



Die Rundum-Reiseapotheke
für Menschen mit
Blutgerinnungsstörungen

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? Wie sind die Transport- und Lagerbedingungen?
- 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 und Lagerbedingungen:

- Menge Faustregel: 30 - 50 % mehr als zu Hause (damit ist ein Notfallbedarf gedeckt)
- Außerdem: Zoll-Bescheinigung, Beipackzettel, mindestens eine Originalverpackung (bei Zollübertritten mit verschlossenen Siegeln)
- Transport und Lagerung: Viele Faktoren sind bis zu 30°C oder sogar 40°C einige Monate oder auch Jahre lagerfähig! Sonst 2-8°C bei Transport und Lagerung anstreben! Ggf. bei der Apotheke nachfragen

Weiteres Hämophilie-Zubehör:

- Geeignete Schmerzmittel
- Sterile Einwegartikel: Pflaster, Mull, Alkoholtupfer, Binden
- 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:
- Mullbinden (4,6,8 cm)
- Verbandsmull
- sterile Kompressen
- elastische Binde (8 und 10 cm)
- Heft-, Wund- und Blasenpflaster
- Wunddesinfektion
- Einweghandschuhe
- Insektenschutz und Mittel gegen Insektenstichreaktionen
- Pinzette

Eventuell – je nach Reiseziel und Reisedauer:

- Augentropfen
- Ohrstöpsel
- Nasentropfen bei Allergien
- Mittel gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung
- Mittel gegen Fieber/Schmerzen
- Mittel zur Wasserdesinfektion
- Malariaprophylaxe (nach Absprache mit dem Hämophilie Zentrum bzw. entsprechendem Reisemediziner)
- Moskitonetz
- Kleine Schere – Achtung: darf im Flugzeug nicht mit ins Handgepäck!
- Sonnenschutzmittel (LSF 30+)

www.igh.info/medikamentenliste/medikamentenliste-ampel.html

Reisedokumente: das A und O jeder Reiseplanung

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

- Personalausweis, Reisepass
- Visum
- Kreditkarte, EC-Karte
- Buchungsunterlagen
- ggf. internationaler Führerschein
- 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
- Substitutionskalender bzw. elektronisches Tagebuch
- Krankenversicherungskarte für Europa oder Bescheinigung einer Auslandskrankenversicherung
- ggf. Schwerbehindertenausweis



Unbeliebt, aber wichtig: (Reise-)Versicherungen

Versicherungen beziehungsweise Leistungen, die du auf alle Fälle benötigst:

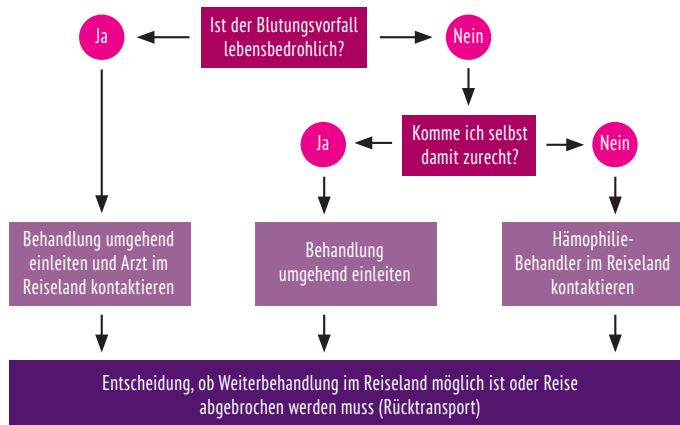
- Krankenversicherung / zusätzliche Reise-Krankenversicherung
- ggf. Reiserücktrittsversicherung

Vor ausgedehnteren Reisen evtl. auch:

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

Was tun im Notfall?

Sollte man sich verletzen, hilft nachfolgende Grafik zum gezielten Vorgehen!



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. Deshalb ist hier Platz für eure eigene „**Ich packe meinen Koffer und nehme mit**“ Liste:

Und sonst noch....

- Zeitung abbestellt?
- Wasser abgedreht?
- Post weitergeleitet?
- Urlaubsort-Währung besorgt?
- Den Nachbarn Bescheid gesagt und den Schlüssel gegeben?

HÄMOVISION

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

Wir wünschen eine gute Reise!

