

CHECKLISTE: REISEN MIT HÄMOPHILIE A

Damit Du Deinen Urlaub unbeschwert genießen kannst, ist es wichtig, vorher alles ordentlich zu planen und für Notfälle gerüstet zu sein. Diese Checkliste hilft Dir dabei. Zudem kannst Du Deine Reisepläne vorab mit Deiner behandelnden Ärztin oder Deinem behandelnden Arzt besprechen.



Transport und Lagerung Deines Medikamentes

Um die Wirksamkeit Deines Medikaments zu gewährleisten, musst Du die entsprechenden Transport- und Lagerbedingungen beachten. Informationen dazu findest Du in der Gebrauchsinformation Deines Medikaments.

Folgende Punkte solltest Du vor Deiner Reise mit Deinem Hämophilie-Zentrum klären:

- Welche Medikation ist für die Behandlung von akuten Blutungen geeignet?
- Welche Menge solltest Du davon mitführen?
- Wie sind die Transport- und Lagerbedingungen?
- Sind zusätzliche Medikamente zur Selbstmedikation von Blutungen oder Verletzungen sinnvoll?
- Ist Dein behandelnder Arzt oder Deine behandelnde Ärztin während Deiner Reise erreichbar? Wenn nein, wer ist die Vertretung?

TIPP

Informiere Dich vor Deiner Reise, ob es an Deinem Urlaubsort die Möglichkeit gibt, Deine Medikamente ordnungsgemäß zu verwahren und zu kühlen. Falls Du Ausflüge planst, denke auch an eine kleine Kühltasche für unterwegs.

Bei Flugreisen solltest Du Deine Medikamente mit ins **Handgepäck** nehmen. So können sie einerseits nicht verloren gehen und Du hast sie bei Bedarf zur Hand. Andererseits kannst Du die Temperatur besser kontrollieren. Mit einer entsprechenden **Bescheinigung** darfst Du auch das Zubehör inklusive Nadeln und Spritzen mit an Bord nehmen. Am besten kontaktierst Du die Fluggesellschaft schon vor Deiner Reise, um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen.

Wichtige Dokumente

Manche der folgenden Dokumente solltest Du im Urlaub immer bei Dir haben, andere benötigst Du z. B. nur bei Flugreisen. Hier findest Du eine Übersicht der wichtigsten Bescheinigungen für Deine Reise:

- Ausweis/Reisepass
- Internationaler Hämophilie-/Notfallausweis – sind alle Daten aktuell?
- Versichertenkarten und Bescheinigung der Auslandskrankenversicherung
- Impfpass – benötigst Du für das Reiseland besondere Impfungen?
- Visitenkarte mit den Kontaktdaten Deines Hämophilie-Zentrums, der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes
- Reise- und Zollbescheinigung von Deiner Ärztin oder Deinem Arzt (für Medikamente und Zubehör)
- Ggf. den letzten Arztbrief mitnehmen
- Originalverpackung und Beipackzettel der Hämophilie-Medikamente – hilft bei Missverständnissen
- Ggf. Schwerbehindertenausweis

TIPP

Ebenfalls hilfreich kann der Notfallausweis für Auslandsreisen der irischen Hämophiliegesellschaft sein. Dort findest Du auch einige wichtige Sätze für den Notfall in verschiedenen Sprachen.

 dhg.de/leben-mit-blutungserkrankungen/reisen



TIPP

Zusätzlich solltest Du Dir die Kontaktdaten und Adressen der Hämophilie-Zentren notieren, die sich in der Nähe Deines Urlaubsortes befinden und diese ggf. vorab kontaktieren. Die World Federation of Hemophilia (WFH) führt ein weltweites Verzeichnis, in dem Du nach Adressen in Deinem Urlaubsland suchen kannst. Überprüfe vor Reiseantritt diese Daten sicherheitshalber auf Aktualität.

 wfh.org/find-local-support/find-a-wfh-nmo/



Das gehört in Deine Reiseapotheke

Damit Du auf der sicheren Seite bist, solltest Du immer genügend Medikamente für Deine Behandlung dabei haben – egal ob für die Prophylaxe oder für akute Blutungen. Die genaue Menge ergibt sich aus der Reisedauer und dem Reiseziel. Vergiss nicht, auch eine Notfallration für Unvorhergesehenes einzuplanen. Was Du sonst noch einpacken solltest, findest Du in der nachfolgenden Checkliste.

TIPP

Eine Auslandskranken-, Reiserücktritts- oder Reiserückholversicherung können hilfreich sein und unnötige Kosten vermeiden. Informiere Dich vorab, welche Leistungen Deine Krankenkasse im Ziel-land übernimmt.

Grundausrüstung Medikamente

Zusätzlich zu Deinen Hämophilie-Medikamenten und dem entsprechenden Zubehör solltest Du noch weitere Arzneimittel dabei haben, zum Beispiel Medikamente, die Du regelmäßig nehmen musst, Mittel gegen Übelkeit, Durchfall und Erkältung. Auch Schmerzmittel (z. B. Paracetamol, Novalgin), Tranexamsäure und Cortison-Präparate sollten nicht fehlen. Weitere wichtige Tipps rund um die Organisation und Planung von Reisen mit Hämophilie A findest Du auch auf Active A:

Grundausrüstung Notfallkoffer

Vor Abreise solltest Du ihn auf Vollständigkeit und Haltbarkeitsdatum kontrollieren.

- Gerinnungspräparate für den Notfall sowie die dazugehörigen Zollbescheinigungen
- Zubehör zum Verabreichen der Medikamente / Injektionskit
- Pflaster
- Mullbinden
- Kompressen
- Schlinge
- Selbstkühlende Sofort-Kompresse
- Schere
- Pinzette
- Internationaler Notfallausweis mit Telefonnummer Deines Hämophilie-Zentrums, Ärztin oder Arztes
- Telefonnummer und Anschrift des nächsten Hämophilie-Zentrums



➤ **Die Hämophilie-
A-Reiseapotheke**



➤ **Checkliste für
Reisedokumente**



➤ **Tipps für
Flugreisen**

TIPP

Falls Du Dein Kind im Urlaub spritzen musst, packe möglichst alles ein, was es auch daheim beim Spritzen benötigt, und Sorge für eine möglichst gleiche Routine.