

Wichtige Tipps für Asthma und COPD Patienten auf Reisen



Der richtige Urlaubsort

- **Städtereise:**
 - ✓ Städte in **Küstenlage** bieten meist eine reine Luft und wenig Schadstoffbelastung
 - ✗ Städte mit hoher Feinstaub – und/oder Abgasbelastung sollten gemieden werden (v.a. von Patienten mit schweren Atemwegserkrankungen)
- **In den Bergen:**
 - ✓ In höheren Lagen (ab ca. 1.600 m) ist die **Pollenbelastung niedriger als im Flachland**
 - ✗ Anstrengungen in höheren Lagen sollten aufgrund des geringen Sauerstoffgehalts der Höhenluft vermieden werden (v.a. von Patienten mit schweren Atemwegserkrankungen)
- **Am Meer:**
 - ✓ Die feuchte und reine Luft ist **gut geeignet bei Atemwegserkrankungen**
 - ✗ Tauchgänge mit Pressluft sollten nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchgeführt werden



Die Reisevorbereitungen

- **Gesundheitscheck**
 - Bin ich körperlich fit für meine Reise?
 - Benötige ich Impfungen?
 - Muss eine Prophylaxe durchgeführt werden? (z.B. Malaria)
- **Medikamentencheck**
 - Reichen meine Medikamente für die Dauer meiner Reise? (Reichweitenberechnung auch in der Apotheke möglich)
 - Kann ich meine Medikamente bei **hohen Temperaturen und/oder hoher Luftfeuchtigkeit** bedenkenlos lagern? (Vorsicht z.B. bei Dosieraerosolen, Pulverinhalator ohne Einzelverblisterung, Zäpfchen)
 - Wann muss ich meine Medikamente bei **Zeitverschiebung** einnehmen?
- **Wichtige Unterlagen**
 - Impfpass
 - Attest über Krankheitsverlauf und Medikamente (am besten auch auf Englisch)
 - Asthma/COPD Ausweis
 - Asthma/COPD Tagebuch
 - Auslandskrankenversicherung
 - Notrufnummern im Urlaubsland
 - Informationen über Ärzte/Krankenhäuser vor Ort



Auf Flugreisen

- Habe ich **alle meine Medikamente im Handgepäck** (für den Notfall und falls das Gepäck verloren geht)?
Hinweis: Fragen Sie Ihren Arzt nach einer **Bescheinigung über das Mitführen der Medikamente**
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten
- Auf Bewegung im Flugzeug achten (z.B. Auf- und Abgehen im Gang)
- Wichtig bei Patienten mit schweren Atemwegserkrankungen:**
Wie ist die Sauerstoffversorgung meiner Fluglinie? Darf ich Sauerstoff mit an Bord nehmen oder stellt die Fluglinie Sauerstoff (z.B. im Notfall) zur Verfügung? Informationen zu allen Fluglinien auf www.european-lung-foundation.org

Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
BITZER & PARTNER

Poststraße 1
76829 Landau/Pfalz
T. 06341 - 83021
F. 06341 - 83022
www.hausarzt-landau.de
hausarzt-landau@t-online.de