

MIT EINER BLUTGERINNUNGSSTÖRUNG VERREISEN?

Reisevorbereitungen sind für Menschen mit chronischen Erkrankungen grundsätzlich etwas aufwendiger. Wenn der medizinische Standard des Reiseziels nicht dem eigenen Land entspricht, erhöhen sich die Vorbereitungen entsprechend, darüber hinaus gibt es aber keine grundsätzlichen Einschränkungen. Wenn Sie nachfolgende Informationen und Tipps beachten, können Sie sich gut vorbereitet wähen und Ihre Reise genießen.

REISEVORBEREITUNGEN: Eine ausgiebige Recherche macht Sie sicherer

- Recherchieren Sie **Adressen**: Von Behandlungszentren (Krankenhäusern), Fachärzten, international tätige Apotheken und örtlichen Patientenorganisationen.

Eine weltweite Liste von Hämophilie- Zentren und Organisationen finden Sie auf der Seite der WFH (World Federation of Hemophilia): www.wfh.org. Für Europa gibt es ein online-Suchportal des Europäischen Hämophilie-Netzwerkes (EUHANET), welches Ihnen die 5 Ihrem Standort/ Reiseziel nächstgelegenen Hämophiliezentren anzeigt. Sie finden das Portal unter www.hclocator.org. Die internationale Patientenorganisation für HAE finden Sie unter www.haei.org und die internationale Patientenorganisation für Primäre Immundefizite unter www.ipopi.org.

- Fragen Sie nach, ob ihr Handy am Reiseziel technisch einsatzfähig ist, vor allem wenn Sie den Kontinent verlassen. Wichtige **Nummern** sollten Sie sowohl speichern als auch aufschreiben: Nummer des Behandlungszentrums vor Ort, Botschaftsnummern, Nummer des Konsulats, Nummer bei Verlust der Kreditkarte etc.
- Bei Ihrem Arzt/Zentrum erhalten Sie einen Arztbrief bzw. eine **Bescheinigung** (am Besten mehrsprachig bzw. in der Landessprache Ihres Reiseziels). Ein solches Attest kann vielfach von Nutzen sein, vor allem aber bei der Einreise mit Medikamenten beim Zoll.
- Halten Sie mit dem Arzt/Zentrum Rücksprache, was die **Menge** Ihres Gerinnungspräparates betrifft, die Sie auf die Reise mitnehmen sollte und kalkulieren Sie einen etwas längeren Aufenthalt als geplant ebenfalls mit ein.
- Die Wärmeempfindlichkeit der mitgeführten Medikamente macht gewisse Vorkehrungen bei der **Lagerung** notwendig: z.B. Mitführen einer Kühlbox bzw. Kühlelementen. Fragen Sie nach Kühlmöglichkeiten vor Ort (zB. Kühlschrank im Hotelzimmer, Apartement)
- Im Internet finden Sie Foren, in denen sich Reisende **austauschen**. Sie können auch die österr. Hämophiliegesellschaft (www.bluter.at) bzw. die lokalen Patientenorganisationen hierzu kontaktieren.

- Einige **Notfallsätze** in der Landessprache oder einer internationalen Sprache sollten Ihnen geläufig sein (zum Beispiel: „Ich bin ein Hämophilie-Patient“ etc.).
- Kontrollieren Sie Ihren **Impfstatus** vor jeder Reise. Je nach Reiseziel sind andere Impfungen vorgeschrieben, grundsätzlich sind folgende Impfungen empfehlenswert:
 - Diphtherie
 - Tetanus (Wundstarrkrampf)
 - Hepatitis A und B
 - Poliomyelitis (Kinderlähmung)
 - Zecken

Erkunden Sie sich bei Ihrem Arzt, welche Schutzimpfungen für Ihr Reiseziel empfohlen werden. Informationen und Beratung erhält man z.B. im Hämophilie-Behandlungszentrum oder beim Institut für Reise- und Tropenmedizin: www.tropeninstitut.at bzw. dem Zentrum für Reisemedizin: www.reisemed.at

Bitte beachten: Impfungen sollten rechtzeitig vor Antritt der Reise begonnen werden, denn viele Impfungen müssen bis Eintritt der Schutzwirkung mehrmals durchgeführt werden.

Wichtig: Impfungen müssen bei Patienten mit Gerinnungsstörungen nicht in den Muskel, sondern unter die Haut gespritzt werden.

WÄHREND DER REISE: Jede Reise ist anders

- Gerade in tropischen Ländern muss **generell** beachtet werden, dass nur geschältes Obst und verpackte Speisen verzehrt werden. Bestellen Sie Getränke stets ohne Eiswürfel.
- Versuchen Sie Medikamente und Injektionsmaterial so **hygienisch** wie möglich zu verpacken.
- Bringen Sie Medikamente **sicher** unter. Aufgrund des hohen Wertes von Arzneimitteln sind Medikamente grundsätzlich nicht versicherbar und sollten daher gegen Diebstähle abgesichert werden (Handgepäck niemals unbeaufsichtigt lassen).
- Bitte vergegenwärtigen Sie sich, dass **abgelegene Gebiete oder Inseln** vielfach schlecht erreichbar sind und die medizinische Versorgung nur minimalen Anforderungen genügt. Informieren Sie sich auch über das Klima, gehen Sie wenn möglich extremen Wetterumschwüngen aus dem Weg und planen Sie **Ruhepausen** ein, um ihren Körper schonend an die ungewohnten Bedingungen anzupassen.
- Hinterlassen Sie Ihren Aufenthaltsort (mit entsprechenden Nummern) bei **Vertrauenspersonen**. Bei Buchungen über ein Reisebüro geben Sie Adresse und Ansprechperson des Reisebüros weiter, diese können im Notfall unterstützen.
- **Trinken** Sie in ausreichenden Mengen.

REISEMITTEL: Alle Wege führen zum Ziel

Autoreisen

- Im Sommer sind der Kofferraum und die Ablagefläche aufgrund der Sonneneinstrahlung und der Stauhitze keine geeigneten Ablageflächen. Besorgen Sie sich wenn möglich und notwendig eine **Kühlbox** (es gibt mittlerweile auch schon in Ausführungen, die über Kühlelemente hinausgehen und über den Zigarettenanzünder bzw. jegliche Stromquellen betrieben werden können.)
- Planen Sie regelmäßige **Pausen**, und machen Sie kurze Übungen die bei Verspannungen bzw. vorbeugend gegen Verspannungen wirksam sind.

Bus/Bahnreisen

- Orientieren Sie sich bei der Sitzplatzwahl vor allem an der **Beinfreiheit** und erkundigen Sie sich daher nach Reservierungsmöglichkeiten.
- Stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie ein paar **Schritte**, nutzen Sie die Buspausen, um sich ein wenig zu bewegen.
- Informieren Sie den Busfahrer oder den Schaffner vorab über Ihre Erkrankung und Behandlung. Bei einer eventuellen Selbstbehandlung können Sie dann in Absprache am Platz bleiben, oder ein eigenes Abteil bzw. einen geeigneten Platz auf einem Rastplatz aufsuchen.

Flugreisen

- Führen Sie Ihre Medikamente und Materialien im **Handgepäck**. Die Menge, die für eine Notfallbehandlung notwendig ist, sollte ausreichen, stimmen Sie die Menge mit der Dauer der Reise ab. Da Nadeln am Flughafen bei der Sicherheitskontrolle abgenommen werden, sollten Sie unbedingt eine Bescheinigung des Arztes mitführen. Verstauen Sie Ihr Handgepäck im Flugzeug so, dass Sie jederzeit darauf Zugriff haben. Achten Sie bei der Sitzplatzreservierung oder Vergabe darauf, dass Sie nicht bei den Notausgängen sitzen, da dort kein Gepäck am Boden verstaут werden darf. Informieren Sie am besten auch das Flugpersonal,
- Stehen Sie regelmäßig auf und gehen Sie ein paar **Schritte**, machen Sie Übungen, wie sie auch von vielen Fluggesellschaften empfohlen und am Bildschirm vorgezeigt werden.
- Für den Fall einer Selbstbehandlung informieren Sie vorab das Flugpersonal, das Ihnen eventuell auch einen ungestörten Platz zuweisen kann.

EINPACKEN FÜR DIE REISE: Bei jeder Reise unbedingt mitführen

Dokumente

- Hämophilie-/Notfallausweis, sonstige Ausweise, die den Krankheitsstatus bescheinigen
- Adressen der Zentren und (eingespeicherte)Telefonnummern
- Impfausweis
- Ärztliche Bestätigung, Zollbescheinigung (meist 1 Dokument)
- Krankenversicherungskarte (e-card) bei Reisen innerhalb Ihres Heimatlandes
- Europäische Krankenversicherungskarte (Die e-card trägt auf ihrer Rückseite die Europäische Krankenversicherungskarte KVK)
- Visum (wenn erforderlich)

Nach Bedarf eine Kühlbox für

- Faktorenkonzentrat, steriles Wasser für Injektionszwecke

Reiseapotheke

- Sterile Einmalspritze und Kanülen
- Butterflys und normale Kanülen
- Staubbinde
- Wundschnellverband
- Rollenpflaster
- Desinfektionsmittel
- Tupfer

Je nach Bedarf können auch folgende Artikel in der Reiseapotheke sinnvoll sein:

- Sonnenschutz mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor
- Fieberthermometer
- Fiebersenkende Mittel
(**Achtung:** Verwenden Sie keine acetylsalicylhaltigen Medikamente, die häufig bei Fieber und Schmerzen eingesetzt werden)
- Elektrolytlösungen bei Durchfall
- Mittel zum Schutz vor/Behandlung von Insektenstichen
- Wundheilsalbe
- Pflaster zur sicheren Wundversorgung und zur Vermeidung von Infektionen
- Breitbandantibiotikum
- Medikamente gegen Übelkeit, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, grippale Infekte
- Antihistaminikum und Kortisonpräparat gegen allergische Reaktionen
- ausreichend Menge an Medikamenten die sie regelmäßig einnehmen

WENN ALLE STRICKE REISSEN: Notfallpläne

- Schreiben Sie im Vorfeld der Reise ein Zentrum an Ihrem Reiseziel an, erkundigen Sie nach der Verfügbarkeit der Medikamente, die Sie im Notfall brauchen, und auch ob diese vorrätig sind oder erst beschafft werden müssen bzw. wie lange es dauern würde, diese zu beschaffen.
- Denken Sie sich **Szenarien** aus wie zB. den Verlust Ihres Reisegepäcks und spielen Sie durch, wie Sie eine **Versorgung** sicherstellen könnten. Informieren Sie sich nach den Kosten diverser Maßnahmen. Ziehen Sie **Reiseversicherungen** in Erwägung (z.B.: Reiseversicherung, Unfallversicherung, Soforthilfeversicherung, Reiserücktrittsversicherung, Reisegepäckversicherung).

Und wenn es wirklich passiert

- Diebstahl, Unfall - Ihr Reisevorrat reicht nicht aus? Rufen Sie Ihren behandelnden Arzt oder ein Zentrum an, gerade die Zentren verfügen meist über viel Erfahrung, wenn es um den Versand von wertvollen Medikamenten im Notfall geht. Lassen Sie die Option einer Notfall-Lieferung innerhalb des Reiselandes prüfen. Wenn das Medikament im Land vorrätig ist und wenn es eine Vor-Ort-Vertretung des Unternehmens gibt, kann dies möglicherweise die schnellste und vor allem günstigste Lösung sein.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!