kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

Reisen

...mit Asthma und COPD

Informationen für Betroffene und Interessierte

Herausgegeben von der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

crossmed Edition
Arzt und Patient im Gespräch

m-e-d-i-a 167 / 01.2012

Herausgeber

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
Berliner Strasse 84, 55276 Dienheim
Telefon 06133 – 3543
Telefax 06133 – 924557
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de
pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Verlag

Crossmed GmbH ...der Patientenverlag
Unterer Schrannenplatz 5, 88131 Lindau
Telefon 08382 - 409234
Telefax 08383 - 409236
info@crossmed.de, www.crossmed.de
www.patienten-bibliothek.de
www.issuu.com/patienten-bibliothek

Redaktion

Dr. rer. pol. Helmut Berck, Mainz
Ehrenvorsitzender Patientenliga
Atemwegserkrankungen e.V.
Helmut.Berck@patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Sabine Habicht, Redaktionsleitung Crossmed
SHabicht@t-online.de

Druckerei

Holzer Druck und Medien, Weiler im Allgäu

Quellen

Eine Literaturliste / Quellenangaben kann kostenfrei über den Verlag angefordert werden: Adresse siehe oben oder info@crossmed.de.

Auflage

1 / 2012

Bildnachweis

Foto Deckblatt Invacare GmbH©, Fotolia© ❶ Andre B.©, ❷ contrastwerkstatt©, ❸ MAK©, ❹ elxeneize©, ❺ Strohhalmaction samkoende©, ❻ vectomart© , ❼ Gina Sanders©, ❽ ISO K©, ❽ britta60 ©, ❶ Vict68©, ❷ Fotolia_16074606_M©, ❸ Yuri Arcurs© Paty Wingrove, ① Hotel Travemuender Ostseestrand©, ✤ Invacare, ✻ DB©, ■ VW©, ▲ Lufthansa©

Inhaltsverzeichnis

Seite

4	Vorwort
5	Grundsätzliches – Was ist zu beachten?
6	Auswahl des Reiseziels
8	Vorbereitung und Planung
10	Untersuchung vor Reiseantritt
11	Mobile Sauerstoffversorgung
12	Reisen mit ... ...dem Auto, ...der Bahn, ...dem Flugzeug, ...dem Schiff
13	Koffer packen
14	Versorgung am Urlaubsort
15	Gut vorbereitet ...auch für den Notfall
16	Selbsthilfe / Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
17	Adressen / Internet

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mal ganz abschalten vom Alltag, etwas Neues sehen und erleben, sich entspannen – all das verbinden wir unweigerlich mit dem Begriff Reisen.

Doch ist dieses Erlebnis für chronisch Atemwegskranke mit Asthma oder COPD noch möglich? Ist Reisen dann nicht eher eine zusätzliche Belastung?

Selbstverständlich können und sollen Patienten auch mit einer chronischen Atemwegserkrankung Urlaub machen. Sie sollten nicht auf die so wichtigen erholsamen Stunden, die Lebensfreude und neue Energie, die eine Reise mit sich bringt, verzichten.

Die Festlegung des Urlaubsortes und die Planung der Reise benötigen allerdings ausführliche Überlegungen und eine gute Organisation.

Das individuelle körperliche Leistungsvermögen und der Schweregrad der Erkrankung spielen eine entscheidende Rolle, was für Reisen möglich sind.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einerseits helfen herauszufinden, welche Reise für Sie persönlich geeignet ist, und andererseits Ihre Planungen und Schritte der Organisation unterstützen.

Sie finden daher eine Reihe von Checklisten, die Ihnen klare Hilfen anbieten. Praktische Tipps, Hinweise und Kontaktadressen sollen Wegweiser sein.

Je besser Sie die Reise planen, Eventualitäten durchdenken, um so unbeschwerter können Sie den Urlaub antreten. Eine optimale Vorbereitung gibt Ihnen Sicherheit.

Wir wünschen Ihnen viele schöne Erlebnisse, deren Erinnerung Sie auch im Alltag begleiten wird. Nehmen Sie sich bei allen Schritten der Planung, der Vorbereitung und bei der Reise selbst ausreichend Zeit. Gute Reise!

Ihr
Dr. Helmut Berck
Ehrenvorsitzender Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Grundsätzliches – Was ist zu beachten?

Ihr aktuelles Befinden in Verbindung mit der chronischen Erkrankung bildet die Ausgangssituation für die Planung Ihrer Reise. Wie belastbar sind Sie, wie stabil ist Ihre Erkrankung? Wer wird Sie bei der Reise begleiten?
Seien Sie realistisch bei der Einschätzung Ihrer Möglichkeiten, denn der Urlaub soll zum Genuss und nicht zur Strapaze werden.

Binden Sie von Anfang an Ihren behandelnden Arzt mit in die Überlegungen ein. Eine gründliche Untersuchung vor Reiseantritt ist grundsätzlich zu empfehlen.

Vermeiden Sie Stress- und Extremsituationen. Sie selbst wissen am besten, welche Situationen Stress bei Ihnen auslösen. Vermeiden Sie auch beim Thema Reisen diese Situationen - durch eine rechtzeitige und gute Planung.

Beispiel:
Haben Sie keine Scheu davor, den Begleit- und Rollstuhlservice beim Einchecken im Flughafen und beim Transfer zum Gate zu nutzen, auch wenn Sie dies normalerweise nicht benötigen. Wenn Sie diese Situationen besonders stressen, können Sie durch den Service, der vorab bestellt werden kann, eine belastende Situation für Ihre Erkrankung vermeiden.

Bei **Asthma bronchiale** ist von besonderer Bedeutung, ob das Asthma von Allergenen geprägt ist oder nicht.
Entsprechende Allergene sind am Urlaubsort – soweit dies vorhersehbar ist – zu meiden. Bedenken Sie, welche Faktoren Ihre Atemwegserkrankung darüber hinaus beeinflussen, wie z.B. Tierhaare, Pflanzen, bestimmte Wetterfaktoren, Schadstoffe, Feinstaub etc. und versuchen Sie, dies bei Ihrer Planung zu berücksichtigen.

Bei einer **chronisch obstruktiven Bronchitis** (COPD), evtl. mit einem Lungenemphysem, ist von besonderer Bedeutung, wie stabil die Erkrankung, die Lungenfunktion bzw. die Sauerstoffversorgung ist und inwieweit eine körperliche Belastung möglich ist.

Auswahl des Reiseziels

Bei der Auswahl des Reiseziels gilt es, Ihre persönlichen Interessen und Wünsche mit der aktuellen Situation Ihrer Erkrankung in Einklang zu bringen.

Gut zu wissen

In den Bergen
In den Bergen ist die Allergenbelastung in der Regel geringer als im Flachland. Ab einer Höhe von etwa 1.600 m sind fast keine Hausstaubmilben mehr lebensfähig und viele Pflanzen kommen nicht mehr vor. Somit fällt auch die Pollenmenge deutlich geringer aus, was für allergisch bedingtes Asthma bronchiale angenehm ist.

Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt allerdings aufgrund des niedrigeren Sauerstoffgehaltes der Luft drastisch ab. Ungewohnte Anstrengungen können in dieser Höhe zu einer Verschlechterung des Asthma bronchiale führen. Daher gilt grundsätzlich: Mit allen Aktivitäten langsam und vorsichtig beginnen. Die Anpassungsphase dauert etwa zwei bis drei Tage.

Schon bei mäßiger chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) ist von einem Bergurlaub und Anstrengung in größerer Höhe abzuraten.
Patienten mit einer Langzeit-Sauerstofftherapie können bis zu einer Höhe von 600 m über dem Meeresspiegel Urlaub machen.

„Befindet sich der Urlaubsort in einer Höhenlage über 2.000 m, so ist bei Patienten mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten neben der ärztlichen Untersuchung eine Lungenfunktionsprüfung, Blutgasuntersuchung und/oder Messung der Diffusionskapazität erforderlich." Quelle: Deutsche Atemwegsliga/Deutsche Lungenstiftung

An der Küste
Küstenregionen sind aufgrund ihrer reinen Luft, des niedrigen Schadstoff- und Pollengehaltes sowie der hohen Feuchtigkeit und dem Salzgehalt beliebte Reiseziele für Asthmatiker.

In größeren Städten
Bei geplanten Städtereisen sollte eine mögliche hohe Schadstoffbelastung bedacht werden.

Tauchen
Bei Atemwegserkrankungen ist Tauchen mit Pressluft absolut verboten!

Besonderheit - Reisen mit dem Flugzeug
Insbesondere Langstreckenflüge (Distanz mehr als 3.500 km) können ein Problem für Atemwegs- und Lungenerkrankte darstellen, da die Flugzeuge sich bei ihrer Reiseflughöhe in 9 bis 11 km Höhe befinden.
Dies bedeutet, dass der Kabineninnendruck einem Aufenthalt in etwa 2.400 m Höhe entspricht. Somit ist der arterielle Sauerstoffpartialdruck um etwa 25 % vermindert.
Bei Patienten, bei denen ein Sauerstoffdruck im Blut unter 55 mmHg zu erwarten ist, sollte die Mitnahme von Sauerstoff während des Fluges erfolgen.
Quelle: European Respiratory Society, www.european-lung-foundation.org

Für alle chronisch Atemwegserkrankte ist eine ärztliche Untersuchung zwecks Flugtauglichkeit und Lungenfunktionsprüfung vor Reiseantritt notwendig! Mittels einer Blutgasanalyse kann das Risiko für eine Sauerstoffunterversorgung während des Fluges überprüft werden.
Hinweis: Das Thema mobile Sauerstoffversorgung im Flugzeug wird in einem der nachfolgenden Kapitel weiterführend erläutert.

Bedenken Sie: Den einen perfekten Urlaubsort für alle gibt es nicht. Auch Empfehlungen können nur bedingt helfen. Jeder hat seine individuellen Wünsche, Empfindungen und ebenso seine individuelle Erkrankung und Belastungsgrenzen.

Bei der Auswahl Ihres Reisezieles kann Sie das Prinzip der Schriftlichkeit unterstützen. Formulieren Sie:

- Ihre Wünsche und Interessen
- Länge des Aufenthaltes und klimatische Verhältnisse vor Ort
- Einschränkungen hinsichtlich der Bewegungsfreiheit – notwendige Hilfsmittel
- Begleitung / Betreuung während der Reise
- Aktivitäten, denen man nachgehen möchte, und tägliches zeitliches Limit der persönlichen Beweglichkeit
- Faktoren, die Ihre Atemwegserkrankung negativ beeinflussen

Freuen Sie sich auf die körperlichen, geistigen und emotionalen Herausforderungen einer Reise und gehen Sie diese mit positiver Erwartung und Ruhe an.

Vorbereitung und Planung

Fast alle Reisebuchungen werden heute über ein Reisebüro oder einen Reiseveranstalter vorgenommen. Im Kampf um günstige Reisepreise werden zunehmend auch die Angebote im Internet auf entsprechenden Reiseportalen genutzt, die jedoch in der Regel keine oder kaum Beratung anbieten.
Von kurzfristig geplanten Flugreisen und Last-Minute-Billigangeboten ist bei Asthma bronchiale und COPD grundsätzlich abzuraten, da die Zeit für eine gründliche medizinische Vorbereitung der Reise nicht ausreicht.

Ausgewiesene Spezialveranstalter (z.B. Handicap Reiseveranstalter, die sich nicht nur mit Anforderungen für Rollstuhlfahrer auskennen, sondern auch mit den Notwendigkeiten bei chronischen Erkrankungen oder Veranstalter, die Reisen mit ärztlicher Betreuung anbieten) oder bekannte Markenanbieter geben bei der Reiseplanung und den notwendigen speziellen Anforderungen chronisch Kranker eine gewisse Sicherheit.

Um eine kompetente Beratung zu erhalten, ist es wichtig, schon im Vorfeld der Buchung auf die vorliegende chronische Atemwegserkrankung hinzuweisen, so dass die Agentur bei der Auswahl von Reiseziel, Transportmitteln, Transfers und Hotels entsprechende Vorschläge unterbreiten kann.

Achten Sie bei der Buchung darauf, dass krankheitsbedingte Notwendigkeiten (z.B. spezielle allergenfreie Kost, milbendichte Bettbezüge) bei der Reise schriftlich rückbestätigt werden. Mündliche Zusagen sind bei einer Buchung nicht rechtsverbindlich.

Weisen Sie bereits beim ersten Gespräch mit dem Reiseanbieter auf benötige Hilfsmittel wie z.B. Sauerstoffversorgung, Transporthilfen etc. hin.

Denken Sie an Sitzplatzreservierungen bereits bei der Buchung.

Legen Sie sich ein spezielles Telefonverzeichnis für die Reise an, mit wichtigen Telefonnummern von zu Hause, aber auch von wichtigen Kontakten am Urlaubsort an. Schreiben Sie ggfs. auch Adressen hinzu (siehe auch Checkliste).

Überprüfen Sie rechtzeitig Deckungs- und Leistungsumpfang der persönlichen Kranken- und Reise-/Reisegepäckversicherung.

Eine Reiserücktrittsversicherung sollte bei der Reisebuchung vorsorglich abgeschlossen werden, beachten Sie den Passus „chronische Erkrankung".

Checkliste Vorbereitung und Planung

2 – 6 Monate vor Reiseantritt

Beratungsgespräch Arzt ❑
Beratung Reisebüro ❑
Beratung Lieferant bei Sauerstofftherapie ❑

Auswahl des Reiseziels ❑
Recherche Umfeld – krankheitsbedingte Notwendigkeiten – ❑
Recherche klimatische Verhältnisse zur Reisezeit ❑
Recherche Pollenflug ❑
Recherche med. Versorgung vor Ort ❑
Beschaffung des Notfall-Ausweises ❑
Überprüfung Kranken-/Auslandsversicherung ❑
Festlegung der Transfermittel (z.B. Auto, Zug etc.) ❑

ca. 8 Wochen vor Reiseantritt

Statusuntersuchung beim Arzt ❑
- Attest des Arztes (ggfs. zweisprachig) ❑
  - Eintragungen des Notfall-Ausweises ❑
  - Atemnotfall-Set/-Medikamente ❑
  - ggfs. aktuelle Rezeptierung ❑

nach Einverständnis des Arztes – Buchung der Reise ❑
  - Transfer buchen / Sitzplätze reservieren ❑
  - Hilfeleistungen bei Transfer buchen ❑
  - Kofferabholung 24 Std. vor Reiseantritt ❑
  - Hilfeleistungen beim Check-in (Flug) ❑
  - Hilfeleistungen vor Ort buchen ❑
  - Rückbestätigung von Sonderleistungen ❑
  - Sauerstoffversorgung bei Flugreise ❑
  - Reisegepäck-/Rücktrittsversicherung ❑

Sprachführer ggfs. für einen Arztbesuch ❑
Telefon-/Adressverzeichnis speziell für die Reise ❑
sonstige Reiseapotheke (Antibiotika, Medikamente bei Erkältung etc.) ❑

Hinweis: Beachten Sie, dass nicht alle Punkte gleichermaßen für jeden Reisenden von Bedeutung sind.

Untersuchung vor Reiseantritt

Spätestens acht Wochen vor Reiseantritt und in jedem Fall vor der Reisebuchung sollte mit dem behandelnden Arzt oder dem Hausarzt über die geplante Reise gesprochen werden.
Zusätzlich zu der Überprüfung des aktuellen Status Ihrer individuellen Atemwegserkrankung sollte ein solches Beratungsgespräch folgende Punkte berücksichtigen:

- Physische Belastung durch Faktoren wie Klima, Zeitverschiebung, Druckverhältnisse bei einer Flugreise
- Medikamentenbevorratung, -mitnahme und eventuell die Beschaffung von Medikamenten und Pflegemitteln im Urlaubsgebiet
- Veränderte Medikamenteneinnahme und –dosierung durch Zeitverschiebung
- Medizinische Infrastruktur und mögliche Betreuung im Urlaubsgebiet (Lungenfacharzt, Pneumologische Ambulanz, Krankenhaus – Adressen/Telefonnummern/Entfernung zum Urlaubsort)
- Notwendige Prophylaxen und Impfungen, „Impffahrplan"
- Notwendigkeit der Betreuung durch eine Begleitperson
- Verhaltensweisen und mögliche Hilfestellung – Notfallset / Ansprechpartner im Notfall
- Abstimmung der Ansprechbarkeit des behandelnden Arztes bzw. des Hausarztes in Notfällen – ggfs. Anruf auf dem Handy möglich
- evtl. Ausstellung eines Rezeptes / aktuelles Attest (ggfs. auch in Englisch/Landessprache)

Europäischer-Notfall-Ausweis (ENA)

Im Europäischen Notfall-Ausweis können chronische Erkrankungen, schwere Operationen, Überempfindlichkeiten gegenüber Medikamenten, Impfungen, lebensnotwendige Medikamente sowie die Blutgruppe eingetragen werden. So wissen Notärzte und Rettungsdienste bei Unfällen oder medizinischen Notfällen alles über Ihre medizinischen Risikofaktoren. Der Ausweis ist in neun Sprachen verfasst.
Gegen eine geringe Schutzgebühr ist der Ausweis erhältlich über die Arztpraxis, die Apotheke oder direkt vom Verlag (Deutscher Bundesverlag, Postfach 1320, 53030 Bonn).

Mobile Sauerstoffversorgung

Durch die mobile tragbare Sauerstoffversorgung ist für sauerstoffpflichtige Patienten reisen möglich geworden.
Die meisten Sauerstoffgeräte und das evtl. notwendige Zubehör sind inzwischen sehr kompakt, leicht und passen sich den Notwendigkeiten einer Reise optimal an.

Auch die professionelle Unterstützung der Herstellerfirmen und Sauerstofflieferanten hat sich in den letzten Jahren so entwickelt, dass nicht nur deutschlandweit, sondern auch über die Grenzen hinaus von einigen Unternehmen entsprechende Serviceleistungen speziell für die Reise angeboten werden.
Setzen Sie sich vor Reiseantritt rechtzeitig mit Ihrem Lieferanten / ggfs. der Herstellerfirma in Verbindung, um sich entsprechend beraten zu lassen.
Fragen Sie auch nach einem speziellen Reise-, Reparatur- und Notfallservice.

Einen Tank mit Flüssigsauerstoff kann man sich an seinen Urlaubsort liefern lassen. Klären Sie im Vorfeld auch die entstehenden Kosten – auch mit Ihrer Krankenkasse im Hinblick auf den Eigenanteil.

Reisen Sie ins Ausland, sollten Sie beim Nachfüllen der Sauerstoffflaschen die unterschiedlichen Normgrößen der Flaschenventile beachten. Entsprechende Adapter werden als Sonderzubehör von Ihrer Lieferfirma angeboten.

Eine erste Karte mit Sauerstoff-Tankstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz finden Sie unter www.lungenempyhsem-copd.de.

Flug- und Schiffsreisen
Bei Flug- und Schiffsreisen sind besondere Vorschriften zu beachten. Fragen Sie bei der Reisebuchung, welche Unterlagen für die Reise mit einer mobilen Sauerstoffversorgung notwendig sind.

Speziell bei Flugreisen müssen frühzeitig die Sauerstoff-Versorgung im Flugzeug und die Transportbestimmungen geklärt werden. Die Bestimmungen der einzelnen Gesellschaften sind sehr unterschiedlich.

Reisen mit

...dem Auto
Machen Sie häufiger Pausen. Mindestens alle 2 – 3 Stunden sollten Sie sich bewegen, um einer Reisethrombose vorzubeugen.
Setzen Sie sich nicht unter zeitlichen Druck.
Überlegen Sie, ob für Sie ein KFZ-Schutzbrief mit Pannenhilfe wichtig ist.

...der Bahn
Auch im Zug sollten Sie sich häufiger bewegen und im Sitzen für einen besseren Blutfluss die Wadenmuskeln anspannen – z.B. 5 – 10 Minuten lang die Fußspitzen heben und senken oder kreisförmig bewegen.

Vermeiden Sie die Mitnahme von schweren und großen Gepäckstücken, da die Unterbringung und auch der Transport im Zug sehr beschwerlich sind.

...dem Flugzeug
Für das Flugzeug gelten die gleichen Bewegungstipps wie für die Bahn. Außer bei COPD – hier ist es ratsamer, sitzen zu bleiben, um Anstrengungen zu vermeiden.

Die Luft in der Kabine ist sehr trocken und hat nur etwa eine relative Luftfeuchtigkeit von 15 %. Sprechen Sie bei Ihrem Arzt auch dieses Thema an.

Aufgrund von Sicherheitsbestimmungen dürfen nur geringe Mengen von Flüssigkeit im Handgepäck mitgeführt werden – Medikamente sind hier allerdings ausgenommen.

...dem Schiff
Planen Sie eine Kreuzfahrt, sollten Sie frühzeitig klären, ob auch ein Arzt mit Praxis bzw. ein Schiffshospital an Bord ist.

Koffer packen

„Ich packe meinen Koffer und nehme...mit". Neben dem, was Sie mitnehmen, ist auch hier das frühzeitige Packen zu empfehlen. Bedenken Sie, dass ein früheres Versenden oder Abholen des Koffers sehr hilfreich sein kann, vor allem um Stress und körperliche Anstrengungen zu vermeiden.

Handgepäck

- Handy und Ladegerät (evtl. mit Adapter) ❑
- Reisedokumente ❑
- Medikamente (für die gesamte Reisezeit + Reserve) ❑
- Notfallset mit Peak-Flow-Meter ❑
- Inhalations-/Sauerstoffgerät/e ❑
- Fingerpulsoxymeter ❑
- Adapter für Sauerstoffgerät ❑
- Europäischer Notfall-Pass ❑
- aktuelles Attest des Arztes/ggfs. Rezept ❑
- ggfs. Schwerbehindertenausweis ❑
- Adress- und insbes. Telefonverzeichnis ❑
- sonstige Reiseapotheke wie z.B. Augentropfen (trockene Luft), Creme, Erfrischungstücher etc. ❑
- Sprachführer ❑
- Versicherungsdokumente ❑
- Reisepass / Bargeld / Kredit-/Scheckkarte ❑

Während der Reise zum Urlaubsort sollten Sie bequeme, nicht einengende Kleidung wählen. Kleidung, die Sie nach dem „Zwiebel-Prinzip" an- bzw. ausziehen können, eignet sich gut. Bei einer Thrombosegefährdung können Stützstrümpfe hilfreich sein.

Koffer

- witterungsgerechte Kleidung (vermeiden Sie Infekte, Erkältungen) ❑
- bequeme Schuhe ❑
- sonstige Reiseapotheke (z.B. Antibiotika, Medikamente gegen Erkältungen, etc.) ❑
- eigene Bettbezüge (milbendicht), wenn nicht in Ihrer Unterkunft verfügbar ❑
- Gehhilfen oder Sitzhilfen ❑
- kleiner, leichter Rucksack für Spaziergänge, Wanderungen ❑

Versorgung am Urlaubsort

Eine ärztliche Versorgung und anderweitige Hilfen am Urlaubsort tragen wesentlich dazu bei, dass Sie beruhigt Urlaub machen können.

Scheuen Sie sich daher nicht, sich diese Informationen zu beschaffen - zum Beispiel bei Ihrem Arzt, dem Reisebüro, gegebenenfalls bei einer Selbsthilfeorganisation. Seien Sie hartnäckig und prüfen Sie auch die Zuverlässigkeit der Adressen.
Tragen Sie diese Informationen in das – in dieser Broschüre schon mehrfach erwähnte – Telefon- und Adressbuch ein, das Sie am besten immer bei sich tragen.

Folgende Informationen sollten Sie im Vorfeld der Reise erfragen:

- Nächster Arzt (Notarzt) und seine Erreichbarkeit ❑
- Nächster Lungenfacharzt und seine Erreichbarkeit ❑
- Nächstes Krankenhaus und Vorliegen einer Pneumologischen Ambulanz / Abteilung ❑
- Telefon-/Handynummer/ des Hausarztes - nach Abstimmung – zur Kontaktaufnahme im Notfall ❑

Bedenken Sie, dass im Ausland möglicherweise Sprachprobleme auftreten können. Ein in der Landessprache verfasstes Begleitschreiben/Attest vom behandelnden Arzt kann Kommunikationsprobleme, wie auch etwaige Probleme beim Zoll wegen mitgeführter Medikamente/Inhalations- und Sauerstoffgeräten vermeiden.
Hilfreich kann auch eine Übersetzung ggf. Ihrer Allergene in der Landessprache sein, nicht nur für den Fall eines Arztbesuches, sondern auch im Restaurant.

Zusätzlich kann eine Kontaktperson/Reiseleitung, die bereits bei Reisebeginn kontaktiert werden sollte, auf eine entsprechende Sprachunterstützung angesprochen werden.

Kopieren Sie ggfs. Unterlagen, die Sie immer wieder verwenden können, und stellen ein „pneumologisches Reisemäppchen“ zusammen, das z.B. Unterlagen wie Rezepte, wichtige Befunde, Beipackzettel etc. enthält.

Gut vorbereitet ...auch für den Notfall

Auch wenn Ihnen im Urlaub etwas Unvorhergesehenes passiert, können Sie die Situation gemeinsam mit Ihrer Begleitung lösen!

Wichtig ist, Sie sind gut vorbereitet:

- Sie haben den Notfall-Plan intensiv mit Ihrem Arzt besprochen, so dass keine Frage mehr offen ist. Der Notfallausweis mit allen notwendigen Informationen liegt Ihnen vor.
- Sie haben sich aktiv vertraut gemacht mit dem Asthma- oder COPD-Notfall-Plan und können so mit möglichst großer Ruhe die notwendigen Maßnahmen ergreifen.
- Ihr Notfall-Etui mit den erforderlichen Medikamenten ist immer griffbereit in Ihrer Nähe.
- Ihre Begleitperson/Partner weiß ebenfalls, wie in einem Notfall gehandelt werden muss und kann Sie unterstützen.
- Während einer Asthma- oder COPD-Schulung lernen Sie den Umgang mit einem Notfall und den Umgang mit der Erkrankung für eine bessere Selbstkontrolle. Eine Schulung im Vorfeld ist empfehlenswert!

Akute Verschlechterungen kündigen sich in der Regel an; ihre Anzeichen wie zunehmende Atemnot, vermehrtes Husten, Engegefühl in der Brust, Zunahme und Verfärbung des Auswurfs, ggfs. schlechtere körperliche Belastbarkeit und ggfs. Fieber treten nach und nach auf.

Bewahren Sie Ruhe und verfahren Sie genau so, wie Sie es mit Ihrem Arzt besprochen haben. Eine ergänzende Schulung kann Ihnen weitere Sicherheit geben.

Klingen die Beschwerden nicht ab oder nehmen sie eher zu, rufen Sie den Notarzt. Da Sie gut vorbereitet sind, haben Sie die entsprechende Telefonnummer in Ihrem Reise-Telefonverzeichnis notiert (siehe auch Kapitel Vorbereitung und Planung).

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Mitglieder unseres Vereins und Zielgruppe aller unserer Aktivitäten sind vor allem erwachsene Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen (d.h. Patienten mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis oder einem Lungenemphysem), aber auch Ärzte und Physiotherapeuten, die Atemtherapie durchführen.

Die Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. unterhält neben ihrer Bundesgeschäftsstelle zahlreiche Ortsverbände, siehe auch www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de.
In diesen Gruppen treffen sich regelmäßig Erwachsene (Mitglieder und andere interessierte Betroffene), die eine chronische Atemwegserkrankung haben, um gemeinsam mit einem Arzt oder anderen qualifizierten Fachkräften zu lernen, besser mit ihrer Krankheit umzugehen.

Broschüren
Eine Reihe von weiterführenden Broschüren zum Thema Atemwegserkrankungen kann über unsere Geschäftsstelle bezogen werden.

Zeitschrift „Luftpost"
Die „Luftpost" ist eine Zeitschrift für Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen. Die Luftpost erscheint zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst). Sie kann bei der Geschäftsstelle abonniert werden zum Preis von Euro 7,50.
Siehe auch www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de.

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
Geschäftsstelle
Berliner Strasse 84, 55276 Dienheim
Telefon 06133 – 3543, Telefax 06133 – 924557
pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Patientenliga
Atemwegserkrankungen e.V.

Weiterführende Adressen / Internet

Adressen

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
Berliner Strasse 84, 55276 Dienheim
Telefon 06133 – 3543
Telefax 06133 – 924557
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Lungenemphysem-COPD Deutschland
Koordinationsstelle der Selbsthilfegruppen
Jens Lingemann
Lindstockstrasse 30, 45527 Hattingen
Telefon 02324 – 999 000
Telefax 02324 – 687682
www.lungenemphysem-copd.de
shg@lungenemphysem-copd.de

COPD – Deutschland e.V.
Fabrikstrasse 33, 47119 Duisburg
Telefon 0203 – 7188742
Telefax 0203 – 7188743
www.copd-deutschland.de

Informationsveranstaltung für Patienten

Symposium Lunge
Jährliche Veranstaltung in Hattingen-Ruhr
Organisationsbüro Jens Lingemann
Telefon 02324 – 999000
www.lungenemphysem-copd.de

Internet

www.atemwegsliga.de
Verschiedene Broschüren zu den Themen Flugreisen, Urlaub im Gebirge, Thrombose und Lungenembolie auf Reisen.

www.european-lung-foundation.org
Umfassende Informationen in deutscher Sprache zu Flugreisen mit Sauerstoff. Informationen zu den Bestimmungen einzelnen Fluggesellschaften.

Mit freundlicher Unterstützung von INVACARE

Information zum Mitnehmen!

Die Broschüren der PATIENTEN-BIBLIOTHEK zu Themen rund um Ihre Gesundheit finden Sie bei vielen Patientenkontaktstellen, Selbsthilfegruppen, bei Ihrem Arzt und in Kliniken, Rehazentren, Apotheken, Sanitätshäusern und Drogerien kostenlos zum Mitnehmen oder unter PATIENTEN-BIBLIOTHEK im Internet.
Die Broschüren können das Gespräch mit dem Arzt sowie entsprechende Untersuchungen nicht ersetzen. Die Broschüren dienen der ergänzenden Information.

crossmed

www.patienten-bibliothek.de