

PRESSEMITTEILUNG

Unbeschwert auf Reisen trotz chronischer Schmerzen

Gut vorbereitet dem Alltag entfliehen

Aachen, 20. Juni.2012 – Dauerhafte oder immer wiederkehrende Schmerzen gehören für rund 13 Millionen Deutsche¹ zum quälenden Alltag. Aus Angst vor Komplikationen oder einer Ver-schlimmerung der Beschwerden, meiden viele Betroffene Reisen oder längere Touren. Dabei müssen chronische Schmerzpatienten darauf keineswegs verzichten. Im Gegenteil: Ablenkung lässt Schmerzen oftmals in den Hintergrund treten und die Distanz zum Alltag wirkt sich positiv aufs Wohlbefinden aus. Damit es keine unangenehmen Zwischenfälle gibt, sollten vorab einige Vorbereitungen getroffen werden.

Bevor die Reise losgeht, sollten sich Betroffene unbedingt mit ihrem Arzt be-raten. Da für die Zeit des Urlaubs beglei-tende Schmerzbehandlungen wie Aku-punktur, Krankengymnastik oder andere Therapien wegfallen, muss die Dosierung der Medikamente eventuell überprüft werden. Wer starke Schmerzmittel (Opioide) benötigt, muss für eine Reise ins Ausland außerdem eine spezielle Bescheinigung über das Mitführen von Betäubungsmitteln vorlegen. Ein solches Dokument stellt der behandelnde Arzt aus. Ebenfalls wichtig: Ein Patienten-Pass, den chronische Schmerzpatienten stets mit sich führen sollten (zum Download unter www.change-pain.de). Neben den eigenen Kontaktdaten und denen des Arztes werden dort auch Details zur Erkrankung und die verschriebenen Medikamente notiert. Im Notfall sind dies wichtige Informationen.

Reichen die Medikamente aus?

Damit es unterwegs nicht zu Engpässen kommt, muss vorab sichergestellt werden, dass während des gesamten Urlaubs auch genug Medikamente vorrätig sind. Für den Fall, dass es zu Erbrechen oder Durchfall kommt, können Schmerzmittel zusätzlich in Form von Zäpfchen oder Spritzen mitgenommen werden. Wer in die Sonne reist, kann die Präparate in einer Isoliertasche aufbewahren. Wichtig: Bei Fernreisen in eine andere Zeitzone muss die Einnahmezeit entsprechend angepasst werden!

CHANGE PAIN

ZEIT FÜR EINE NEUE ÄRA IN DER SCHMERZTHERAPIE

Wer unter chronischen Rückenschmerzen leidet, sollte für lange Autofahrten oder Flugreisen ein Nackenkissen mitnehmen. Es unterstützt die gerade Haltung des Kopfes und entlastet die gesamte Wirbelsäule. Dies ist sinnvoll weil Hotel-Matratzen oder Kissen oft viel zu weich sind. Auch unterwegs sollten Betroffene immer ein Schmerztagebuch führen. So lässt sich genau festhalten, wie lange die Schmerzen anhalten oder welche Nebenwirkungen durch bestimmte Medikamente auftreten. Die Wirksamkeit der Behandlung kann dadurch genau erfasst werden und der Arzt kann die Therapie jederzeit individuell anpassen.

Mehr Infos zum Thema chronischer Schmerz finden Sie im Internet unter www.change-pain.de

Weiter Informationen zum chronischen Schmerz erhalten Sie auf www.change-pain.de

Kontakt:

Grünenthal GmbH

Christina Obertanner

Tel.: 0241 569-3081

Fax: 0241 569-1511

christina.obertanner@grunenthal.com

Medical Consulting Group

Wiebke Sowen

Tel.: 0211 516045-178

Fax: 0211 516045-179

wiebke.sowen@medical-consulting.de