

Flugreisen bei Lungenerkrankungen

Auch wenn Sie an einer Lungenkrankheit leiden, sollte Sie das nicht davon abhalten, eine Flugreise zu unternehmen. Ob Urlaub, Geschäftsreise oder Besuch bei Familie oder Freunden: Sie können per Flugzeug reisen. Sie müssen nur die nötigen Vorkehrungen treffen. Dazu müssen Sie im Voraus planen.

Diese Broschüre behandelt die wichtigsten Punkte, die Sie bei der Planung einer Reise beachten sollten, und gibt Ihnen einige Tipps, wie Sie im Ausland für Ihre Gesundheit sorgen können.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt

Bevor Sie Ihre Reise planen, sollten Sie zuallererst mit Ihren Ärzten sprechen. Das sollte so früh wie möglich passieren, da möglicherweise einige Zusatztests durchgeführt werden müssen, um zu überprüfen, ob Sie fit genug für die Reise sind. Bei diesen Tests kann festgestellt werden, ob Sie Sauerstoff oder zusätzliche Medikamente benötigen.



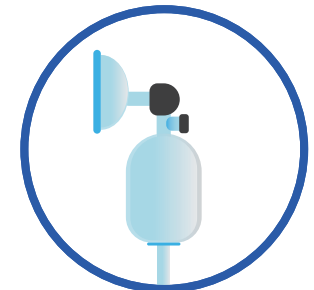
Sauerstoff während des Fluges – warum sie ihn eventuell benötigen

Die Luft in Flugzeugen enthält weniger Sauerstoff als die Luft am Boden. Dies führt zu einem geringeren Sauerstoffgehalt im Blut.

Leidet man nicht an einer Lungenkrankheit, ist dieser Sauerstoffabfall unproblematisch.

Leiden Sie hingegen an einer Lungenerkrankung, kann es sein, dass Ihr Sauerstoffgehalt bereits niedrig ist oder dass die Lungen nicht in der Lage sind, den Sauerstoffgehalt im Blut auf einem sicheren Niveau zu halten. Ein geringerer Sauerstoffgehalt im Blut kann dazu führen, dass man sich während des Fluges oder danach unwohl fühlt. Mehr noch: Er kann sogar schädigend sein. Auch wenn Sie normalerweise keinen Sauerstoff benötigen, kann es also sein, dass Sie während eines Fluges darauf angewiesen sind. Zusätzlicher Sauerstoff hält den Sauerstoffgehalt im Blut auf einem für Sie angenehmen Niveau und sorgt für Ihre Sicherheit.

Wenn Sie bereits ein Sauerstoffgerät nutzen, kann es sein, dass Sie auf einer Flugreise die Flussrate erhöhen müssen.



„Normalerweise brauche ich keinen Sauerstoff, aber bei einer Untersuchung erzählte ich meiner Ärztin nebenbei, dass ich bald Urlaub machen wollte, und da sagte sie mir, dass ich einen Flugfähigkeitstest machen müsse. Es stellte sich heraus, dass ich für den 7-stündigen Flug Sauerstoff brauche. Ich bin froh, dass wir bei meinem Termin darüber gesprochen haben.“

Höhenverträglichkeits- oder Flugfähigkeitstest

Um herauszufinden, ob Sie während des Fluges Sauerstoff benötigen, müssen Sie möglicherweise einen Höhenverträglichkeitstest durchführen lassen.

Zuerst nimmt Ihr Arzt Ihnen etwas Blut ab, um zu überprüfen, wie Ihr normaler Sauerstoffgehalt ist (eine Blutgasuntersuchung). Wenn Ihre Sauerstoffwerte bereits niedrig sind, wird Ihnen Ihr Arzt empfehlen, während des Fluges Sauerstoff zuzuführen.

Wenn Ihre Sauerstoffwerte in Ordnung sind, könnte Ihr Arzt immer noch der Meinung sein, dass ein Risiko für Sie besteht und Sie bitten, sich dem Flugfähigkeitstest zu unterziehen. Bei diesem Test atmen Sie 20 Minuten lang durch eine Gesichtsmaske oder ein Mundstück Luft ein, die einen vergleichbaren Sauerstoffgehalt hat wie die Luft im Flugzeug. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird während des Tests bei Ihnen bleiben, um Ihre Reaktion zu überwachen. Ihr Sauerstoffgehalt wird mithilfe eines Oximeters gemessen, der ein kleines Licht durch Ihren Finger, Ihr Ohr oder Ihre Stirn schickt, um Ihren Sauerstoffgehalt zu messen. Wenn sich zeigt, dass Ihr Sauerstoffgehalt unter den empfohlenen Wert gesunken ist, wird Ihr Arzt den Test abbrechen und Ihren Sauerstoffgehalt mit einem anderen Bluttest überprüfen. Wenn der Test über die vollen 20 Minuten durchgeführt wird, wird Ihr Arzt am Ende des Tests eine weitere Blutprobe entnehmen, um Ihren Sauerstoffgehalt zu überprüfen.



Wenn die Sauerstoffmenge in Ihrem Blut während des Fluges unter den empfohlenen Wert sinkt, benötigen Sie Sauerstoff.

Ihr Arzt kann anhand der Ergebnisse des Tests und Ihres allgemeinen Gesundheitszustands entscheiden, wie viel Sauerstoff Sie benötigen (Durchflussrate). Vielleicht müssen Sie noch einen zusätzlichen Test, eine sogenannte Dosisfindungsuntersuchung, machen lassen. Dabei wiederholen Sie den Flugfähigkeitstest und atmen währenddessen unterschiedliche Mengen von zusätzlichem Sauerstoff ein, um festzustellen, welche Flussrate zur Erholung Ihres Sauerstoffwerts führt.

Normalerweise sagt Ihnen Ihr Arzt, wie lange Ihre Testergebnisse gültig sind. Solange Ihr Zustand gleich bleibt, sollten auch die Ergebnisse gültig bleiben. Wenn sich Veränderungen ergeben (z. B. Krankheitsschübe, geringerer Sauerstoffgehalt im Blut), müssen Sie den Test vor dem nächsten Flug erneut durchführen lassen.

Auf der ELF-Website können Sie sich ein Video über den Flugfähigkeitstest ansehen.

Machen Sie sich mit der Sauerstoffrichtlinie der Fluggesellschaft vertraut

Wenn Sie während Ihres Fluges Sauerstoff benötigen, sollten Sie sich die Sauerstoffrichtlinie der Fluggesellschaft durchlesen. Die Richtlinien der verschiedenen Fluggesellschaften sind unterschiedlich. Einige bieten Sauerstoff während des Fluges an, der jedoch häufig kostenpflichtig ist. (Die Höhe der Gebühren variiert je nach Fluggesellschaft.) Andere Gesellschaften erlauben die Mitnahme Ihres eigenen, von der Bundesluftfahrtbehörde der Vereinigten Staaten (Federal Aviation Administration, FAA) zugelassenen tragbaren Sauerstoffkonzentrators.

Es empfiehlt sich eine möglichst frühzeitige Kontaktaufnahme mit der Fluggesellschaft, um sicherzustellen, dass sie Ihre Anforderungen erfüllen kann. Wenn Sie ihren eigenen Sauerstoffkonzentrator mitnehmen, überprüfen Sie, ob Ihr Gerät zugelassen ist, und stellen Sie sicher, dass Sie genügend Batterien/Akkuladung für den gesamten Flug zur Verfügung haben. Bringen Sie für den Fall eventueller Verspätungen Ersatzbatterien mit.



Rufen Sie den Airline-Index auf unserer Website ab, der die Sauerstoffrichtlinien und Kontaktdaten der einzelnen großen Fluggesellschaften auflistet.

Information der Fluggesellschaft – ärztliches Attest

Wenn Sie zusätzlichen Sauerstoff an Bord des Flugzeugs benötigen, verlangt Ihre Fluggesellschaft ein ärztliches Attest, das allgemein als Flugtauglichkeitsbescheinigung oder MEDIF (Medical Information Form) bezeichnet wird. Mit diesen Zertifikaten weisen Sie nach, dass Sie gesund genug für einen Flug sind. Sie oder Ihr Betreuer füllen einen Teil des Formulars aus, während Ihr Arzt den anderen Teil ausfüllt.

Jede Fluggesellschaft hat ihr eigenes Formular, das Sie auf der jeweiligen Website herunterladen können. In der Regel finden Sie dies auf den speziellen Hilfeseiten. Wenn Sie es online nicht finden, wenden Sie sich an den speziellen Betreuungsservice der Fluggesellschaft.

Möglicherweise sind nur einige der im Formular abgefragten Informationen für Sie relevant. In den Formularen wird nach verschiedenen akuten oder chronischen Krankheiten gefragt, einschließlich Herzproblemen, kürzlich erfolgter Operationen und Verletzungen.

Grundsätzlich müssen Sie die folgenden Angaben machen:

- Ihre Reiseroute, das Flugdatum und die Buchungsnummer
- Ihr Sauerstoffbedarf (falls zutreffend), einschließlich Mengen in Liter pro Minute und Durchflussart (kontinuierlich oder pulsierend)
- Medizinische Geräte, die Sie mitnehmen (z. B. Sauerstoffkonzentrator, CPAP-Geräte (kontinuierlicher positiver Atemwegsdruck), Mobilitätshilfen).
- Angaben zu den Batterien/Akkus für die oben genannten Geräte
- Mit wem Sie reisen (falls zutreffend), damit Sie während der Reise nebeneinander sitzen können

Die Passagiere sind in der Regel für die Unterzeichnung und den Versand des Formulars verantwortlich. Beachten Sie dabei stets die Ausfüllanweisungen.

Organisieren Sie ein spezielles Betreuungsangebot

Sie sollten in Betracht ziehen, dass Sie sowohl am Flughafen als auch an Ihrem Zielort ein besonderes Betreuungsangebot in Anspruch nehmen müssen. Flughäfen können sehr groß sein und man muss lange Wege zurücklegen (z. B. von der Eingangstür bis zum Abfluggate) oder lange stehen, weil es keine Sitzplätze gibt.

Selbst wenn Ihr Flug pünktlich ist, kann es länger dauern, bis Sie Ihr Flugzeug erreichen. Wenn Sie auf das besondere Betreuungsangebot zurückgreifen, kommen Sie entspannter an Ihr Ziel.

Die Fluggesellschaften bieten ein spezielles Betreuungsangebot am Flughafen an. Sie müssen dieses mindestens 48 Stunden vor der Reise buchen. Flughafen-Websites haben in der Regel ein Verzeichnis mit Links zu speziellen Betreuungsangeboten der Fluggesellschaften.



„An Flughäfen kann es sehr schwer sein, zurechtzukommen. So war ich einmal an einem Flughafen mit einem besonderen Betreuungsangebot; die Toiletten waren im Untergeschoss und es gab keinen Aufzug. Zum Glück hatte ich meinen POC, aber es dauerte etwa 10 Minuten, um nach unten und wieder nach oben zu kommen“.

Treffen Sie Vorkehrungen für Ihren Zielort

Wenn Sie auch für den Rest Ihres Urlaubs Sauerstoff benötigen, sollten Sie vor der Reise die Lieferung am Urlaubsort sicherstellen. Ihr Arzt oder Sauerstofflieferant kann Ihnen möglicherweise einen Lieferanten in Ihrem Zielland empfehlen.

Mit einer europäischen Krankenversichertenkarte (EHIC) können Sie unter Umständen Sauerstoff über das Programm beziehen, das Ihnen während eines vorübergehenden Aufenthalts in einem EU-Land sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz zu den gleichen Bedingungen und zu den gleichen Kosten (in einigen Ländern kostenlos) wie Einheimischen Zugang zu medizinisch notwendiger, staatlicher Gesundheitsversorgung gewährt. Einige Länder haben eine Liste von Anbietern, mit denen sie Rahmenvereinbarungen für dieses Programm getroffen haben. Es lohnt sich also, nachzusehen.

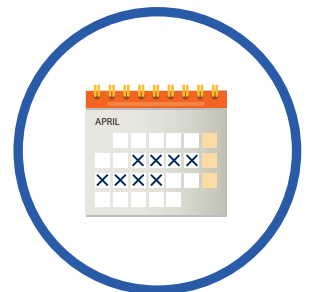
Vergewissern Sie sich, dass Ihr Sauerstoffversorger in der Lage ist, Ihre Anforderungen für Ihren Urlaub zu erfüllen. Sie sollten auch überprüfen, ob Sie sich den Sauerstoff zu Ihrer Unterkunft liefern lassen können und ob es noch andere Dinge zu beachten gibt – zum Beispiel, ob Sie ein Zimmer im Erdgeschoss benötigen oder ob Sie den Grad der Luftverschmutzung überprüfen möchten. Es ist auch sinnvoll, dass Sie die Kontaktdaten Ihres Sauerstofflieferanten bei sich tragen und sich über dessen Öffnungszeiten informieren, falls Probleme auftreten.

Wenn Sie eine europäische Krankenversichertenkarte (EHIC) haben, bringen Sie diese mit und tragen Sie sie immer bei sich, falls Sie plötzlich eine medizinische Behandlung benötigen.

Sie sollten auch sicherstellen, dass Sie eine angemessene Reiseversicherung abgeschlossen und sie über Ihre Lungenkrankheit aufgeklärt haben. Ansonsten könnte Ihre Versicherungspolice ungültig sein, mit der Folge gegebenenfalls hoher Rechnungen für medizinische Versorgung am Urlaubsort. Bringen Sie Ihre Versicherungsunterlagen mit und bewahren Sie sie sicher auf.

Zusammenfassend hier die zu beachtenden Punkte:

- Beginnen Sie so früh wie möglich mit den Vorbereitungen und lassen Sie sich dabei viel Zeit.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach Ihrem Sauerstoffbedarf und ob Sie noch etwas anderes zur Vorbereitung tun können.
- Sollte Ihr Arzt empfehlen, dass Sie mit zusätzlichem Sauerstoff fliegen, dann prüfen Sie bitte die Sauerstoff-Richtlinien der Fluggesellschaft.
- Organisieren Sie Sauerstoff für Ihren Flug und auch für den Zielort.
- Füllen Sie Ihr ärztliches Attest (Flugtauglichkeitsbescheinigung/MEDIF) zusammen mit Ihrem Arzt aus und machen Sie darin Angaben über Ihren Zustand, Ihre medizinischen Geräte und Ihren Sauerstoffbedarf sowie gegebenenfalls Ihre Begleitperson.



- Buchen Sie das besondere Betreuungsangebot am Abflughafen und am Zielort.
- Informieren Sie sich auf einer Karte des Flughafens über die Lage von speziellen Betreuungsschaltern, Steckdosen, Toiletten und anderen Einrichtungen.
- Verstauen Sie Ihre wichtigsten Dinge im Handgepäck: Medikamente, medizinische Geräte (z. B. POCoder CPAP) mit genügend Akkuladung/Batterien sowie Unterlagen, die Sie dem Flughafenpersonal zeigen können, EHC- und Versicherungsinformationen und (ggf.) Steckeradapter.
- Planen Sie am Tag des Fluges reichlich Zeit am Flughafen ein. Trinken Sie viel Wasser und nehmen Sie eventuell Flugsocken und Nasenspray mit.



Weiterführende Literatur und nützliche Links

- **Website-Bereich der European Lung Foundation über Flugreisen:**
www.europeanlung.org/airtravel
Zugriff auf den Airline-Index zur Anzeige von Sauerstoffrichtlinien, Informationen über die Flugfähigkeitstests, Einholen eines ärztlichen Attests und Organisieren eines speziellen Betreuungsangebots sowie praktische Tipps.
- **Website der Europäischen Union - Rechte von Reisenden mit Mobilitätseinschränkungen:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Informieren Sie sich über Ihre Rechte als Reisende/r innerhalb der EU.
- **Europäische Krankenversichertenkarte:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Eine kostenlose Karte, die Ihnen Zugang zu staatlicher medizinischer Versorgung während eines vorübergehenden Aufenthalts in einem EU-Land sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz zu den gleichen Bedingungen und den gleichen Kosten (in einigen Ländern kostenlos) wie für die in diesem Land versicherten Personen gewährt. Außerdem steht eine Smartphone-App zur Verfügung, die umfassende Informationen für jedes Land enthält, das am Programm beteiligt ist.

Sagen Sie uns, wie es gelaufen ist. Ob gut oder schlecht, wir möchten es wissen!

Ihre Erfahrungen helfen uns, die Beratung von Menschen in einer ähnlichen Position zu verbessern und den Fluggesellschaften, Flughäfen und Sauerstoffanbietern entsprechende Rückmeldung zu geben. Senden Sie uns eine E-Mail an: info@europeanlung.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Die European Lung Foundation (ELF) wurde von der European Respiratory Society (ERS) mit dem Ziel gegründet, Personen mit Lungenerkrankungen, die Öffentlichkeit und Experten für Lungenerkrankungen zusammenzubringen, um die Lungenheilkunde positiv zu beeinflussen. Die ELF setzt sich überall in Europa für Lungengesundheit ein und bringt führende europäische medizinische Experten zusammen, um Lungenkranken entsprechende Informationen zu geben und das öffentliche Bewusstsein für Lungenerkrankungen zu stärken.

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts „Flugreisen“ mit Unterstützung von Dr. Karl Sylvester, Matthew Rutter, Malcolm Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth und Deborah Wellington erstellt.

Hergestellt im Juni 2018.