



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Informationsbroschüre

Reisen mit Sauerstofftherapie

Gute Vorbereitung

Haben Sie eine chronische Lungenkrankheit wie COPD und möchten Ferien machen? Das ist grundsätzlich möglich – auch mit Sauerstofftherapie. Sie sollten sich allerdings gut auf Ihre Reise vorbereiten, egal ob Sie mit dem Flugzeug, dem Schiff, dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Lungenkranke sollten ausserdem nicht in Städte mit hoher Luftverschmutzung wie Peking oder Mexiko City reisen. Auch abrupte Klimawechsel mit grossem Wärmeunterschied sollten Sie vermeiden.

Abklärung durch den Arzt

Vor einer Reise sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob er Ihnen die geplante Reise zutraut. Fragen Sie ihn auch, ob Sie während der Reise zusätzlichen Sauerstoff benötigen oder Ihre Medikamenteneinnahme anpassen müssen.

Insbesondere bei Flugreisen ist eine Abklärung durch den behandelnden Arzt zwingend nötig. Flugzeuge fliegen auf maximaler Flughöhe zwischen 10'000 und 12'000 Meter über Meer. Mit steigender Höhe nehmen der Kabinendruck und damit auch der Sauerstoffpartialdruck im Blut ab. Der Kabinendruck entspricht auf maximaler Flughöhe einer Höhe von etwa 2'400 Meter über Meer. Dies kann bei Lungenkranken zu einem kritischen Abfall des Sauerstoffgehaltes im Blut führen.

Reiseberatung durch LUNGE ZÜRICH

Die Pflegefachpersonen von LUNGE ZÜRICH beraten Patienten bei der Vorbereitung ihrer Reise.

Ausserdem können Patienten ein Sauerstoffgerät für die Reise bei LUNGE ZÜRICH mieten.

Melden Sie sich mindestens sechs Wochen vor der Reise bei uns: T 0800 07 08 09.

Flugreisetauglichkeit

Nehmen Sie vor Ihrer Flugreise rechtzeitig mit Ihrem Arzt Kontakt auf. Der Arzt entscheidet aufgrund von verschiedenen Untersuchungen, ob eine Flugreise für Sie möglich ist und falls ja, ob Sie während des Flugs zusätzlichen Sauerstoff benötigen. Die Vorabklärungen umfassen folgende Punkte:

- persönliches Gespräch mit dem Arzt
- Lungenfunktionstest
- Messung des Sauerstoffgehaltes im Blut (Pulsoxymetrie, Blutgasanalyse)

Da im Hochgebirge ähnliche Bedingungen wie auf maximaler Flughöhe herrschen, ist es empfehlenswert, einige Wochen vor der Flugreise einen Ausflug in die Berge zu unternehmen. Besonders gut eignet sich der Säntis. Dieser befindet sich auf gut 2'400 Meter über Meer. Damit entsprechen die Druckverhältnisse auf dem Säntis in etwa dem Kabinendruck auf maximaler Flughöhe. Auf diese Weise können Sie testen, wie Ihr Körper während eines Flugs reagieren könnte.

Erlaubnis der Fluggesellschaft

Die definitive Entscheidung, ob eine Person einen Flug antreten darf, liegt bei der Fluggesellschaft. Nehmen Sie vor der Buchung des Flugs mit der Fluggesellschaft Kontakt auf und klären Sie ab, ob eine Flugreise mit Sauerstoffquelle möglich ist. Denken Sie daran, dass die Sauerstoffversorgung bis zum Gate immer vom Reisenden selbst organisiert werden muss.

Weitere Informationen zu Flugreisen

Infos zu den Anforderungen der Fluggesellschaften und eine Checkliste für die Reisevorbereitung finden Sie in separaten Dokumenten von LUNGE ZÜRICH: www.lunge-zuerich.ch/reisen-sauerstoff.

Im Flugzeug

Damit der Körper nicht zusätzlichem Stress ausgesetzt ist, sollten Sie während eines Flugs folgende Punkte beachten:

- Bewahren Sie Ihre Medikamente in Reichweite im Handgepäck auf.
- Nehmen Sie die Medikamente weiter in Ihrem gewohnten Rhythmus ein.
- Trinken Sie genügend Wasser, da die Luft im Flugzeug sehr trocken ist.
- Schonen Sie Ihren Körper, bleiben Sie während des Flugs möglichst sitzen.
- Führen Sie Übungen zur Vermeidung von Thrombose im Sitzen durch.
- Verzichten Sie auf den Konsum von Alkohol.

Viele Passagiere trinken zur Entspannung ein Glas Rotwein im Flugzeug. Dieser Effekt ist aber von sehr kurzer Dauer. Gegen Flugangst und Übelkeit hilft Alkohol nicht. Im Gegenteil: Alkohol stellt für den Körper eine zusätzliche Belastung dar.

Stress und Zeitverschiebung

Bei Flugreisen befindet sich Ihr Körper in einer Stresssituation – auch wenn Sie dies selbst nicht so wahrnehmen. Damit Sie ohne Hektik Reisen können, sollten Sie für alle Aktivitäten vor, während und nach der Reise genug Zeit einplanen.

Ein Jetlag stellt gerade für Lungenkranke eine physische Belastung dar. Deshalb sollten Sie bis zur Überwindung des Jetlags auf Aktivitäten wie Sightseeing verzichten und auf genügend Schlaf und Erholung achten. Zeitverschiebungen müssen bei der Medikamenteneinnahme berücksichtigt werden. Besprechen Sie eine allfällige Verschiebung der Einnahme mit Ihrem Arzt.

Reiseapotheke mitnehmen

Nehmen Sie in die Ferien immer eine Reiseapotheke mit Ihren Medikamenten mit. Vergessen Sie nicht, Reservemedikamente einzupacken, für den Fall, dass die Ferien unerwartet länger dauern.

Schiffsreisen

Auf vielen Schiffsreisen gibt es einen speziellen Service für Menschen mit Sauerstofftherapie. Nehmen Sie vor der Buchung mit dem Anbieter Kontakt auf. Folgende Punkte sollten Sie abklären:

- Gibt es eine Sauerstoffversorgung an Bord?
- Welche eigenen Geräte dürfen Sie mitführen?
- Was müssen Sie bezüglich Stromanschluss beachten (Adapter)?
- Ist das Schiff rollstuhlgängig?
- Gibt es an Bord eine ärztliche Betreuung?

ÖV und Auto

Beim SBB Call Center Handicap erhalten Personen mit einer Behinderung unentgeltlich Auskunft zur Zugänglichkeit von Bahnhöfen und Tipps für die Auswahl der am besten geeigneten Reise: T 0800 007 102, www.sbb.ch/handicap.

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, verstauen Sie Ihre Sauerstoffquelle am besten zwischen dem Vorder- und Rücksitz. Sauerstoffflaschen müssen Sie liegend transportieren und im Auto festbinden.

In der Schweiz gibt es Tankstellen für Flüssigsauerstoff. An diesen können Sie kostenlos Ihr tragbares System auffüllen: www.lunge-zuerich.ch/tankstellen.

Ferien in den Bergen

Ferien in den Bergen sind auch für Menschen mit Sauerstofftherapie möglich. Mit zunehmender Höhe sinkt jedoch der Sauerstoffpartialdruck und die Luft wird dünner. Besprechen Sie eine Reise in die Berge mit ihrem behandelnden Arzt. Folgende Punkte sollten Sie ansprechen:

- Ist eine Reise in die Berge für Sie unproblematisch?
- Müssen Sie in den Bergen Ihre Sauerstoffversorgung erhöhen?
- Müssen Sie Ihre Medikamenteneinnahme anpassen?

Informationen für den Arzt

Ob ein Patient für eine Flugreise zusätzlichen Sauerstoff benötigt oder nicht, hängt neben der Flugdauer auch von allfälligen Begleiterkrankungen ab. Vor allem Herz-Kreislaufkrankungen gilt es zu berücksichtigen.

Richtwerte Pulsoxymetrie

Bei einer Messung des Sauerstoffgehaltes mittels Pulsoxymetrie gilt:

- Der Patient benötigt keinen zusätzlichen Sauerstoff für die Flugreise, wenn die Sauerstoffsättigung bei über **95 Prozent** liegt.
- Es liegt im Ermessen des Arztes, ob der Patient zusätzlichen Sauerstoff benötigt, wenn die Sauerstoffsättigung **zwischen 92 und 95 Prozent** liegt.
- Der Patient benötigt zusätzlichen Sauerstoff für die Flugreise, wenn die Sauerstoffsättigung **unter 92 Prozent** liegt.

Sauerstoffabgabe während des Flugs

Generell gilt, dass die Aufrechterhaltung einer Sauerstoffsättigung von mehr als 90 Prozent während der Flugreise gewährleistet werden muss. Die Einstellung des Sauerstoffgerätes während des Aufstiegs, bei Erreichen der Maximalflughöhe und bei der Landung sowie das Vorgehen bei Atemnot sollte der Arzt vor der Flugreise mit dem Patienten besprechen.

Patienten mit Lungenkrankheiten ohne Sauerstofftherapie

Wenn der Arzt einem Patienten, der am Boden keinen Sauerstoff benötigt, für die Flugreise eine Sauerstoffzufuhr verordnet, sollte die Sauerstoffzufuhr für die Flugreise zwei Liter pro Minute betragen.

Meine Notizen

Meine Checkliste

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
T 0800 07 08 09 F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

