



Reisetipps für Patienten mit COPD

Eine chronische Lungenerkrankung schliesst eine längere Reise grundsätzlich nicht aus, selbst mit einer Sauerstofftherapie. Doch sollte die Reise für eine unbeschwerte Reisezeit gut vorbereitet werden. Stimmen Sie mit Ihrem Arzt das Reiseziel und den Reisezeitpunkt ab. Er kann Ihre Reisefähigkeit einschätzen beziehungsweise bescheinigen und Ihnen Tipps geben. Vor Reiseantritt sollte Ihre COPD jedenfalls stabil sein. Je stabiler Ihr Krankheitszustand, desto unbedenklicher ist auch die Reise.

Reiseziel

Städte mit hoher Luftverschmutzung eignen sich nicht für lungenkranke Personen, ebenso wenig abrupte Klimawechsel mit grossem Wärmeunterschied. Auch Bergferien ab einer bestimmten Höhe eignen sich weniger gut. Denn mit zunehmender Höhe wird die Luft «dünner», also ärmer an Sauerstoff. Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob und wo es am Reiseort eine für Sie geeignete medizinische Versorgung gibt (nächster Arzt bzw. Lungenfacharzt, Spital). Reisen mit Gepäck ist anstrengend. Benützen Sie Rollkoffer oder lassen Sie das Gepäck mit dem Gepäckservice des Reiseveranstalters abholen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wann der Reisezeitpunkt für das gewählte Reiseziel für Sie am besten ist.

Impfungen

Fragen Sie Ihren Arzt frühzeitig, welche Impfungen Sie für das gewählte Reiseziel brauchen und welche davon für Sie möglich sind.

Verkehrsmittel

Auto: Wenn Sie mit einem mobilen Sauerstoffgerät reisen, soll dieses im Auto gut befestigt werden: entweder auf dem Beifahrer- oder auf dem Rücksitz und mit einem Spanngurt fixiert. Mit einer speziellen Bügelgriffaufhängung kann ein tragbares Gerät auch hinter dem Vordersitz angebracht werden. Erkundigen

Sie sich vorher über die Standorte von Flüssigsauerstoff-Tankstellen in der Schweiz, damit Ihnen unterwegs der Sauerstoff nie ausgeht. Reisen Sie ins Ausland, müssen Sie abklären, ob und welchen Sauerstofftank Sie mitnehmen dürfen.

Zug: Eine Reise im Zug sollte gemäss der Reichweite des mobilen Geräts geplant werden, da die Mitnahme eines Sauerstofftanks im Zug nicht in jedem Land möglich ist. Reservieren Sie einen Sitzplatz mit Steckdose, um den Akku Ihres Sauerstoffgeräts aufladen zu können. Denken Sie an einen Adapter, falls Sie ins Ausland reisen.

Flugreisen: Bevor Sie eine Flugreise planen, müssen Sie bei Ihrem Arzt abklären, ob Sie flugtauglich sind. Der Arzt macht dazu einen Lungenfunktionstest, eine Blutgasanalyse und eventuell ein Röntgenbild. Klären Sie zudem, ob Sie für den Flug eventuell zusätzlichen Sauerstoff brauchen, denn der Kabinendruck im Flugzeug entspricht einem Aufenthalt auf einer Berghöhe von etwa 2400 Metern über Meer. Benötigen Sie während des Fluges einen mobilen Sauerstoffkonzentrator, müssen Sie dafür die Erlaubnis der Fluggesellschaft einholen. Einige Fluggesellschaften bieten eine Sauerstoffversorgung an, die man im Voraus buchen kann. Ob Sie die Flugreise antreten dürfen, entscheidet aber immer die Fluggesellschaft.

Medikamente

Nehmen Sie lieber mehr Medikamente mit als nur die genau benötigte Menge. Mengen für bis zu 30 Behandlungstage sind erlaubt. Das betrifft sowohl die Medikamente der Standardtherapie als auch die kurz wirksamen für die Notfalltherapie. Nehmen Sie möglichst alle samt Beipackzettel ins Handgepäck. Einerseits, weil das Gepäck manchmal verspätet oder gar nicht ankommt und andererseits, weil Reisen manchmal auch ungeplant länger dauern können.

Manche Medikamente sind hitze-, kälte- oder feuchtigkeitsempfindlich. Fragen Sie daher Ihren Arzt, welche Medikamente Sie auf Ihrer Reise wie am besten lagern können.

Erkundigen Sie sich bei der Fluggesellschaft oder direkt bei der ausländischen Botschaft, ob Sie alle

Medikamente problemlos ins Reiseland, auch bei Zwischenstopps, einführen dürfen und ob sie dort im Notfall erhältlich sind.

Medikamenteneinnahme

Je nach Reiseziel und Flugdauer entsteht eine Zeitverschiebung. Planen Sie die damit einhergehende Verschiebung für Ihre Medikamenteneinnahme voraus. Das gilt auch für die Rückreise. Schreiben Sie auf, wann sie welche Medikamente eingenommen haben.

Versicherung

Schliessen Sie eine Zusatz- oder Reisekrankenversicherung ab, falls Ihre Krankenkasse für die Kosten im Reiseland und für einen allfälligen medizinischen Transport nicht aufkommt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Versicherung auch den Fall einer Verschlechterung einer chronischen Erkrankung einschliesst.

Schliessen Sie zudem eine Reiseannulationsversicherung inklusive Reiseabbruch und Rücktransport ab, für den Fall, dass Sie die Reise kurzfristig absagen oder abbrechen müssen oder einen Rücktransport in die Schweiz brauchen.

Führen Sie die Krankenversicherungskarte von Ihrer Krankenkasse, bei der Sie die Grundversicherung abgeschlossen haben, mit. Die Rückseite ist eine europäische Versicherungskarte. Damit haben Sie in Ländern der EU/EFTA Anspruch auf unvorhergesehene medizinische Behandlungen.

Nützliche Informationen



Flugtauglichkeitsformulare SWISS (SAF/MEDIF)



Liste von verschiedenen Fluggesellschaften und Regelungen für Sauerstoff



Checkliste Flugreise mit Sauerstofftherapie



Tankstellennetz für Flüssigsauerstoff



Reisehinweise und Vertretungen (EDA)



Gesundheits-Sprachführer für Ihre Ferien

Diese Dokumente im Handgepäck mitführen

- Name, Telefonnummer und Email-Adresse des behandelnden Arztes für allfällige Rückfragen
- Arztzeugnis mit der Diagnose und einer Beschreibung der aktuellen Behandlung (möglichst mehrsprachig oder auf Englisch)
- ärztliches Attest, das bestätigt, dass es sich beim Sauerstoffgerät um ein Therapiegerät handelt (auf Englisch)
- Zollbestätigung für Ihr Sauerstoffgerät (auf Englisch)
- ärztliches Attest für Ihre Medikamente (auf Englisch)
- ärztliche Bescheinigung zur Einfuhr von eventuell bewilligungspflichtigen Medikamenten ins Reiseland (auf Englisch)
- Liste der aktuell verwendeten Medikamente und alle dazugehörigen Beipackzettel
- Liste mit Notfallnummern
- Impfausweis
- Europäische Krankenversicherungskarte

Dieser Artikel wurde von TCS MyMed erstellt, der medizinischen Plattform des TCS. Mehr Information: www.tcs-mymed.ch