

Pulmonale Hypertonie und

Reisen



Swiss Society for Pulmonary Hypertension SSPH
Schweizerische Gesellschaft für Pulmonale Hypertonie SGPH
Société Suisse pour l'Hypertension Pulmonaire SSHP
Società Svizzera per l'Ipertensione Polmonare SSIP

Eine gute Vorbereitung ist wichtig und beruhigt!

Eine Reise planen oder Ferien machen bereitet Freude und bringt Abwechslung und Inspiration in den Alltag. Auch mit pulmonaler Hypertonie (PH) können Sie auf Reisen gehen, Sie sollten lediglich etwas mehr Zeit für die Vorbereitung einrechnen und vor der Reise ein paar Abklärungen treffen.

Besprechen Sie Ihre Reise frühzeitig mit dem PH-Zentrum. Ihr Betreuungsteam gibt Ihnen Tipps für die Vorbereitung und kann einschätzen, ob die Ferienpläne Ihrem Gesundheitszustand entsprechen.

→ Was muss ich bei der Planung einer Reise beachten?

Medizinische Versorgung

- Gibt es medizinische Grundversorgung oder ein PH-Zentrum in der Nähe?

Zugänglichkeit der Unterkunft

- Wie ist die Wohnung, das Zimmer oder das Hotel erreichbar? Gibt es einen Lift oder nur Treppen? In letzterem Fall sollten Sie ein Zimmer im Erdgeschoss buchen.

Reisedauer und Zeitverschiebung

- Eine lange Reise kann ermüdend sein, zudem kann sich der Zeitpunkt der Einnahme von Medikamenten verschieben.

Begleitung

- Reisen Sie allein, in Begleitung oder mit einer Reisegruppe? Reisen in Begleitung ist unterhaltsam, insbesondere aber auch sicherer für Ihre Gesundheit.

Höhe

- Der Sauerstoffgehalt ist in der Höhe tiefer. Destinationen oberhalb 1500 m ü. M. sind daher nicht für alle PH-Patientinnen und -Patienten geeignet. Ihre PH-Ärztin oder Ihr PH-Arzt hilft Ihnen weiter, falls Sie bezüglich Höhenverträglichkeit unsicher sind.

Klimatische Bedingungen

- Überlegen Sie, was Sie gut vertragen (Kälte, Hitze, Feuchtigkeit). Gefässerweiternde Medikamente können bei hohen Temperaturen zu Schwindel und Unwohlsein führen.

Jahreszeit

- Geeignete Reisezeiten sind der Frühling oder der Herbst. Während dieser Jahreszeiten hat es weniger Touristen und das Klima ist meist angenehm.

Impfungen

- Ist eine spezielle Impfung notwendig? Welche?

→ Verkehrsmittel

Auto

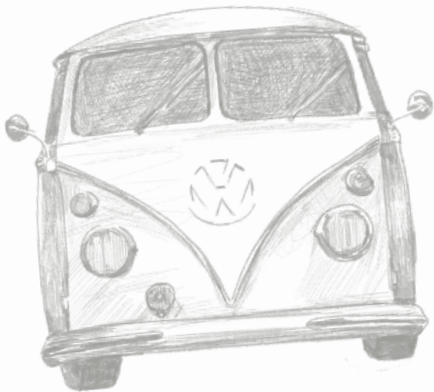
- Teilen Sie lange Fahrten in mehrere Etappen auf.
- Halten Sie Pausenzeiten ein.

Wohnmobil

- Mit einem Wohnmobil sind Sie unabhängig, können die Pausen frei einplanen und haben das Zuhause immer mit dabei.

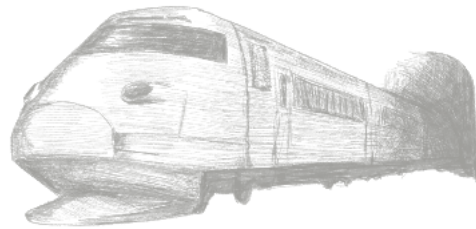
Bus

- Sprechen Sie wenn möglich Pausenzeiten mit dem Fahrer ab.



Bahn

- Planen Sie für das Umsteigen genügend Zeit ein.
- Eine Platzreservierung ist empfehlenswert, im Ausland ist sie häufig obligatorisch.
- Wenn Sie mit dem Rollstuhl reisen, können Sie bei den SBB Hilfe für das Ein- und Aussteigen beantragen.



Reisende mit Sauerstoff können von der SBB eine Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung beantragen. Damit reist eine Begleitperson kostenlos auf den Strecken der am Halbtax beteiligten schweizerischen Transportunternehmen.

→ SBB Call Center Handicap, Seite 12

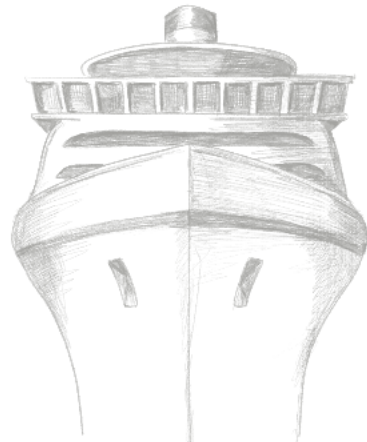


Flugzeug

- Informieren Sie sich unbedingt bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie überhaupt fliegen dürfen.
- Klären Sie mit Ihrer PH-Ärztin oder Ihrem PH-Arzt, ob Sie für den Flug Sauerstoff brauchen, auch wenn Sie aktuell nicht in einer entsprechenden Therapie sind.
→ «Reisen mit Sauerstoff», Seite 6
- Langstreckenflug: Informieren Sie sich bei Ihrer PH-Ärztin oder Ihrem PH-Arzt, ob sich Kompressionsstrümpfe oder eine Thrombose-Prophylaxe empfehlen.
- Führen Sie eine Wochenration Ihrer Medikamente und das entsprechende Zollformular in Ihrem Handgepäck mit; für den Fall, dass ein Check-in-Gepäck verloren geht.

Kreuzfahrtschiff

- Ähnlich wie bei der Reise mit dem Wohnmobil hat man auf dem Kreuzfahrtschiff das Zuhause immer dabei und kann sich bei Bedarf jederzeit hinlegen. Oft gibt es auf grossen Schiffen auch medizinische Versorgung.
- Klären Sie ab, ob es einen Lift auf dem Schiff hat, da Sie sonst viele Treppenstufen gehen müssen.



Reisen mit Sauerstoff



Laufdauer des Sauerstoffs

Berechnen Sie die Laufdauer des Sauerstoffs und planen Sie eine unerwartete Verlängerung der Reise mit ein. Sie können den Sauerstoffverbrauch reduzieren, indem Sie in Ruhe einen tieferen Sauerstofffluss anwenden. Besprechen Sie dies vor Reiseantritt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Flugreisen mit Sauerstoff

Flugreisen mit Sauerstoff sind möglich, müssen aber mindestens einen Monat vorher geplant werden. Informieren Sie sich zuerst bei Ihrer PH-Ärztin oder Ihrem PH-Arzt, ob Sie fliegen dürfen. Wenn ja, müssen Sie schon beim Buchen des Fluges angeben, dass Sie Sauerstoff benötigen. Sie erhalten daraufhin von der Fluggesellschaft ein Formular zur Flugtauglichkeitsabklärung, das von Ihrer PH-Ärztin oder Ihrem PH-Arzt ausgefüllt werden muss. Nicht alle Fluggesellschaften erlauben das Mitführen eigener Sauerstoffflaschen, tragbarer Flüssigsauerstofftanks oder mobile Konzentratoren an Bord. Sie stellen jedoch Sauerstoff für einen Aufpreis zur Verfügung.

Melden Sie sich unbedingt bei Ihrem Sauerstoffanbieter, dieser kann Ihnen bei der Organisation weiterhelfen.



Flüssigsauerstoff

Klären Sie rechtzeitig ab, ob der Sauerstoffanbieter Flüssigsauerstoff für Ihre Feriendestination organisieren kann.

Bei hohen Temperaturen verflüchtigt mehr Sauerstoff.

In der Schweiz gibt es mehrere Auffüllstationen für flüssigen Sauerstoff.

→ Flüssigsauerstoff-Tankstellen, Seite 12

Konzentratoren

Auf Verordnung ihrer Ärztin oder ihres Arztes können Betroffene einen mobilen Konzentrator beziehen, der via Netzstecker oder Akku betrieben wird. Die Sauerstoffanbieter vermieten diese Geräte speziell für die Ferien.

Fordern Sie eine Zollbestätigung für den Konzentrator an, um Zollgebühren zu vermeiden.

Nehmen Sie einen Stromadapter mit.

Medikamente und Reiseapotheke

Reserve

Für den Fall, dass das Gepäck verloren geht: PH-Medikamente sollten doppelt mitgeführt und separat aufbewahrt werden (Reservemedikation im Handgepäck, Rest im Koffer).

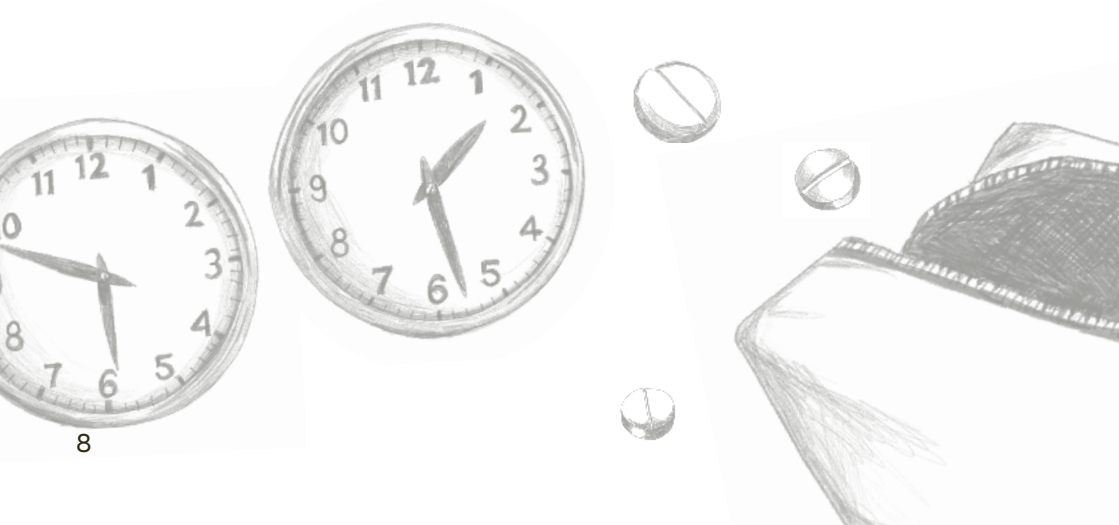
Zollformular

Führen Sie das Zollformular für Medikamente/Sauerstoffgeräte und den Arztbericht mit aktueller Medikamentenliste (eventuell in Englisch) mit.

Zeitverschiebungen

Bis zu drei Stunden Zeitunterschied: Nehmen Sie Medikamente während der Reise zur selben Uhrzeit ein wie zu Hause, also ohne Zeitumrechnung.

Bei langen Reisezeiten und einem Zeitunterschied von mehr als drei Stunden besprechen Sie die Einnahme der Medikamente mit Ihrer PH-Ärztin oder Ihrem PH-Arzt.



Bei intravenöser Therapie durch implantierte Pumpe

Berücksichtigen Sie bei der Planung der Ferien oder des Urlaubes die Pumpenfülltermine. Passen Sie das Datum vor und nach der Reise ggf. an oder klären Sie ab, ob im Reiseland Pumpenfüllungen durchgeführt werden können (PH-Zentrum).

Informieren Sie Ihr PH-Zentrum, wenn Sie eine lange Flugreise planen. Diese beeinflusst die Flussrate.

Hitze kann die Flussgeschwindigkeit erhöhen. Vermeiden Sie daher Sonnenbaden mit der Pumpe.

Reiseapotheke

Durchfallmedikamente

Medikamente gegen Reisekrankheit (Übelkeit)

Schmerzmittel

Medikamente gegen Erkältungen

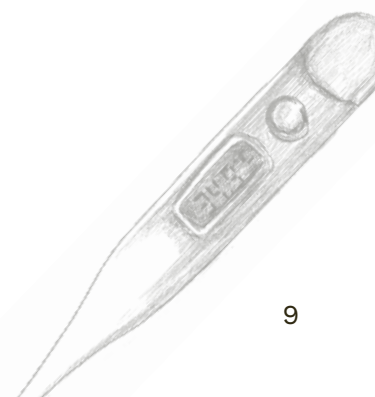
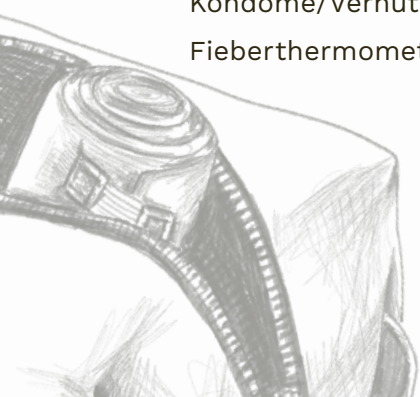
Sprechen Sie die eventuelle Mitnahme eines Antibiotikums mit Ihrer PH-Ärztin oder Ihrem PH-Arzt ab.

Verbandsmaterial (Pflaster, Wunddesinfektion, Verband, Schere, Handschuhe, Wundkompressen u.Ä.)

Handdesinfektionsmittel/Hygienemasken

Kondome/Verhütungsmittel

Fieberthermometer



Versicherungen und Dokumente

Versicherungen und Rücktransport

Stellen Sie sicher, dass Sie eine Annullations- und eine Rücktransportversicherung haben.

Klären Sie vor Abschluss einer Reiseversicherung ab, ob es Einschränkungen bei chronischen Erkrankungen gibt.

Sollte während Ihrer Auslandsreise ein Notfall auftreten, kontaktieren Sie Ihre Versicherung und Krankenkasse. Diese können einen Rücktransport organisieren.

Reisedokumente

Führen Sie alle notwendigen Ausweispapiere mit und prüfen Sie deren Gültigkeitsdauer.

Informieren Sie sich über eventuelle Visa-Bestimmungen und beantragen Sie diese rechtzeitig.

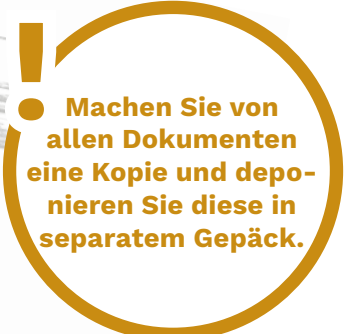
Vergessen Sie Ihre Tickets und eventuelle Reservationsbestätigungen nicht.

Medizinische Dokumente

Krankenversicherungskarte und Impfpass mitführen.

Beantragen Sie ein Zollformular für Ihre Medikamente und eventuell Sauerstoffgeräte.

Führen Sie einen aktuellen Arztbericht – je nach Reiseziel in englischer Sprache – mit.



! Machen Sie von allen Dokumenten eine Kopie und deponieren Sie diese in separatem Gepäck.

→ Tipps

Risikosituationen vorbeugen

- Informieren Sie die Reiseleitung oder -begleitung über Ihren aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Komplikationen.
- Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand auch im Urlaub und notieren Sie alles, zum Beispiel im Gesundheitstagebuch der SGPH.
- Tragen Sie Medikamente und medizinische Dokumente immer auf sich.
- Langsame Akklimatisierung: Geben Sie Ihrem Körper Zeit, um sich an die lokale Temperatur, Feuchtigkeit und Zeitverschiebung zu gewöhnen.
- Begeben Sie sich nur langsam in kaltes Badewasser.
- Verzichten Sie auf Alkohol und heisse Temperaturen, beides kann zu einem Blutdruckabfall führen.
- Vermeiden Sie nach dem Essen Sonnenbaden und Belastungen.
- Gehen Sie vor längeren Reisen zum Zahnarzt.

Hygieneempfehlungen

- In Drittweltländern: Schälen Sie Früchte, essen Sie keinen Salat und meiden Sie Eis von der Strasse.
- Meiden Sie Leitungswasser und benutzen Sie ggf. auch zum Zähneputzen Mineralwasser.
- Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife.
- Führen Sie stets Handdesinfektionsmittel und eine Hygienemaske mit sich.

Verhalten bei körperlichen Beschwerden

- Wenden Sie sich bei Unwohlsein, erhöhter Atemnot oder Gewichtszunahme von mehr als 1,5–2 kg in 2–3 Tagen oder mehr als 2 kg in 1 Woche an einen Arzt oder eine Ärztin resp. idealerweise direkt an ein PH-Zentrum.
- Zögern Sie den Arztbesuch nicht hinaus, auch wenn schon zeitnah ein Termin besteht.

Bei der Heimkehr

- Um eventuell eingeführte Infektionskrankheiten zu erkennen, informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, in welchem Land Sie waren.

→ Wichtige Kontakte

SBB Call Center Handicap

0800 007 102
(aus der Schweiz; kostenlos)

+41 800 007 102
(aus dem Ausland)



[sbb.ch](https://www.sbb.ch)

Flüssigsauerstoff-Tankstellen

Lungenliga Schweiz
Chutzenstrasse 10, 3007 Bern

+41 31 378 20 50
info@lung.ch



[lungenliga.ch](https://www.lungenliga.ch)

Allgemeine Planung

- Reisepläne mit PH-Ärztin/-Arzt besprechen (z.B. Eignung der Destination, Flugtauglichkeit, nächstgelegenes PH-Zentrum)
- Termine berücksichtigen (Routinekontrollen, Pumpenfüllungen)
- Reiseleitung/-begleitung über den aktuellen Gesundheitszustand und damit verbundene mögliche Komplikationen informieren
- Zugänglichkeit der Unterkunft überprüfen

Versicherungen

Ausreichender Versicherungsschutz für Auslandsreisen

- Übernahme der Gesundheitskosten
- Annullationsversicherung
- Versicherung für Rücktransport

Medikamente

- Bei Zeitverschiebungen: Einnahme der Medikamente mit PH-Ärztin/-Arzt besprechen
- Für Patientinnen und Patienten mit Blutverdünnung mit Marcoumar: Aktuellen INR-Wert ermitteln
- Reservemedikamente für mindestens 7 Tage ins Handgepäck, Rest in den Koffer

Sauerstoff

- Flüssigsauerstoff: Auffüllstationen ermitteln, Sauerstoff für die Reise und den Aufenthalt organisieren
- Konzentrator: Therapiegerät-Attest (erhältlich beim Anbieter) und Zollbestätigung anfordern
- Stromversorgung: Stromstecker-Typen während der Reise und am Reiseziel abklären; ggf. entsprechende Adapter besorgen

Reiseapotheke

- Notfallmedikamente: Bedarf mit PH-Ärztin/-Arzt absprechen
- Verbandsmaterial
- Kondome/Verhütungsmittel
- Fieberthermometer

Impfungen

- Impfstatus kontrollieren
- Impfungen ggf. in Absprache mit Ärztin/Arzt auffrischen (mindestens 3 Monate vor Reisebeginn)



Thrombose-Prophylaxe

- Thrombose-Prophylaxe (z.B. Kompressionsstrümpfe bei langen Reisen mit wenig Bewegungsmöglichkeit) in Absprache mit Ärztin/Arzt

Sonnenschutz

- Sonnenschutzmittel
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille

Kälteschutz

- Mütze
- Handschuhe
- Handwärmer

Insektenschutz

Für Länder mit Insekten, die Krankheiten übertragen können

- Insektenschutzmittel
- Langärmelige Oberteile, lange Hosen
- Moskitonetz

Hygiene

- Handdesinfektionsmittel (nur 100 ml dürfen im Flugzeug ins Handgepäck!)
- Hygienemasken

Dokumente

- Reisetickets und Reservationsbestätigungen
- Reisepass (Gültigkeit prüfen, ggf. Visum)
- Kreditkarte (Gültigkeit prüfen)
- Zollbriefe (alle Medikamente, ggf. Sauerstoffgerät)
- Arztbericht mit Diagnoseliste (ggf. in Englisch)
- Medikamentenliste
- Impfausweis (aktuell, ggf. international)
- Dokumentenkopien (Zollformular, Arztbericht, Reisedokumente)
- Krankenversicherungskarte
- Notfallnummern PH-Zentren (eigenes, jenes am Reiseziel)



Herzlichen Dank! Diese Broschüre wurde neutral und unabhängig verfasst. Mit freundlicher Unterstützung von:

Premium Partner Company



Partner Company



Weitere Broschüren, Informationen und nützliche Links finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Pulmonale Hypertonie oder beim PH-Patientenverein.



[sgph.ch](https://www.sgph.ch)



[lungenhochdruck.ch](https://www.lungenhochdruck.ch)

Impressum

Herausgeberin: Schweizerische Gesellschaft für Pulmonale Hypertonie SGPH

Autorin: Simone Stichel, PH-Nurse

Redaktion: Margret Riboch, PH-Nurse

Fachberatung: PH Nurses Working Group SGPH, Vorstand SGPH,
Prof.Dr.med. Markus Schwerzmann, Prof.Dr.med. Silvia Ulrich

Lektorat: Helen Gysin

Gestaltung: Frau Schmid

Druck: Galledia Print AG

Geschäftsstelle: *IMK* Institut für Medizin und Kommunikation AG