



REISE-CHECKLISTE

Die Rundum-Reiseapotheke
für Menschen mit
Blutgerinnungsstörungen

 **IGH** Interessengemeinschaft
Hämophiler e.V.

HÄMOVISION

Wir packen das...

Damit der Urlaub so entspannt wie möglich verlaufen kann, hat die IGH in Zusammenarbeit mit der Witzleben Apotheke Berlin eine Checkliste erarbeitet.

Ganz gleich, ob es um Familienurlaub geht, eine Ferienfreizeit geplant ist oder ob man allein verreist – die Patientenorganisation und die Apotheke (VHA) zeigen auf, was ins Gepäck gehört und woran man sonst noch denken sollte.



Folgende Punkte sollten mit dem Hämophilie-Zentrum geklärt werden:

- Welches Faktorpräparat bzw. Ersatztherapie-Produkt?
- Soll ein Medikament mit dem Wirkstoff Desmopressin – zur Erhöhung der FVIII-Aktivität bei milder Hämophilie – ins Gepäck?
- Ist ein Medikament mit dem Wirkstoff Tranexamsäure – zur initialen Selbstmedikation bei Verletzungen/Blutungen – erforderlich?

Faktormenge, Transport, Lagerung – das sollte beachtet werden:

- Faustregel zur Menge: mindestens das drei- bis vierfache der wöchentlichen Dosis zusätzlich mitnehmen
- Transport: viele Faktorpräparate sind über längere Zeiträume bis zu 30 °C lagerfähig
- ggf. über Kühlmöglichkeiten während der Reise in der Apotheke beraten lassen
- Wichtig: Faktorpräparate und eine Mindestmenge an Zubehör gehören immer ins Handgepäck

Weiteres Hämophilie-Zubehör:

- Geeignete Schmerzmittel
- Sterile Einwegartikel: Pflaster, Mull, Alkoholtupfer, Binden (s. nächste Seite)
- Kühlpads oder Schlagkompressen
- Stauschlauch / Venenstauer
- Einwegspritzen und Kanülen
- ggf. zusätzliches Injektionsbesteck

TIPP
Schon im Vorfeld die Kühlmöglichkeiten am Reiseziel prüfen: beispielsweise ob sich im gebuchten Hotelzimmer ein funktionierender Kühlschrank (Minibar) befindet

Apotheke to go

Vieles davon befindet sich vermutlich bereits in der Erste-Hilfe- oder Faktor-Tasche. Kontrolle ist gut, daher nochmal checken – auch auf Haltbarkeitsdaten. Das gehört rein:

- Verbandmaterial: Verbandsmull, Mullbinden (4, 6, 8 cm), sterile Kompressen, elastische Binden (8 und 10 cm) Heft-, Wund- und Blasenpflaster
- Wunddesinfektion
- Einweghandschuhe
- Insektenschutz und Mittel gegen Insektenstichreaktionen
- Pinzette, FFP2-Maske

Eventuell – je nach Reiseziel und Reisedauer:

- Augentropfen und Nasentropfen (z.B. bei Allergien)
- Ohrstöpsel
- Mittel gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung
- Mittel gegen Fieber/Schmerzen
- Mittel zur Wasserdesinfektion
- Malariaphylaxe (nach Absprache mit dem Hämophilie Zentrum bzw. entsprechendem Reisemediziner)
- Moskitonetz
- Kleine Schere (lt. EU-Verordnung ist eine kleine Nagelschere, Klingenslänge max. 6 cm, erlaubt. Kann je nach Fluggesellschaft abweichen!)
- Sonnenschutzmittel (LSF 30+)

Eine Medikamentenliste und Infos über mögliche Auswirkungen auf die Blutgerinnung findet man hier: www.igh.info/infos/wichtig/medikamente

Reisedokumente: das A und O jeder Reiseplanung

Dokumente, die man auf Reisen „eng“ (diebstahlsicher) bei sich haben sollte:

- Personalausweis, Reisepass (zusätzlich auch als Kopie)
- Visum
- Kreditkarte, EC-Karte
- Buchungsunterlagen
- ggf. internationaler Führerschein
- Krankenversicherungskarte für Europa oder Bescheinigung einer Auslandsrankenversicherung
- Versicherungsunterlagen
- Kontaktdaten für einen Notfall
- Impfpass

Bei Gerinnungsstörungen kommen diese wichtigen Dokumente dazu:

- Internationaler Notfallausweis / Hämophilie-Ausweis
- aktueller Arztbrief
- Zollbescheinigung für Faktor-Präparate und Infusionssets (ausgefüllt durch das Hämophilie-Zentrum)
- Substitutionskalender bzw. elektronisches Tagebuch
- ggf. Schwerbehindertenausweis
- Notfallkontakt des Hämophilie-Zentrums

TIPP
Alle Dokumente
auch in digitaler Form
mitnehmen, um bei
Verlust einen Ersatz
zu haben

Unbeliebt, aber wichtig: (Reise-)Versicherungen

Versicherungen / Leistungen, die du auf alle Fälle benötigst:

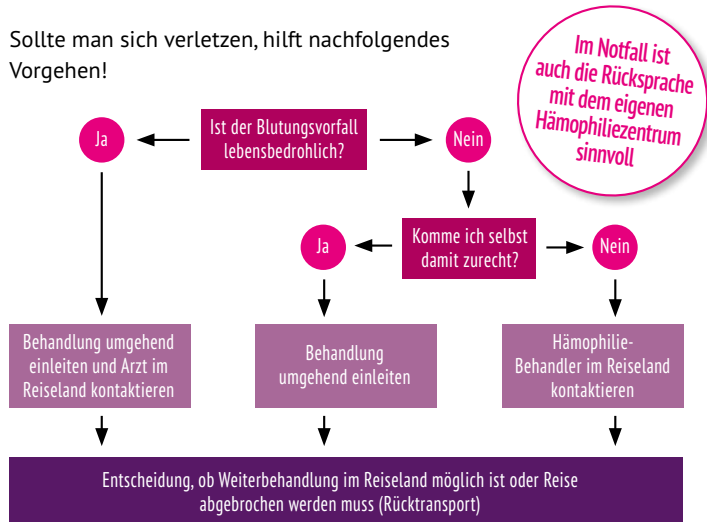
- Krankenversicherung / zusätzliche Reise-Krankenversicherung
- ggf. Reiserücktrittsversicherung

Vor ausgedehnten Reisen evtl. auch:

- Haftpflicht-Versicherung
- Unfallversicherung
- Hausratversicherung
- Kfz-Versicherung

Was tun im Notfall?

Sollte man sich verletzen, hilft nachfolgendes Vorgehen!



Wer hilft am Urlaubsort?

Sinnvoll ist es auch, sich im Vorfeld über vorhandene/erreichbare Hämophilie Zentren/Behandlungseinheiten in der Nähe des Urlaubsorts zu informieren oder zumindest einen Kontakt zu im Reiseland möglichen Ansprechpartnern zu notieren. Man findet diese im Internet, z.B. auf der Website der WFH (World Federation of Hemophilia), aber auch online in Reisebroschüren der Faktorhersteller. Zur WFH geht es hier: <https://wfh.org/#> (die Kontaktdaten ggf. überprüfen, da sie nicht immer aktuell sind).

An alles gedacht?

Jedes Mal das Gleiche: Man packt am Ziel seinen Koffer aus und stellt fest, dass das Ladegerät für die elektrische Zahnbürste noch daheim in der Steckdose steckt, die Sonnenbrille in der Schublade liegt und die Würfel und Kartenspiele ebenfalls vergessen wurden.

Tipp: Rechtzeitig eine Liste erstellen, auf der alles notiert wird, was in den Koffer soll und an was man sonst noch alles denken muss...

Und sonst noch....

- Zeitung abbestellt?
 - Wasser abgedreht?
 - Post weitergeleitet?
 - Urlaubsort-Währung besorgt?
 - Den Nachbarn Bescheid und evtl. einen Schlüssel gegeben?
-
-

Für alle weiteren Fragen und Informationen rund um das Thema **Reisen mit Hämophilie** wendet Euch bitte auch an Euer Hämophilie-Zentrum, Eure VHA-Apotheke oder die IGH!

Übrigens: Bei Bedarf an Informationen zum Reisen mit kühlpflichtigen Medikamenten oder zu Lagerbedingungen dieser stehen auch die VHA-Apotheken mit Rat und Tat zur Seite. Sie beraten zu ausgewählten Kühloptionen unterschiedlicher Hersteller für ganz verschiedene Bedürfnisse (Platzbedarf, Menge an Faktorpräparaten, Art der Reise etc.)

Wir wünschen eine gute Reise!



Interessengemeinschaft
Hämophiler e.V.

