

Haben Sie Anregungen oder Ideen für unsere Broschüren? Oder möchten Sie noch mehr Informationen zu bestimmten Themen? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht an info@alpha-care.de oder Grifols AlphaCare, Postfach 99 01 19, 47298 Duisburg.

1. Vogelmeier C et al. Pneumologie 2018; 72: 253-308. 2. Deutsche Lungenstiftung e.V. (Hrsg.): Lungenerkrankungen und Reisen. Lunge, Luft und Leben. 2011; 15(34).



Grifols Deutschland GmbH
Colmarer Str. 22 · 60528 Frankfurt/Main
Tel.: (+49) 69 660 593 100
Mail: info.germany@grifols.com

DE-PR-1900051_9029698

GRIFOLS

Urlaub mit Alpha-1?
Natürlich!



GRIFOLS

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

was gibt es Schöneres, als im Urlaub den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen zu können? Sie denken, Ihre Alpha-1-Erkrankung schränke Sie ein und viele Urlaubsziele kämen für Sie nicht infrage? Das ist nicht richtig, denn gerade für Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist eine regelmäßige Auszeit unabdingbar, um die Energietanks wieder aufzufüllen.

Als Alpha-1-Patient sollten Sie Ihre Reise lediglich etwas sorgfältiger vorbereiten. Wichtig ist beispielsweise, den Gesundheitszustand vorher von Ihrem Arzt richtig einschätzen zu lassen und das Ergebnis der Untersuchung zu berücksichtigen. Gut geplant ist eines sicher: Die Orte, die Sie auch mit Alpha-1 kennenlernen und erleben können, sind zahlreicher als die, auf die Sie vielleicht verzichten sollten. Insofern: Planen Sie in Abstimmung mit Ihrem Arzt schon jetzt die nächste Reise, auf die Sie sich freuen können.

Wir wünschen Ihnen gute Erholung!

Ihr AlphaCare Team

INHALTSVERZEICHNIS

Urlaub mit Alpha-1? Natürlich!	04
Darauf sollten Sie bei der Planung achten	05
Vorab gut gerüstet	11
Fliegen mit Alpha-1	14
Checkliste – haben Sie an alles gedacht?	16
Die wichtigsten Sätze in fünf Sprachen	17



URLAUB MIT ALPHA-1? NATÜRLICH!

Kann und sollte ich mit Alpha-1 überhaupt Urlaub machen?

Auf diese Frage gibt es eine einfache Antwort: selbstverständlich! Eine chronische Erkrankung beeinträchtigt nicht nur durch die auftretenden Symptome, sondern ist auch eine seelische Belastung.¹ Umso wichtiger und empfehlenswert sind deshalb regelmäßige Auszeiten. Im Urlaub rücken die Probleme und Sorgen des Alltags meist in den Hintergrund und man kann sich auch an kleinen Dingen erfreuen. Natürlich kann sich auch die Art des Urlaubs positiv auf Körper und Seele auswirken – beispielsweise bei lungenfreundlichem Klima mit frischer Meeresluft oder durch konsequente tägliche sportliche Aktivität, die in der Hektik des Alltags zu Hause doch immer mal zu kurz kommt.

Und denken Sie daran: Nehmen Sie das positive Gefühl des Urlaubs unbedingt mit nach Hause!

Auch im Urlaub ganz wichtig: Gönnen Sie sich ausreichend Pausen und nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Denn wenn sich der Urlaub zum Stressfaktor entwickelt, bringt er Ihnen weder Erholung, noch ist negativer Stress gut für Ihre Gesundheit.



DARAUF SOLLTEN SIE BEI DER PLANUNG ACHTEN

Gute Planung ist die halbe Miete

Eines vorab: Es gibt viel weniger Einschränkungen als Möglichkeiten, was Sie als lungenkranker Alpha-1-Patient erleben und unternehmen können. Wichtig ist, dass Sie Ihren behandelnden Arzt vorab in die Planung einbeziehen und vor Reiseantritt noch einmal Ihren Gesundheitsstatus von ihm überprüfen lassen.² Vielleicht kann er Ihnen sogar Tipps geben, welche Orte oder Gebiete sich besonders gut in Ihrer aktuellen Situation eignen. Dinge wie Umstellung der Medikamenteneinnahme bei Zeitverschiebung, Sauerstoffversorgung etc. sollten Sie zur Sicherheit vorab klären. Auch mit Ihrer Krankenkasse sollten Sie vor Reiseantritt sprechen: Ist eine Übernahme der Kosten von Infusionen im Ausland gegeben? Erkundigen Sie sich außerdem über Möglichkeiten zur Infusion am Reiseort. Weisen Sie auch das Reisebüro auf Ihre Atemwegserkrankung hin, damit ggf. nur nach Angeboten großer Reise- oder Spezialanbieter

geschaut wird. Denn diese haben mehr Erfahrung mit Reisen für Menschen mit einer chronischen Erkrankung.

Bedenken Sie bitte: Es gibt kein richtiges oder falsches Urlaubsziel. Wichtig ist immer das Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren und Gegebenheiten: Wie ist Ihr aktueller Gesundheitszustand? Ist Ihre Lungenfunktion eingeschränkt? Welche Aktivitäten planen Sie, was möchten Sie erleben? Was ist Ihnen im Urlaub wichtig? Mit wem verreisen Sie? Wie lange sind Sie unterwegs?

Je detaillierter Sie Ihre Reise planen, umso unbeschwerter können Sie sie genießen!

Strandurlaub

- Die Meeresluft ist gesund für Ihre Lunge, insofern spricht generell nichts gegen einen entspannten Urlaub am Strand. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie zu große Hitze meiden – halten Sie sich möglichst im Schatten auf und bleiben Sie bei sehr hohen Ozonwerten lieber in Innenräumen.
- Die Unterwasserwelt ist einfach faszinierend und ihre Erkundung bietet sich beim Strandurlaub an. Gegen das Schnorcheln an der Wasseroberfläche oder einen Ausflug im Glasbodenboot ist nichts einzuwenden. Das Tauchen mit Sauerstoffflaschen allerdings stellt für Patienten mit Lungenkrankheiten wie dem Lungenemphysem ein erhöhtes Risiko dar und ist nicht zu empfehlen. Wegen des Druckunterschieds vor allem beim Auftauchen kann es zu Problemen kommen. Das Risiko, einen sogenannten Lungenkollaps zu erleiden, ist deutlich erhöht.²

Eine Küste entdecken ... Es gibt zahlreiche Strände innerhalb Europas, die gut für Sie zu erreichen sind – nicht nur an Nord- oder Ostsee, auch an Orten mit wärmerem Klima. Besuchen Sie zum Beispiel Bella Italia: Viel zu bieten hat beispielsweise die Stadt Sorrent, eine mediterrane Schönheit an der Amalfiküste in Italien.

Städtetrip

- Wer im Urlaub etwas erleben will, der setzt auf eine Rundreise, bei der man viele Städte besichtigen und fremde Kulturen kennenlernen kann. Auch dies ist für Sie als Alpha-1-Patient kein Problem, wenn Sie zwei Dinge beachten:

- Überanstrengen Sie sich nicht – vielfach sind solche Reisen mit Hektik verbunden. Sagen Sie offen, wenn Sie einen halben Tag Ruhe benötigen und die eine oder andere Kirche nicht besuchen möchten.
- Gerade in großen Metropolen herrscht oft eine hohe Schadstoffbelastung in der Luft. Sie können deshalb eine Atemschutzmaske bei

sich tragen und zögern Sie nicht, sie überzuziehen. Sollten Sie sich nicht gut fühlen, brechen Sie den Ausflug lieber ab und bleiben Sie im Hotel, bis es Ihnen besser geht. Doch auch kleinere Städte sind oft attraktive Reiseziele.

Kleiner Städtetrip – z. B. nach Frankreich?

Dort liegt der Luftkurort Annecy, eine Stadt im ostfranzösischen Teil, etwas unterhalb von Genf. Sie wird dominiert von der mittelalterlichen Burg Annecy. Auch in der Provence gibt es bezaubernde Städte, wie beispielsweise Avignon. Im Sommer können Sie überall riesige Lavendelfelder bewundern.



Wellness

- Für eine spezielle auf Sie zugeschnittene Erholung gibt es Sauerstoffhotels, denn bei der Wahl eines Hotels ist eine zuverlässige Sauerstoffversorgung für Sie natürlich das A und O. Spezialisierte Hotels kümmern sich um alle Notwendigkeiten der medizinischen Sauerstoffversorgung der Patienten.
- Möglich sind beispielsweise die Bereitstellung eines Sauerstoffversorgungssystems bei Bedarf, Transport und Befüllung des Sauerstoffsystems, fachgerechte Lagerung von Geräten und Sauerstoffflaschen oder die Reinigung des Geräts. Oft bieten die Hotels eine Sauerstofftherapie an, die Sie mit weiteren gesunden Aktivitäten kombinieren können: Massagen, Heilwasserbäder, Saunabesuche, Schwimmen – all das sorgt für Entspannung und tut damit nicht nur Ihrer Lunge, sondern auch Ihrer Seele gut.

Rechnen Sie allerdings auch hier eine für eine ausführliche Planung notwendige ausreichende Zeitspanne ein: Die rechtzeitige Planung ist immer ausschlaggebend, damit die Versorgung vor Ort sichergestellt werden kann.

Seefahrt

- Die Sauerstoffsyste me selbst erlauben sowohl die Mitnahme als auch die Nutzung an Bord. Außerdem haben sich viele Kreuzfahrtreedereien mittlerweile auf einen barrierefreien Urlaub für Patienten mit Beeinträchtigungen eingestellt und bieten Schiffsreisen auch für Sauerstoffpatienten an.
- In Ihrem eigenen Interesse sollten Sie sich trotzdem nicht darauf verlassen, dass alles problemlos abläuft, sondern sich im Vorhinein über ein paar Dinge erkundigen, um herauszufinden, welches Schiff Ihren Bedürfnissen entspricht. Häufig verschicken die Kreuzfahrtveranstalter Fragebogen zu den individuellen Bedürfnissen der Patienten.
- Auch wenn Sie wissen, dass der Veranstalter, den Sie sich ausgesucht haben, über die nötige Ausstattung für Sauerstoffpatienten verfügt, kündigen Sie bei der Buchung einer Kreuzfahrt unbedingt an, dass Sie eine Sauerstofftherapie benötigen. Bitten Sie die Gesellschaft um eine Erlaubnis zur Einschiffung und informieren Sie

sich über die Art und Weise der Hafenzufahrt zur Abgabe und Lagerung der Geräte, sowohl vor der Einschiffung als auch bei der Ankunft am Zielhafen. Besprechen Sie außerdem: An welcher Stelle sind Sie auf Hilfe angewiesen? Verfügt der Veranstalter über die notwendige Ausstattung an Bord und kann er Ihnen die benötigten Hilfeleistungen bieten? Manche Veranstalter ermöglichen sogar die Mitnahme von Sauerstofftanks. Ist dies auch in Ihrem Fall möglich? Wenn nicht, sollte vor Reiseantritt unbedingt die Versorgung mit dem Sauerstofflieferanten abgesprochen werden: Ist eine Lieferung auf ein Kreuzfahrtschiff möglich? Wie hoch sind die Kosten?

Beachten Sie: Die Kabine sollte groß genug sein, damit der Sauerstoffbehälter nicht ständig im Weg ist. Bei Mitführen eines Kanisters sollte ein Spanngurt vorhanden sein, mit dem der Kanister in der Kabine befestigt werden kann. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und vergessen Sie nicht, sich vor Landgängen auch über die Gegebenheiten vor Ort zu informieren – wo können Sie bedenkenlos von Bord gehen und entspannt Ihren Urlaub genießen?

Aktivurlaub

- Achten Sie auch beim Aktivurlaub bei der Wahl des Urlaubsziels auf die Umweltbedingungen.
- Beim Wandern verbringen Sie viel Zeit an der frischen Luft, zudem ist diese in etwas höheren Lagen natürlich durch geringere Schadstoffbelastung deutlich gesünder. Diese Art Aktivurlaub ist sehr gut für Sie geeignet, allerdings sollten Sie sich vor der Reise mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen, welche Höhe für Sie infrage kommt. Denn in der Höhe ist das Atmen wegen des geringeren Luftdrucks deutlich erschwert: Durch den verringerten Luftdruck kann der Übertritt von Sauerstoff von den Lungenbläschen ins Blut in größeren Höhen eingeschränkt sein.²
- Für die Skifahrer unter Ihnen bestehen dieselben Voraussetzungen: Grundsätzlich spricht nichts gegen einen Skiurlaub, allerdings soll-

ten Sie auch hier im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt genau prüfen, in welcher Höhe Sie diesen Sport ausüben können. Vielleicht entdecken Sie anstelle der Abfahrt auch das Langlaufen für sich ganz neu!²

Aktiv in Sommer und Winter, denn das Gute liegt so nah ... Schöne Wander- und Skigebiete sind auch in Deutschland zu finden. Besuchen Sie zum Beispiel den Thüringer Wald, denn dieser hat sogar beides zu bieten: Über 50 Tourenvorschläge unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen sorgen für ein besonderes Wandererlebnis und die unzähligen Skiorte des Thüringer Waldes lassen keinen Wunsch offen. Informationen finden Sie unter: www.thueringer-wald.com.



VORAB GUT GERÜSTET

Machen Sie sich vorab mit Ort und Umgebung vertraut

- Schauen Sie sich Ihren Urlaubsort vor der Anreise genauer an. Häufig sind viele Informationen auf der Website des Hotels oder in einem Reiseführer zu finden: Gibt es in der Nähe Ihres Hotels bzw. im Ort einen Arzt, ggf. sogar einen Lungenfacharzt? Ist die nächste Apotheke gut erreichbar? Wie weit ist das nächste Krankenhaus entfernt?²
- Müssen Sie sich am Urlaubsort auf eine Zeitemstellung einrichten, die Auswirkungen auf Ihre Medikamenteneinnahme hat?
- Legen Sie sich eine Telefonliste mit den wichtigsten Nummern an. Es kann zwar gut sein, dass Sie diese Informationen „umsonst“ einholen, weil Sie gar keine medizinische Hilfe benötigen. Doch wer vorab gut informiert ist, gerät im Fall der Fälle auch nicht in Panik.



Das gehört in die Reiseapotheke

- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen Medikamentenplan mitgeben, in den auch die Medikation für einen möglichen Notfall eingetragen ist. Nehmen Sie eine ausreichende Menge Ihrer Standard- sowie Bedarfsmedikamente mit – zu wissen, dass man alles dabei hat, gibt schon Sicherheit.²
- Packen Sie auch Medikamente zur Behandlung von Infektionen ein, damit Sie erste Symptome frühzeitig bekämpfen können.
- Nehmen Sie zu jedem Ausflug ein spezielles Notfall-Set mit. Was dort hineingehört, erfahren Sie in dem ebenfalls in dieser Reihe erschienenen Ratgeber „Was tun im Ernstfall? Effektives Notfallmanagement“.
- Wenn die Möglichkeit besteht, dass auf Reisen – sowohl im Inland als auch im Ausland – eine Substitutionstherapie verabreicht werden muss, sollte ein zweisprachiger Arztbrief (Deutsch und Englisch) mitgeführt werden.

Impfschutz

Wie Sie wissen, können zum Beispiel die Grippe oder eine Infektion mit Pneumokokken, die häufigsten Erreger einer Lungenentzündung, bei Ihnen schwerer ins Gewicht fallen als bei gesunden Menschen. Sprechen Sie deshalb regelmäßig mit Ihrem Arzt über Ihren aktuellen Impfstatus und darüber, ob hier eine Auffrischung nötig ist.¹

Das muss der Sauerstofflieferant wissen

Der Sauerstofflieferant muss mindestens vier Wochen vor Reiseantritt folgende Informationen bekommen:²

- Selbstversorger (Sauerstoff wird mitgebracht)
- Genaue Reisedaten bei „All-inclusive-Service“ (Sauerstoffquelle wird an den Urlaubsort geliefert)
- Datum und Uhrzeit von An- und Abreise

- Adresse des Zielortes, Telefonnummer, Ansprechpartner vor Ort
- Therapiedaten, Floweinstellung, Therapiezeit usw.
- Art des Sauerstoffsystems, Flüssigsauerstoff (Füllvariante: top- oder sidefill), Druckgasflaschen, Sauerstoffkonzentrator

Im Gegenzug müssen Sie als Patient ebenfalls Informationen von dem Lieferanten bekommen:

- Kosten der Reiseversorgung
- (Möglichst deutschsprachiger) Ansprechpartner und Telefonnummer des 24-Stunden-Bereitschaftsdienstes seitens des Lieferanten am Urlaubsort
- Verbindliche schriftliche Bestätigung über die Durchführung der Urlaubsversorgung

FLIEGEN MIT ALPHA-1

Darf ich als Alpha-1-Patient überhaupt fliegen?

Flugreisen sind für Sie in der Regel möglich.² Bedenken sollten Sie allerdings, dass auch im Flugzeug der Luftdruck nachlässt – so entspricht er in einer Flughöhe von 10.000 Metern dem von etwa 2.200 bis 2.400 Metern Höhe. Sie befinden sich im Flugzeug also virtuell auf einem Berg. Deshalb sollten Sie vor Antritt einer Flugreise bei Ihrem Arzt auf jeden Fall eine Überprüfung Ihrer Lungenfunktion durchführen lassen und mit ihm besprechen, ob Sie ggf. Sauerstoff an Bord benötigen werden. Die großen Fluggesellschaften können Ihnen diesen nach Rücksprache und vorheriger Organisation zur Verfügung stellen.² Ihr eigenes Gerät dürfen Sie aus Sicherheitsgründen im Flugzeug nicht verwenden. Bedenken Sie, dass vor allem Langstreckenflüge Probleme bereiten können, da Sie hier viele Stunden den oben beschriebenen Bedingungen ausgesetzt sind.

Klären Sie im Voraus, ob Sie Ihre Medikamente im Handgepäck mitnehmen dürfen – ein Schreiben Ihres Arztes kann die Notwendigkeit belegen.



Im Fall einer stark eingeschränkten Lungenfunktion kann es sein, dass Sie eine Flugtauglichkeitsbescheinigung benötigen² und während des gesamten Fluges zusätzlich Sauerstoff atmen müssen. Ihr Arzt wird Ihnen beim Check sagen, ob Sie „flugfähig“ sind oder nicht. Doch auch dann heißt das Motto:

Nicht die Laune verderben lassen! Es gibt viele tolle Urlaubsziele, die Sie gut mit dem Auto oder dem Zug erreichen können – Europa hat so viel zu bieten, auch fernab vom Touristenrummel in bekannten Metropolen oder an Stränden. Im besten Fall kann man viel zu Fuß oder mit dem Rad erkunden.



CHECKLISTE – HABEN SIE AN ALLES GEDACHT?

- ✓ Gesundheitscheck beim behandelnden Arzt: Lungenfunktion, Blutgasanalyse, Impffahrplan, Sauerstoffversorgung, Urlaubsziel und -aktivitäten, Zeitverschiebung und nötige Anpassung der Medikation besprochen
- ✓ Zweisprachiges Dokument (Englisch und Deutsch) über Krankheit, Verlauf und aktuelle Medikation, ggf. Bescheinigung über die Notwendigkeit der Mitnahme von Flüssigkeiten im Flugzeug
- ✓ Ausreichende Menge an Medikamenten (Standard- und Notfallmedikamente) im Handgepäck
- ✓ Besorgung eines europäischen Notfallscheines, Klärung Krankenversicherungsschutz im Ausland
- ✓ Ärztliche Versorgung vor Ort gecheckt
- ✓ Telefonliste mit den wichtigsten Rufnummern erstellt, Kopie ins Notfall-Set gepackt

Ein abschließender Hinweis: Wir können Ihnen an dieser Stelle natürlich keine konkreten Empfehlungen geben, welches Ziel und welche Aktivitäten am besten für Ihre individuelle Situation und Ihre Wünsche und Bedürfnisse geeignet sind. Vielmehr möchten wir Ihnen Denkanstöße geben, damit Sie Ihren Urlaub möglichst intensiv planen und am Ende umso mehr genießen können!

DIE WICHTIGSTEN SÄTZE IN FÜNF SPRACHEN

Wichtige Fragen/Aussagen in fünf Sprachen

 Englisch
  Französisch
  Spanisch
  Italienisch
  Türkisch

Gibt es hier einen Arzt?

-  Is there a doctor here?
-  Est-ce qu'il y a un docteur ici?
-  ¿Hay un doctor aquí?
-  C'è un medico qui?
-  Burada bir doktor var mı?

Wo befindet sich die nächste Apotheke?

-  Where is the nearest pharmacy?
-  Où se trouve la pharmacie la plus proche ?
-  ¿Dónde está la farmacia más cercana?
-  Dove si trova la farmacia più vicina?
-  En yakın eczane nerede?

Wie weit ist das nächste Krankenhaus entfernt?

-  How far is it to the nearest hospital?
-  À quelle distance se trouve l'hôpital le plus proche ?
-  ¿A qué distancia está el hospital más cercano?
-  Quanto dista l'ospedale più vicino?
-  En yakın hastane ne kadar uzakta?



