



Mit Asthma auf Reisen



Checkliste für Ihre Reise

Ist das Asthma gut kontrolliert, sind Reisen kein Problem.

Im Gegenteil, Luftveränderung und Entspannung können sich positiv auswirken. Wer die schönste Zeit des Jahres rundum genießen möchte, sollte sich aber etwas Zeit für die Planung nehmen.

- ▶ Asthma schließt eine Flugreise in eine weit entfernte Region der Erde nicht grundsätzlich aus. Vor Buchung der Flugreise sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt klären, ob die geplante Reise und besonders ein Langstreckenflug ratsam sind.



- ▶ Empfehlenswert sind Reisen an die See oder in die Berge. Die Luft dort ist reiner und weniger mit Pollen belastet. Auch Milben gibt es ab einer Höhe von 1.500m kaum noch. Reisen in Großstädte sind aufgrund der Luftverschmutzung, also wegen erhöhter Schadstoff- und Ozonwerte in der Luft, weniger geeignet.



- ▶ Bei Allergien gegen bestimmte Nahrungsbestandteile können diese schon vor der Reise in der jeweiligen Landessprache recherchiert und notiert werden. Die Notiz kann dann dem Bedienungspersonal im Restaurant gezeigt werden. Die Allergene können so gemieden werden.



- ▶ Viele Hotels haben sich auf die speziellen Bedürfnisse von Allergikern eingestellt. Sie bieten rauch- und haustierfreie Zimmer, mit glatten, leicht zu reinigenden Fußböden und Einrichtungen an. Außerdem sind in diesen Zimmern Matratzen und Bettzeug mit Schutzbezügen ausgestattet.





- ▶ Vor der Abreise sollte recherchiert werden, ob/wo Arztpraxen am Urlaubsort erreichbar sind. Die Kontaktdaten und Ihr Mobiltelefon (einschließlich Ladekabel) sollten im Urlaub immer griffbereit sein.



- ▶ In Hotelzimmern mit Klimaanlage kann die trockene, kalte Luft die Atemwege reizen. Wenn möglich, sollte diese ausgeschaltet bleiben.

- ▶ Empfehlenswert ist es, die Reise in eine pollenfreie Zeit am entsprechenden Urlaubsort zu legen, oder zu der Zeit Urlaub zu machen, in der die Pollen zu Hause Hochsaison haben. Pollenflugkalender der entsprechenden Regionen bieten hierzu die nötigen Informationen.



- ▶ Bitte beachten Sie: Patienten mit unkontrolliertem Asthma sind generell nicht tauchtauglich, weil das Risiko für einen Tauchunfall zu hoch ist. Auch Patienten mit nur teilweise kontrolliertem Asthma, mit Anstrengungsasthma oder Asthma, das durch Kälte ausgelöst wird, ist vom Tauchen abzuraten. Patienten mit kontrolliertem Asthma können unter bestimmten Umständen Tauchen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Ihre Reisecheckliste für Unterwegs



Beim Arzt:

- Notwendige Reiseimpfungen
(Pflichtimpfungen und länderspezifische Impfungen)
- Ausreichend Medikamente für die komplette Reisezeit
(inklusive Reserve)
- Medikationsplan / Plan zum Verhalten im Notfall
(Zeitverschiebungen im Medikationsplan berücksichtigen)



Vorkehrungen für Notfall am Ferienort:

- Ärztliche Versorgung am Ferienort abklären
- Notfallnummern im Gastland notieren
- Auslandskrankenversicherung



Wichtiges:

- Asthmamedikament mit in das Handgepäck nehmen
(Einige Asthmamedikamente können durch hohe Luftfeuchtigkeit ungünstig beeinflusst werden!)
- Peak-Flow-Meter und Asthmatagebuch einpacken
- Allergiepass / Asthmapass nicht vergessen
- Notfallmedikamente
(Kortison-Tabletten, Notfallset für Allergiker)

TIPP:
Haben Sie die Kontaktdaten
und Ihr Mobiltelefon im
Urlaub immer griffbereit!



Notwendige Unterlagen:

- Impfpass
- Europäischer Notfallausweis
- Reisepass / Personalausweis
- Tickets oder Online-Reservierung

TIPP:
Einen Asthmapass
erhalten Sie
bei Ihrem Arzt.



Reiseapotheke:

- Persönliche Asthmamedikamente
- Asthmanotfall-Medikation,
z.B. Kortison-Tabletten
- Schmerz- und Fiebertmittel sowie auch
antiallergisch wirkende Medikamente
- Mittel gegen Reisekrankheit, Insektenstichen
und Sonnenbrand
- Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel
- Asthmapass, Peak-Flow-Meter und Asthma-
tagebuch

Sonstiges:

- Mücken- und Insektenschutz
- Sonnenschutz

Kleines Asthma-Lexikon für den Notfall

Guten Morgen /Tag/Abend.	Good morning /Hello /Good evening.	Bonjour /Bonsoir.	Buenos días /tardes /noches.	Günaydın /iyi günler /iyi akşamlar.
Bitte /Danke	Please /Thank you	S'il vous plaît /Merci.	Por favor /Gracias.	Lütfen /Teşekkürler.
Entschuldigen Sie bitte.	Excuse me.	Veillez m'excuser s'il vous plaît.	Disculpe.	Afedersiniz.
Ich habe Asthma.	I have asthma.	J'ai de l'asthme.	Padezco de asma.	Benim astımım var.
Diese Medikamente benötige ich im Handgepäck.	I need these drugs in my hand luggage.	J'ai besoin d'avoir ces médicaments dans mon sac.	Necesito llevar estos medicamentos en el equipaje de mano.	Bu ilaçlara el bagajında ihtiyacım var.
Im Notfall benötige ich dieses Inhalationspray:	I need this inhalation spray for emergencies:	En cas d'urgence, j'ai besoin de cet aérosol doseur :	En caso de emergencia necesito este inhalador:	Acil durum için bu inhalasyon spreyine ihtiyacım var:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Apotheke?	pharmacy /chemist's?	la pharmacie la plus proche?	farmacia?	eczane nerede?
Arzt?	doctor?	le médecin le plus proche?	médico?	doktor nerede?
Klinik?	hospital?	la clinique la plus proche?	clínica?	klินิก nerede?
Ich habe folgende Symptome:	I have the following symptoms:	J'ai les symptômes suivants :	Tengo los siguientes síntomas:	Bende aşağıdaki belirtiler var:
Atemnot	difficulty in breathing	crise d'étouffement	dificultad para respirar	nefes alamama
Atemgeräusche	sounds when I breathe	bruits respiratoires	ruido al respirar	hırıltılı nefes alma
Husten	cough	toux	tos	öksürük
Auswurf	sputum /phlegm	crachats	esputo	balgam
Bitte helfen Sie mir, ich habe starke Atemnot.	Please help me. I am finding it very difficult to breathe.	Aidez-moi s'il vous plaît, j'ai une forte crise d'étouffement.	Por favor, ayúdeme, me cuesta mucho respirar.	Lütfen bana yardım edin, nefes alma güçlüğü çekiyorum.
Rufen Sie bitte einen Notarzt.	I urgently need a doctor.	Appelez un médecin d'urgence s'il vous plaît.	Por favor, llame a un médico de urgencias.	Lütfen bir acil doktoru çağırın.
Recherchieren und notieren Sie hier die Allergene in der entsprechenden Landessprache, um z.B. das Bedienungspersonal im Restaurant auf kritische Nahrungsbestandteile aufmerksam zu machen.				
Ich reagiere allergisch auf:	I am allergic to:	Je suis allergique à :	Tengo reacción alérgica a:	Aşağıdakilere alerjim var:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zum Thema „Mit Asthma auf Reisen“ finden Sie weitere Informationen online unter den nachfolgenden Links:

**Deutsche
Atemwegsliga e. V.**

www.atemwegsliga.de

Tipps für Flugreisen
Tauchen
Urlaub im Gebirge

**Deutsche Patientenliga
Atemwegserkrankungen e. V.**

www.pat-liga.de

Reisen mit Asthma / COPD
Tipps für Flugreisen

Mundipharma haftet nicht für die Inhalte externer Internetseiten

Besuchen Sie uns auch im Internet!

www.mundipharma.de/therapiegebiete/atemwegserkrankungen.html

Hier stehen Ihnen weitere Informationen und Servicematerialien zum Thema „Leben mit Asthma“ zur Verfügung.

Hier ist Platz für Ihren persönlichen Asthmapass!



Das Mundipharma Team wünscht Ihnen einen schönen Urlaub!

Ein Service von:

Mundipharma Deutschland GmbH & Co. KG. Mundipharmastraße 6 65549 Limburg www.mundipharma.de