

Checkliste zur Reisevorbereitung

Die Vorbereitungen für einen Urlaub können für COPD-Patientinnen und -Patienten recht umfangreich werden. Damit Sie nichts vergessen, haben wir die wichtigsten Tipps für Sie zusammengestellt.

Allgemeines zur richtigen Reisevorbereitung

Diese Tipps gelten generell für die Urlaubsplanung mit COPD:

- Beginnen Sie frühzeitig mit der Planung, mindestens einige Monate vorher.
- Sprechen Sie zu Beginn Ihrer Planung mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- Wählen Sie ein Reiseziel, das mit dem Schweregrad Ihrer COPD vereinbar ist. Beachten Sie Faktoren wie Klima, Temperaturen, Luftverschmutzung, ärztliche Versorgung und technische Voraussetzungen am Urlaubsort.
- Widmen Sie besonders der Transportart zum Urlaubsziel Aufmerksamkeit. Flugreisen sind nicht für alle COPD-Patientinnen und -Patienten möglich. Wählen Sie eine Reiseart, die möglichst wenig anstrengend für Sie ist.
- Berücksichtigen Sie auch die Gegebenheiten im Urlaubsquartier. Gibt es zum Beispiel einen Lift zu Ihrem Zimmer?
- Informieren Sie sich frühzeitig, ob für Ihr Reiseland bestimmte Impfungen sinnvoll sind. Bedenken Sie, dass bei Teilimpfungen Mindestabstände eingehalten werden müssen.
- Prüfen Sie, ob Sie einen ausreichenden Auslandskrankenschutz haben. Fragen Sie nach möglichen Einschränkungen für Menschen mit chronischen Erkrankungen.
- Auch eine Reiserücktritts- und Rücktransportversicherung kann sinnvoll sein.

Untersuchungen vor dem Urlaub

Beziehen Sie Ihren Arzt schon frühzeitig in Ihre Urlaubsplanung ein, damit notwendige Untersuchungen rechtzeitig durchgeführt werden können.

Diese Checks sind sinnvoll oder sogar notwendig:

- Ein allgemeiner Gesundheitscheck ist schon vor der Urlaubsplanung zu empfehlen.
- Die Bestimmung der Lungenfunktion und des Sauerstoffgehalts im Blut in Ruhe und unter Belastung gibt weiteren Aufschluss über die Möglichkeiten.
- Der sogenannte Hypoxie-Test („Fit-to-Fly-Test“) ist vor Flugreisen sehr sinnvoll. Er gibt Auskunft darüber, ob Sie im Flugzeug Sauerstoff benötigen oder nicht. Bei Nicht-Verfügbarkeit können ein Sauerstoff-Belastungstest oder eine Ergospirometrie Auskunft über die Notwendigkeit einer Sauerstoff-Atmung während des Fluges geben.