



## „Nur wer umherschweift, findet neue Wege.“

Norwegisches Sprichwort

Unterwegs zu sein, ermöglicht uns, Neues zu lernen, neue Wege zu gehen und neue Eindrücke zu sammeln.

Unterwegs zu sein bedeutet jedoch auch die körperliche und geistige Aktivität zu steigern, die wiederum zu Veränderungen im Dopaminhaushalt führen kann.

Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Reisen oder REHA-Aufenthalte können den Bedarf an Dopamin steigern. Gerade die Sommermonate sind davon betroffen. In dieser Zeit kann eine Apomorphin-Therapie mit dem D-mine<sup>®</sup> Pen eine **wertvolle Unterstützung** sein.

Der D-mine<sup>®</sup> Pen ist ein **praktischer Begleiter**, den Sie erfahrungsgemäß überall mitnehmen können. Im Etui aufbewahrt ist er vor Erschütterungen geschützt. Ebenso finden Sie Platz für Ersatzware.

Radtouren, Bade- oder Tagesausflüge können demzufolge gut vorbereitet werden.

Als praktischer Begleiter ermöglicht der D-mine<sup>®</sup> Pen eine **flexible und schnelle Anwendung** zu jeder Zeit, unabhängig von Mahlzeiten und bei plötzlichen Off-Phasen. Ein Eis zwischendurch oder ein Grillabend können Sie somit zu jeder Jahreszeit genießen.

Der D-mine<sup>®</sup> Pen ist auch auf längeren Reisen und bei anspruchsvollen Flugreisen ein **zuverlässiger Partner**.

Für diese Fälle ist ein Patientenpass zu empfehlen, der von Ihrem behandelnden Arzt ausgestellt werden kann. Dieser Pass bestätigt Ihre Therapie und ermöglicht Ihnen die Mitnahme des D-mine<sup>®</sup> Pens im Handgepäck. Um sicherzugehen, informieren Sie sich im besten Fall vorab bei der entsprechenden Fluggesellschaft.

Vor Ihrer Reise ist es wichtig, nicht nur Ihren Koffer, sondern idealerweise auch Ihre benötigten **Medikamente und Medizinprodukte** für die gesamte Aufenthaltsdauer aufzufüllen. Es ist ratsam, auch die Urlaubszeiten Ihres Arztes oder Feiertage im Auge zu behalten und sich rechtzeitig Ihre **Rezepte** ausstellen zu lassen.

Wünschen Sie sich mehr Informationen zum Thema „Unterwegs mit Parkinson“, sprechen Sie uns gerne an.

Ihr **D-mine<sup>®</sup> Care Team**

## 8 Tipps für unterwegs

### Perspektivwechsel

Bleiben Sie positiv und lassen Sie sich nicht von möglichen Herausforderungen entmutigen. Sehen Sie dies als Gelegenheit die Schönheit neuer Orte zu entdecken.

### Kommunikation

Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, neue Menschen kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

### Klima und Wärme

Vermeiden Sie extreme Temperaturen und überfordern Sie sich nicht. Achten Sie darauf, dass Sie sich wohlfühlen und Spaß an Ihrer Reise haben.

### Essen und Trinken

Halten Sie sich an einen gesunden Lebensstil, indem Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, sich gut ernähren und ausreichend Ruhepausen einplanen.

### Ist ein Notfall-Pen notwendig?

Halten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache.

### Planung im Voraus

Planen Sie Ihren Ausflug sorgfältig und freuen Sie sich auf neue Erfahrungen. Genießen Sie alles in Ihrem eigenen Tempo und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen, um sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

### Medikamentenmanagement

Nehmen Sie ausreichend Medikamente mit, um Ihren Aufenthalt stressfrei und unbeschwert zu gestalten. Eine „Notfallration“ für unvorhergesehene Situationen kann zusätzliche Sicherheit bieten.

### Hilfsmittel

Nutzen Sie beispielsweise Hilfsmittel wie eine Kühltasche, wenn nötig oder einen Kanülen-Behälter, um Ihre Medikamente sicher und praktisch aufzubewahren.

### Kontakte

Notieren Sie sich die Kontaktdaten Ihres Therapiespezialisten und Informieren Sie sich im Voraus über die medizinische Versorgung am Zielort, um sich sicher und gut aufgehoben zu fühlen.

## Der D-mine<sup>®</sup> Pen als Begleiter für unterwegs:

### Kompakt und praktisch:

Der D-mine<sup>®</sup> Pen ist leicht zu transportieren und passt problemlos in Ihr Handgepäck.

### Schnell und flexibel:

Der D-mine<sup>®</sup> Pen ermöglicht Ihnen eine schnelle Anwendung ohne Rücksicht auf Mahlzeiten.

### Zuverlässig:

Vertrauen Sie auf die präzise Dosierung des D-mine<sup>®</sup> Pens, um Ihre Symptome im Griff zu behalten, unabhängig wo Sie gerade sind.

