

Beratungsgespräch anlässlich der Reise von

von: _____ bis: _____ nach: _____

Art der Reise: geschäftlich Rucksack/Langzeit Tourist

Änderung der Dauermedikation:
nicht erforderlich

Die restlichen Medikamente wie gewohnt einnehmen.

Mückenschutz (tags, z.B. wegen Dengue-Fieber, und nachts, z.B. wegen Malaria, erforderlich):
Kleidung imprägnieren Hautschutzmittel mit Diethyltoluamid
Schlaf unter imprägniertem Mückennetz (DEET, kunststoff-schädigend, Nobite®
erst Sonnen-, dann Mückenschutz auftragen oder Anti-Brumm®) oder Icaridin

In Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter drei Jahren sollten Sie DEET nicht anwenden. Alle Mittel dürfen Sie nicht auf offenen Hautstellen oder in der Nähe von Schleimhäuten anwenden (Mund- und Augenpartie aussparen!). Weitere Informationen unter <http://tiny.cc/moskito> (Merkblatt des Auswärtigen Amtes zu Mückenschutz).

Malaria:

Bei Fieber unbedingt Arzt aufsuchen (Malaria? Dengue-Fieber? Harmlos?!)

Fieber in der ersten Reiseweche kann keine Malaria sein (Inkubationszeit 7 Tage bis 1 Jahr)!

Empfehlung für Ihre Reise:

Mückenschutz

Prophylaxe

Lariam®, 1 Tabl./Woche.
1 Woche vorher bis 4 Wochen danach

Malarone®, 1 Tabl./Tag.
1 Tag vorher bis 1 Woche danach

Doxycyclin, 1 Tabl./Tag (100 mg)
während des Aufenthalts

Stand-by (Behandlung nur bei Bedarf)

Lariam®, 3 Tabl. sofort,
2 Tabl. nach 6 Std., 1 Tabl. nach 12 Std.

Malarone®, je 4 Tabl. sofort sowie
nach 24 und 48 Std.

Eurartesim®, je 3-4 Tabl. sofort sowie
nach 24 und 48 Std.

Riamet®, je 4 Tabl. sofort sowie
nach 8, 12, 24, 36 und 48 Std.

Durchfall/Hygiene:

„Cook it, peel it or forget it.“ (Achtung Eiswürfel!). Symptomatische Therapie (Flüssigkeit, ballaststoffarme Ernährung). Kurzzeitig Loperamid (z.B. für Flug- oder Busreise, ggf. als Schmelztablette (Imodium lingual®). Evtl. Dukoral® (eigtl. Cholera-Impfung, auch wirksam gegen ETEC-Reisedurchfall), Tannacomp® (prophylaktisch 2x1 tgl. bzw. akut 4x2 Tbl.) und/oder Probiotika (prophylaktisch).

Beratungsgespräch anlässlich der Reise von

Thrombose-Vorbeugung:

Bei längeren Flügen (bzw. längeren Bus-, Zug- oder Autoreisen) immer viel nicht-alkoholische Getränke (am besten Wasser) trinken! Wenn möglich häufig aufstehen, im Gang auf und ab gehen, am Platz Beine bewegen („Muskelpumpe“). Bei erhöhter Thrombosegefahr (Familien- oder Eigenanamnese, Raucher, Pille, Schwangerschaft...): Kompressionsstrümpfe („Travelsocks“, ca. 10-20 Euro), ggf. Anti-Thrombose-Spritze bzw. -Tablette.

Rauchen:

Bitte beachten Sie, dass Sie ggf. für längere Zeit nicht rauchen dürfen. Sollte Ihnen dies Probleme bereiten, Nikotinkaugummi mitnehmen (noch besser: Rauchen ganz aufgeben).

Sicherheit:

Die Informationen des Auswärtigen Amtes im Internet zur Sicherheit im Reiseland finden Sie hier: <https://www.auswaertiges-amt.de/> → Reise und Sicherheit, daneben auch die Krisenvorsorge-Liste und die App „Sicher Reisen“.

Krankenversicherungsschutz:

Auch innerhalb Europas ist eine Auslandsrankenversicherung, möglichst mit Rückholversicherung empfehlenswert (z.B. für die Kostenübernahme von Rettungsflügen per Hubschrauber und dgl.)

Impfungen (siehe gesonderter Impfplan):

Auffrischung/Komplettierung des Standardimpfschutzes (Kostenträger ist Ihre Krankenkasse), hier durchführbar, Impfstoff ist vorrätig.

Weitere Reise-Impfungen (Kosten können Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen, Details siehe z.B. <https://tiny.cc/kassen-reiseimpfung>), hier durchführbar. Sie müssen den Impfstoff in der Apotheke Ihrer Wahl bezahlen, die Apotheke beliefert uns.

Gelbfieber-Impfung:

Impfstoffkosten (ungefähr, in Euro und je Impfdosis):

Erkrankung	Preis	Anzahl	Erkrankung	Preis	Anzahl
Cholera	24	2	Gelbfieber	62	1
Hepatitis A/B	80	3	Hepatitis A	60	2
			Hepatitis B	70	3
Japan-Fieber	90	3	Meningokokken	50	1
Tollwut	80	3	Typhus	30	1

Ergänzungen:

Gute Reise und eine gesunde Heimkehr wünscht

Ihr Team der Praxis