

COPD auf Reisen

Gut vorbereitet in den Urlaub



Mit
Checkliste

Sicherlich freuen Sie sich schon auf Ihren Urlaub. Damit Sie ihn unbeschwert genießen können, möchten wir Sie mit ein paar Tipps und Informationen begleiten!

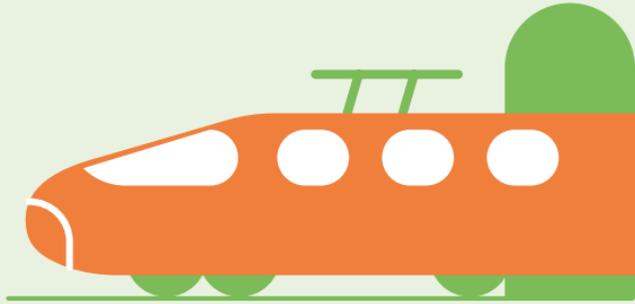


Das sollten Sie bei der Planung beachten:

- Jeder Patient ist anders: Wenn Sie wissen, wie Sie auf Luftfeuchtigkeit, Schadstoffe, Temperatur und Sonneneinstrahlung reagieren, wählen Sie ein Reiseziel aus, an dem Sie möglichst wenig Reizen ausgesetzt sind.
- Achten Sie auf die Luftqualität, vor allen Dingen bei Städtereisen!
- Bedenken Sie, dass in den Bergen ein geringerer Sauerstoffgehalt in der Luft ist – das bereitet vielen Patienten Probleme.
- Tropische Temperaturen und sehr hohe Luftfeuchtigkeit können ebenfalls Schwierigkeiten machen.
- Auch kalte, trockene Winterluft ist eine Belastung für Ihre Atemwege.



Wie kommen Sie an Ihr Ziel?



Egal ob mit Auto, Zug oder Flugzeug – das gilt immer:

- Machen Sie immer wieder Fußgymnastik und spannen Sie Ihre Waden an.
- Vermeiden Sie überflüssige Anstrengung, z. B. durch schweres Gepäck.
- Machen Sie so viele Pausen wie möglich.
- Achten Sie – soweit möglich – auf angenehme Temperaturen.



Besonderheiten bei Flugreisen:

- Sprechen Sie – besonders vor langen Flügen – mit Ihrem Arzt.
- Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie Medikamente oder Sauerstoff für den Flug benötigen. Dann müssen Sie frühzeitig die Fluglinie kontaktieren und sich nach der Ausstattung der Notfallapotheke und den Regelungen für Sauerstoffversorgung an Bord erkundigen.
- Sie sollten nicht fliegen, wenn Sie während der letzten 6 Monate eine Lungenoperation oder schwere Lungenprobleme hatten.

Wohin geht die Reise!

Meeresluft kann einen positiven Effekt auf Ihre Erkrankung haben, weil sie in der Regel sehr schadstoffarm, sauerstoffreich und feucht ist.



Bergluft ist sehr schadstoffarm, allerdings ist der Luftdruck niedriger. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, auf welche Höhe über dem Meeresspiegel Sie höchstens reisen sollten.

Wählen Sie Wintersportorte in geringer Höhe. Denken Sie daran: Kalte, trockene Winterluft belastet überempfindliche Atemwege mehr als ein mildes, gemäßigtes Klima.





Tropische Temperaturen und extrem hohe Luftfeuchtigkeit sind für COPD-Patienten problematisch.

Was haben Sie geplant?

- Besprechen Sie geeignete Aktivitäten mit Ihrem Arzt. Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf sind für viele Patienten geeignet.
- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, um sich an die neue Umgebung zu gewöhnen, und steigern Sie Ihre Aktivitäten vorsichtig.

Was tun bei akuter Verschlechterung?

Vorbereitung ist alles: Stellen Sie mit Ihrem Arzt eine Notfallapotheke zusammen und erkundigen Sie sich vor Reisebeginn nach ärztlicher Versorgung am Urlaubsort.

Die sechs Warnsymptome



- Leiden Sie vermehrt an Atemnot?
- Haben Sie vermehrt Hustenanfälle?
- Kommt es zu verstärkter Auswurfbildung oder Verfärbung des Auswurfs?
- Nimmt Ihre körperliche Belastbarkeit ab?
- Nutzen Sie Ihr Notfallspray häufiger?
- Lassen sich Anzeichen eines Infekts feststellen (z.B. Fieber, Halsschmerzen)?

Beobachten Sie diese Symptome sehr aufmerksam und seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst.

Woran müssen Sie vor der Reise denken?

Planen Sie die Reise frühzeitig – so können Sie alles ganz in Ruhe vorbereiten, Schwierigkeiten vermeiden und Ihren Urlaub entspannt genießen!

Damit Sie in der ganzen Aufregung nichts vergessen, finden Sie hier ein paar wichtige Punkte, an die Sie denken sollten.



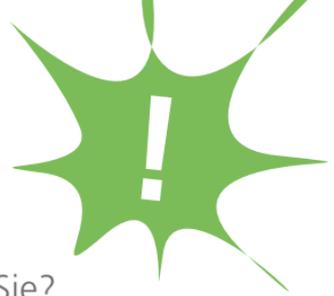
Checkliste für die Reiseapotheke:



- ✓ COPD-Notfallset:
Ihr Arzt hilft Ihnen bei der Zusammenstellung
→ Bewahren Sie dieses immer in Ihrer Nähe auf!
- ✓ Dauermedikamente und Medikamentenplan
- ✓ Mittel gegen Schmerzen und Fieber
- ✓ Sonnen- und Insektenschutzmittel
- ✓ Pflaster/Verbandsmaterial



Checkliste für den Arztbesuch:



- ✓ Wie viele Medikamente brauchen Sie? Packen Sie auch die Beipackzettel und einen aktuellen Medikamentenplan ein.
- ✓ Besprechen Sie, was Sie bei einer Zeitverschiebung beachten müssen.
- ✓ Denken Sie an Ihre Notfallmedikamente! Lassen Sie sich vom Arzt ein Attest für den Flug ausstellen, sodass Sie die Medikamente im Handgepäck mitführen können.
- ✓ Informieren Sie sich, ob Sie bei der Lagerung Ihrer Medikamente etwas beachten müssen.
- ✓ Klären Sie, ob Sie noch Impfungen brauchen, und nehmen Sie den Impfpass mit.
- ✓ Lassen Sie sich ein Attest über Ihre Erkrankungen – am besten auch auf Englisch – ausstellen.
- ✓ Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie bei einer Exazerbation vorgehen sollen – am besten, Sie schreiben es auf.
- ✓ Besprechen Sie Ihre Sauerstoffversorgung – v. a. bei Flugreisen.

COPD auf Reisen

