

Weitere Informationen rund um
Ihre Therapie finden Sie unter

metex-pen.de | **metex-fs.de**



medac GmbH

Theaterstraße 6, 22880 Wedel
Tel +49 4103 8006-311, Fax +49 4103 8006-382
contact@medac.de, www.medac.de

metex® PEN | metex® FS

Reiseratgeber

für Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen



:medac

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE

Urlaubsplanung — Das gilt es zu beachten	6
Unterwegs mit metex® PEN/metex® FS	7
Reiseapotheke — Das sollte drin sein	8
Sonne und Sonnenempfindlichkeit — Achten Sie auf Ihre Haut	8
Reiseimpfungen — Medizinische Beratung sinnvoll	10
Hygiene-Tipps — Infektfrei durch den Urlaub	14
Zeitverschiebung — Medikamente richtig dosieren	15
Wichtige Telefonnummern	15
Reise-Checkliste	16
Ärztliche Bescheinigung metex® PEN und FS	17



Liebe Patientin, lieber Patient,

Urlaub ist für viele von uns die schönste Zeit des Jahres. Mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung wie rheumatoider Arthritis, Psoriasis vulgaris oder Morbus Crohn müssen Sie selbstverständlich nicht auf Urlaubsreisen verzichten. Ganz im Gegenteil: Eine „Auszeit vom Alltag“ tut Ihnen nicht nur ganz subjektiv gut, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden. Nutzen Sie die Zeit Ihres Urlaubs beispielsweise für ausgedehnte Spaziergänge, ein kleines Wellnessprogramm oder genießen Sie die Küche Ihres Lieblingslandes. Das alles ist kein Problem, solange Sie bei der Planung und Durchführung Ihrer Reise ein paar Dinge beachten. Dies kann die Wahl Ihres Urlaubszieles, das gewünschte

Verkehrsmittel, aber auch beispielweise die für Ihre Reise notwendigen Impfungen oder den Transport Ihrer Medikamente betreffen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Reisevorbereitung durch hilfreiche Tipps und Informationen erleichtern und Ihnen darüber hinaus alles Wissenswerte zum Thema „Reisen mit metex® PEN/metex® FS“ an die Hand geben.

Sollten Sie hinsichtlich eines Reisezieles unsicher sein, fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erholsamen Urlaub!

Ihr medac Autoimmun-Team

Urlaubsplanung — Das gilt es zu beachten

Wohin die Reise auch geht: Grundsätzlich sollten Sie mit Ihrer Krankenkasse vorab klären, ob Ihre Versicherung auch eventuell notwendige Behandlungen abdeckt. Das gibt Ihnen die Gewissheit, im Ernstfall Unterstützung zu erhalten, und Sie können Ihren Urlaub entspannt antreten.

Zusätzlich sollten Sie über den Abschluss einer Auslandsrankenversicherung und Rücktrittsversicherung nachdenken. Diese greift im Zweifelsfall auch bei chronischen Leiden. Idealerweise reisen Sie auch nicht alleine. Eine Reisegruppe oder Begleitperson kann Ihnen gegebenenfalls helfen und im Notfall einen Arzt informieren.

Tipps für Patienten mit Rheuma

Bei der Planung des Urlaubszieles sollten Sie klimatische Bedingungen beachten. Für die meisten Rheuma-Patienten gilt: Nasskalte Luft kann Beschwerden verstärken, warmes trockenes Mittelmeerklima wirkt dagegen positiv. Um extreme Hit-

ze zu vermeiden, eignen sich Frühling und Herbst besonders gut für Reisen ans Mittelmeer. Auch die mediterrane Küche kann sich günstig auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Leicht, frisch und bekömmlich durch pflanzliche, ballaststoffreiche Lebensmittel, viel Fisch und gesundes Fett gilt sie als Grundlage für eine gesunde Ernährung. Was die Wahl des geeigneten Transportmittels betrifft, so sollten Sie stets auf genügend Bewegungsspielraum achten.

Tipps für Patienten mit Psoriasis

Viele Reiseziele kommen für Sie in Frage, nur extreme Klimareize in Form von Hitze oder Kälte können von Nachteil sein und sollten daher eher gemieden werden. Sonne und Salzwasser können sich sehr positiv auf die Haut auswirken. Viele Psoriasis-Patienten machen mit dieser Kombination im Urlaub gute Erfahrungen.

Das Baden in gechlortem Wasser ist für Menschen mit Schuppenflechte nicht schädlich. Nach dem Baden sollte aufgrund der entfettenden Wirkung von Wasser jedoch eine entsprechende Pflege verwendet werden.

Das Baden in salzigem Meerwasser kann sich nachgewiesenermaßen sogar positiv auf das Hautbild auswirken.

Tipps für Patienten mit Morbus Crohn

Bei einer Erkrankung wie Morbus Crohn ist der Hygienestandard des gewählten Reiseziels wichtig. Gebiete mit einem niedrigen Hygienestandard stellen für Sie ein erhöhtes Risiko dar. Achten Sie auf Reisen, oder wenn Sie länger unterwegs sind, außerdem darauf, dass Sie immer genügend zu trinken bei sich haben. Dies ist immer empfehlenswert, aber besonders wichtig für den Fall, dass Durchfälle auftreten.

Unterwegs mit metex® PEN/ metex® FS

Auch im Urlaub können Sie wie gewohnt Ihren metex® PEN oder Ihre Fertigspritze anwenden. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Informationen zum Umgang mit metex® PEN/metex® FS:

- Führen Sie bei Flugreisen den metex® PEN/die FS in der Originalverpackung im Handgepäck mit, um bei Verlust eines Gepäckstückes mögliche Schwierigkeiten zu vermeiden.
- Einfrieren oder starkes Erwärmen kann die Wirksamkeit des PEN/der FS beeinträchtigen. Achten Sie auf die richtige Lagerung bei Raumtemperatur (bis 25°C) und stellen Sie einen ausreichenden Lichtschutz sicher.
- Bitte achten Sie darauf, den PEN/die FS nicht im Auto liegen zu lassen, da die Temperaturen besonders im Sommer rasch auf sehr hohe Werte ansteigen können.
- Nehmen Sie eine ausreichende Anzahl Ersatzpens/Ersatzspritzen mit, um die Therapie bei einer ungeplanten Verlängerung des Aufenthaltes fortführen zu können.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft oder bei Ihrem Reiseveranstalter, ob Sie bei Einreise in ein fremdes Land eine ärztliche Bescheinigung über die Mitführung des metex® PEN/der metex® FS benötigen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie eine mehrsprachige Mitführungsbescheinigung.

Darauf kann der Arzt die Notwendigkeit attestieren und die Richtigkeit der Angaben durch Datum, Stempel und Unterschrift bestätigen.

Reiseapotheke — Das sollte drin sein

Auch wenn die Zusammenstellung einer Reiseapotheke immer ein wenig vom jeweiligen Urlaubsland abhängt, so gibt es doch ein paar allgemeingültige Tipps für Medikamente gegen Erkrankungen, die während einer Reise auftreten können. In eine gut durchdachte Reiseapotheke gehören neben den Präparaten, die Sie zu Hause einnehmen, Produkte gegen/bei:

- Reisekrankheit
- Magenbeschwerden, Verstopfung, Durchfall
- Husten, Schnupfen, Halsschmerzen
- Insektenstiche, Sonnenbrand
- kleinere Verletzungen (Desinfektion & Pflaster)
- Verstauchungen, Prellungen
- Kopf- und Zahnschmerzen
- Verhütungsmittel
- Fieberthermometer

Sie reisen in ein besonders exotisches Land oder haben weitere Fragen zum Thema Reiseapotheke? Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker individuell beraten, welche Medikamente für Sie als Ergänzung noch sinnvoll sein könnten.

Sonne und Sonnenempfindlichkeit — Achten Sie auf Ihre Haut

Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonneneinstrahlungen ist bei der Einnahme von Medikamenten oftmals erhöht. Auch Methotrexat kann gelegentlich eine verstärkte Photosensibilität (Lichtempfindlichkeit) hervorrufen. Vermeiden Sie daher übermäßige Sonneneinstrahlung und besuchen Sie keine Solarien.

Bei der Schuppenflechte kann sich die Sonne positiv auf das Hautbild auswirken. Dennoch sollten betroffene Patienten ein Sonnenbad ohne geeigneten Schutz meiden, um die Haut durch einen Sonnenbrand nicht zusätzlich zu reizen.

Generell gilt: Setzen Sie Ihre Haut möglichst keiner Mittagssonne aus. Planen Sie Aktivitäten im Freien, so versuchen Sie, die Stunden mit der intensivsten



Sonneneinstrahlung zwischen 11-15.00 Uhr zu meiden. Denken Sie immer an einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor und schützen Sie Ihre Haut durch geeignete Kleidung. Am besten verwenden Sie eine Sonnencreme, welche sowohl im UVA- als auch im UVB-Bereich wirksam ist und tragen diese etwa 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf. Optimal schützen Sie sich, wenn Sie nach dem Schwimmen, Sport und starkem Schwitzen erneut Sonnenschutz auftragen.

Reiseimpfungen — Medizinische Beratung sinnvoll

Bei vielen Fernreisen sind vor Antritt der Reise Impfungen erforderlich. Sollten Sie eine Impfung benötigen und mit Methotrexat therapiert werden, wenden Sie sich zur Aufklärung möglicher Risiken an Ihren behandelnden Arzt.

Es gibt verschiedene Arten von Impfstoffen. Ein wesentlicher Unterschied besteht zwischen Lebend- und Totimpfstoffen.

- Lebendimpfstoffe enthalten in geringen Mengen lebende Erreger, die stark abgeschwächt sind.

Der Impfschutz ist in der Regel sehr wirksam und hält nach der Grundimmunisierung meist ein Leben lang.

- Totimpfstoffe enthalten abgetötete Krankheitserreger oder Teile davon, die sich nicht mehr vermehren können. Toxoid-Impfstoffe enthalten ein bakterielles Toxin, das unschädlich gemacht wurde und eine schützende Immunantwort auslösen kann.
- Vektorbasierte Impfstoffe enthalten den Bauplan für einen oder mehrere Bestandteile des Erregers, der über für den Menschen harmlose Trägerviren (Vektoren) in die Zellen geschleust und entsprechend umgesetzt wird.
- mRNA-Impfstoffe schleusen ebenfalls nur bestimmte Informationen in unsere Zellen, damit ein spezielles Virusmerkmal selbst produziert wird. Dies gelingt mit Hilfe von mRNA (engl. „messenger ribonucleic acid“, auf Deutsch: Boten-Ribonukleinsäure).

Während der Behandlung mit MTX dürfen Sie grundsätzlich nicht mit Lebendimpfstoffen geimpft werden. Die Impfung mit Totimpfstoffen ist hin-

gegen in der Regel kein Problem. Hier finden Sie eine Liste der in Frage kommenden Lebend- und Totimpfstoffe, weiterführende Informationen erhalten Sie auf der Homepage des Robert-Koch-Institutes: www.rki.de.

Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt, einen Reisemediziner oder das Tropeninstitut.

Lebendimpfstoffe
<ul style="list-style-type: none">• Gelbfieber• Masern• Mumps• Röteln• Varizellen (Windpocken)• Rotavirus• Influenza (nasal)• Herpes-zoster(Gürtelrose)-Lebendimpfstoff• Typhus (oral)

Totimpfstoffe	
Inaktivierte Krankheitserreger	
viral	<ul style="list-style-type: none">• Poliomyelitis (Kinderlähmung)• Tollwut• Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)• Hepatitis A• Japanische Enzephalitis• COVID-19*
bakteriell	<ul style="list-style-type: none">• Cholera

Totimpfstoffe	
Antigenbestandteile eines Erregers	
viral	<ul style="list-style-type: none"> • Influenza (Grippe) • Hepatitis B • Humanes Papillomvirus (HPV) • Herpes-zoster-Subunit-(HZ/su-) Impfstoff • COVID-19**
bakteriell	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumokokken (Lungenentzündung) • Pertussis (Keuchhusten) • Meningokokken • Haemophilus influenzae Typ b • Typhus (i. m.)
Toxoid-Impfstoffe	<ul style="list-style-type: none"> • Tetanus (Wundstarrkrampf) • Diphtherie

mRNA-Impfstoff
<ul style="list-style-type: none"> • COVID-19***

Vektorimpfstoffe
<ul style="list-style-type: none"> • COVID-19**** • Ebola

nasal = Verabreichung über die Nasenschleimhaut

*Impfstoff von Valneva (Valneva®)

**Impfstoff von Novavax (Nuvaxovid®)

***Impfstoffe von BioNTech/Pfizer (Comirnaty®) und Moderna (Spikevax®)

****Impfstoffe von AstraZeneca (Vaxzevria) und Janssen-Cilag (Jcovden®)

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Homepage des Robert-Koch-Instituts unter www.rki.de und der Homepage des Bundesverbandes für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e. V. unter www.bgv-impfen.de.



Hygiene-Tipps — Infektfrei durch den Urlaub

Durch die regelmäßige Einnahme von Immunmodulatoren, wie das im metex® PEN und in der Fertigspritze enthaltene Methotrexat, kann die Abwehr geschwächt sein. Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Pilze können bei Ihnen unter Umständen schneller eine Infektion hervorrufen, als dies bei anderen Menschen der Fall ist. Ein Infekt verdirbt die Freude an jeder Reise, viele Reiseerkrankungen lassen sich aber verhindern. Daher sollten Sie auch und gerade im Urlaub besonders auf Hygiene achten.

Eine Vielzahl an Erregern wird über die Hände von Mensch zu Mensch übertragen. Hier können Sie durch ausreichend häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife (aus einem Dosierspender) sowie mit einer anschließenden Handdesinfektion bereits sehr viel für die Vermeidung einer Infektion tun. Vielleicht benutzen Sie zusätzlich zum Anfassen von Türklinken den Ellenbogen.

Einige Krankheitserreger können auch über Lebensmittel übertragen werden. Gerade im Urlaub gilt daher:

- Verzichten Sie lieber auf den Verzehr von nicht ausreichend gegartem Fleisch, rohem Fisch (z. B. Sushi) oder Produkten mit rohen Eiern (z. B. Mayonnaise oder Tiramisu).
- Trinken Sie vorzugsweise industriell abgefülltes Wasser und nutzen dieses ggf. auch zum Zähneputzen.
- Vermeiden Sie nicht geschältes Obst, Speiseeis, Rohkostsalat, Eiswürfel und Getränke aus Schankanlagen „zum Selbstzapfen“.

Zeitverschiebung — Medikamente richtig dosieren

Nicht wenige Urlaube beginnen mit einer Flugreise von einigen Stunden und einer damit verbundenen Verschiebung der Zeit in die eine oder andere Richtung. Ein Problem, das die Zeitverschiebung mit sich bringt, entsteht für Patienten, die Medikamente auf Dauer einnehmen müssen.

metex® PEN/metex® FS

Sofern nicht anders mit Ihrem behandelnden Arzt besprochen, nehmen Sie Ihren metex® PEN oder Ihre metex® FS am gleichen Tag und zur gleichen Zeit wie zu Hause. Wenn Sie PEN oder Fertigspritze also immer freitags am Abend anwenden, so tun Sie dies auch im Urlaub — entsprechend der Ortszeit.

Bei der Einnahme von weiteren Medikamenten sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Wichtige Telefonnummern

Ländervorwahlen

DE +49

FR +33

UK +44

IT +39

TR +90

Eigene Rufnummern:

Internationale Notrufnummern

Land	Polizei	Feuerwehr	Rettungsdienst
Europa	112	112	112
Türkei	155	110	112

Kredit-/ Debitkarten sperren

Sperr-Notruf: +49 116 116
Mastercard: 0800 071 3542
VISA-Card: 0800 811 8440
American Express: 069 9797 1000
Diners Club: 069 900 150 135

Reise-Checkliste

Handgepäck/Wichtiges

- alle Medikamente für die gesamte Reisedauer
- metex® PEN/FS-Mitführungsbescheinigung, z. B. bei Flugreisen
- Flug- und Hoteltickets, etc.
- Ausweis/Reisepass
- ggf. Führerschein
- ggf. Fahrzeugschein
- Krankenkassenkarte
- EC-/Mastercard
- Impfausweis

Sonstiges

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille
- Brille/Kontaktlinsen
- Adress-Telefon-Liste

Hinweis

Bitte beachten Sie, dass die Informationen dieser Broschüre eine qualifizierte Beratung durch einen Arzt oder Apotheker nicht ersetzen können.

Ärztliche Mitführungsbescheinigung

Certificate · Certificat médical · Doktor Raporu · Certificado médico

Frau/Herr · Ms/Mr · M./Mme/Mlle · Bayan/Bay · Sra./Sr.

Geb. am · Born · Né(e) · Doğum tarihi · Nacido/a el

Adresse · Address · Adresse · Ev adresi · Dirección

Personalausweis-Nr. · Passport number · N° du passeport · Kimlik/Pasaport no. · N° de DNI/Pasaporte

DE Hiermit wird bestätigt, dass die o.g. Person an einer chronischen Erkrankung leidet und einer kontinuierlichen Behandlung mit dem Medikament **metex®PEN** bedarf (Wirkstoff: Methotrexat). Das Medikament wird als gebrauchsfertige Lösung in einem Fertigen (Autoinjektor) mit einer integrierten Nadel geliefert und ist für eine wöchentliche subkutane Injektion vorgesehen. Um die medizinische Versorgung sicherzustellen, ist die Mitnahme im Kabinenbereich des Flugzeuges unbedingt erforderlich. Vielen Dank für ihre Mithilfe.

EN We hereby confirm that the aforementioned person suffers from a chronic disease and needs continuous treatment with **metex®PEN** (active ingredient: methotrexate). The medication is supplied in a ready-to-use pre-filled pen (auto-injector) with an integrated needle and has to be subcutaneously injected once per week. To ensure continuity of medical care it is absolutely essential to transport the **metex®PEN** with hand luggage in the cabin of the airplane. Thank you very much for your cooperation.

F Nous certifions par la présente que la personne désignée ci-dessus est atteinte d'une maladie chronique, qui nécessite un traitement continu avec le médicament **metex®PEN** (substance active: méthotrexate). Le médicament est livré sous forme de solution prête à l'emploi dans un stylo-injecteur (auto-injecteur) avec aiguille intégrée et est prévu pour une injection sous-cutanée hebdomadaire. Afin de garantir l'efficacité de ce médicament, il est absolument nécessaire de l'emporter dans les bagages à main en avion. Nous vous remercions de votre coopération.

TR İşbu vesile ile yukarıda adı geçen şahsın kronik bir rahatsızlığı bulunduğunu ve tedavisi için sürekli olarak **metex®PEN** isimli ilacı (etkin madde: metotretksat) kullanması gerektiğini tasdikleriz. İlaç entegre iğneli hazir bir kalem (oto enjektör) içerisinde kullanıma hazır çözümü şeklinde teslim edilmekte olup haftada bir kere subkütan enjekte edilmesi öngörülmektedir. Tıbbi tedavinin sürekliliğini garanti etmek açısından bunların seyahat sırasında mutlaka uçak kabininde el bagajında muhafaza edilmesi gerekmektedir. Yardıminız için teşekkür ederiz.

ES Mediante este documento, se certifica que la persona arriba mencionada padece de una enfermedad crónica y necesita un tratamiento continuo con el medicamento **metex®PEN** (sustancia activa: metotrexato). El medicamento se suministra como solución, lista para usar, en un lápiz precargado (autoinyector) con aguja integrada, para ser inyectado por vía s.c. una vez a la semana. Es absolutamente necesario transportar el medicamento en la zona de la cabina para pasajeros para garantizar el tratamiento. Muchas gracias por su cooperación.

Arztstempel · Doctor's stamp · Cachet du
médecin · Doktorun kaşesi · Sello del médico

Datum/Unterschrift · Date/Signature · Date/Signature · Tarih/İmza · Fecha/Firma

Ärztliche Mitführungsbescheinigung

Certificate • Certificat médical • Doktor Raporu • Certificado médico

Frau/Herr · Ms/Mr · M./Mme/Mlle · Bayan/Bay · Sra/Sr.

Geb. am · Born · Né(e) · Doğum tarihi · Nacido/a el

Adresse · Address · Adresse · Ev adresi · Dirección

Personalausweis-Nr. · Passport number · N° du passeport · Kimlik/Pasaport no. · N° de DNI/Pasaporte

DE Hiermit wird bestätigt, dass die o.g. Person an einer chronischen Erkrankung leidet und einer kontinuierlichen Behandlung mit dem Medikament **metex® Fertigspritze** bedarf (Wirkstoff: Methotrexat). Das Medikament wird als gebrauchsfertige Lösung in einer Glasspritze mit fest integrierter Nadel geliefert und ist für eine wöchentliche subkutane Injektion vorgesehen. Um die medizinische Versorgung sicherzustellen, ist die Mitnahme im Kabinenbereich des Flugzeugs unbedingt erforderlich. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

EN We hereby confirm that the aforementioned person suffers from a chronic disease and needs continuous treatment with **metex® Fertigspritze** (active ingredient: Methotrexate). The medication is supplied as a ready-to-use pre-filled glass syringe with fixed s.c. cannula and has to be subcutaneously injected once per week. In order to ensure the medical availability it is absolutely necessary to transport the pre-filled syringes with the hand luggage in the cabin of the airplane. Thank you very much for your cooperation.

F Nous certifions par la présente que la personne désignée ci-dessus est atteinte d'une maladie chronique, qui nécessite un traitement continu avec le médicament **metex® Fertigspritze** (substance active: méthotrexate). Le médicament se présente sous la forme d'une solution prête à l'emploi dans une seringue en verre avec une aiguille d'injection fixe, et il est prévu pour une injection sous-cutanée hebdomadaire. Afin de garantir l'efficacité de ce médicament, il est absolument nécessaire de l'emporter dans les bagages à main en avion. Nous vous remercions de votre coopération.

TR İşbu vesile ile yukarıda adı geçen şahsın kronik bir rahatsızlığı bulunduğunu ve tedavisi için sürekli olarak **metex® Fertigspritze** isimli ilacı (etkin madde: metotreksat) kullanması gerektiğini tasdikliyoruz. İlaç, kanülü ile sabitlenmiş kullanimına hazır dozu cam enjektör halinde dir ve haftada bir deri altından enjekte edilmesi gerekir. Tibbi tedavinin sürekliliğini garanti etmek açısından bunların seyahat sırasında mutlaka uçak kabininde el bagajında muhafaza edilmesini gerekmektedir. Yardiminizi için teşekkür ederiz.

ES Mediante este documento, se certifica que la persona arriba mencionada padece de una enfermedad crónica y necesita un tratamiento continuo con el medicamento **metex® Fertigspritze** (sustancia activa: metotrexato). El medicamento se suministra como solución, lista para usar, en jeringa de vidrio precargada con cánula s.c. acoplada sin presión. Por ello, es absolutamente necesario transportar el medicamento en la zona de la cabina para pasajeros. Muchas gracias por su cooperación.

Arztstempel · Doctor's stamp · Cachet du médecin · Doktorun kaşesi · Sello del médico

Datum/Unterschrift · Date/Signature · Date/Signature · Tarih/İmza · Fecha/Firma

