Namen registriert sind. Auch dies sollte vorab geklärt werden.

MEDIKAMENTE UND HILFSMITTEL

Die Möglichkeit einer adäquaten Versorgung mit Medikamenten und Inkontinenzhilfsmitteln, seien es Vorlagen, Windeln, Katheter oder Reinigungstücher, sollte bereits zu Hause überprüft werden. Bei Bezug von Hilfsmitteln über Bandagisten im Urlaubsland müssen diese zunächst bar bezahlt werden. Die entstandenen Kosten werden auf Antrag bei der jeweiligen Krankenversicherung mit teils erheblichen Unterschieden für den Selbstbehalt pro Bundesland refundiert. Leider mußte ich bei meinen Recherchen herausfinden, daß etliche Inkontinenzhilfsmittel bei einzelnen Kassen nicht „upgraded“ werden. Das heißt, es ist nicht möglich, daß nur die Mehrkosten für beispielsweise ein Urteilsset vom Patienten selbst getragen werden, sondern dieser muß den Gesamtbetrag übernehmen. Hier scheint mir noch viel an Verbesserung notwendig.

Bei Kurzurlauben ist die Mitnahme sämtlicher Hilfsmittel am sinnvollsten. Für die (wenigen) PatientInnen, die den Selbstkatheterismus durchführen, gibt es Urteilssets, wie sie von einigen Firmen – als Beispiel sei der Lofric H₂O, ein hydrophiler Katheter mit integriertem Sterilwasserspender erwähnt – angeboten werden, die den nötigen Selbstkatheterismus stark vereinfachen und eine Reise in ein Land mit schlechteren Hygienebedingungen durchaus ermöglichen.

Bei Reisen mit dem Flugzeug sollte man zunächst abklären, ob medizinische Hilfsmittel eventuell kostenfrei transportiert werden, da ein Überschreiten der Gewichtslimits zu deutlichen Mehrkosten führen kann.

Sinnvoll ist es auch, Medikamente und Inkontinenzhilfsmittel auf verschiedene Gepäckstücke zu verteilen, um vor unliebsamen Überraschungen bei Verlust eines Gepäckstückes gefeit zu sein. Eine ausreichende Reserve im Handgepäck, sowie der Gebrauch von stärker saugen-

den Einlagen oder Windeln während der An- und Rückreise helfen, unangenehme Situationen im Falle von Verspätungen und zusätzlichen Zwischenstops zu vermeiden. Die Möglichkeit eines Sitzplatzes in der Nähe der Toilette sollte beim Einchecken oder bereits bei Buchung angesprochen werden.

Apropos Toiletten: viele europäische Städte, aber auch exotische Reiseziele in Australien und Singapur haben eigene Stadtpläne, in denen sämtliche öffentliche Toiletten eingezeichnet sind oder Toilettenpläne, die im Internet abrufbar sind. Dort kann man sich sogar an Hand von verschiedenen Bewertungsscores und Bildern vorab informieren.

In Ländern mit schlechteren Hygienestandards ist es sinnvoller, eine Toilette in einem Hotel oder Restaurant aufzusuchen. Um Infektionen zu vermeiden, können antibakterielle Reinigungstücher mitgeführt werden. Um nicht Probleme mit der Entsorgung von Windeln in unzureichend ausgestatteten Toiletten zu haben, erleichtern mitgenommene Plastiksäckchen den Wechsel und die weitere Mitnahme bis zum nächsten Mülleimer.

Viele Reisende mit Inkontinenzproblemen vermindern drastisch ihre Flüssigkeitszufuhr, während sie unterwegs sind, um häufigen Blasenentleerungen vorzubeugen. Dieser Flüssigkeitsmangel sollte unbedingt nach Ankunft am Reiseziel aufgeholt werden.

Zusätzliche Tips und Informationen sind im Internet unter verschiedensten Webseiten wie zum Beispiel www.incontact.org oder <http://incontinence.depend.com/sharing/travel.asp> abrufbar.

Wer Lust auf Urlaub hat, sollte sich trotz Inkontinenz von nichts und niemandem davon abhalten lassen.

Literatur: beim Verfasser

Korrespondenzadresse:

Dr. Gabriele Himmer-Perschak
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
A-9020 Klagenfurt, Heidengasse 31
E-mail: gabi.himmer@aon.at

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)