



Patienten-Rat: Nr. 4 COPD: Beruf und Reisen

Beruf

Die Berufstätigkeit ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens, in dem sie Anerkennung und Sinn finden. Berufliche Tätigkeit bedeutet Kontakte mit Kolleginnen und Kollegen, bedeutet Austausch, schafft einen geregelten Tagesablauf und ist für das Selbstwertgefühl wichtig.

Eine COPD kann dazu führen, dass der Arbeitsalltag schwerer fällt. Aber mithilfe von Betriebsarzt und Arbeitgeber lassen sich in vielen Fällen Möglichkeiten finden, den Arbeitsplatz zu erhalten.

Reizende Dämpfe, Gase und Stäube am Arbeitsplatz können die Atembeschwerden bei COPD verschlimmern. In diesem Fall sollten Sie Kontakt mit dem Betriebsarzt aufnehmen um sich von ihm über Möglichkeiten einer Umsetzung beraten zu lassen. Ist die Arbeitsbelastung zu groß, kann man versuchen, mit dem Arbeitgeber zu klären, ob bestimmte Arbeiten an Kollegen übertragen werden können oder man von einer Vollzeit- auf Teilzeitstelle wechseln kann.

Um seinen Kündigungsschutz zu verbessern, sollte man sich rechtzeitig um Anerkennung einer Schwerbehinderung bemühen, denn Schwerbehinderte genießen im Beruf besonderen Kündigungsschutz. Es ist daher ratsam, vor einem Antrag auf betriebliche Umsetzung oder Anpassung der Arbeitsbedingungen eine Schwerbehinderung zu beantragen, damit man gegen eine Kündigung gesichert ist. Schwerbehinderte haben ein Recht auf eine behindertengerechte Beschäftigung und erhalten eine Woche zusätzlichen Urlaubs.

Einen Behindertenausweis erhält man beim zuständigen Versorgungsamt, wenn ein Behinderungsgrad von mindestens 50 % vorliegt. Dies trifft für viele Patienten mit fortgeschrittener COPD zu. Der Grad der Behinderung wird vom Versorgungsamt unter Würdigung aller vorliegenden Erkrankungen anhand der eingeforderten Arztbefunde nach einem Tabellenwerk festgelegt. Daher sollte man auf aktuelle ärztliche Befunde verweisen können und auch unbedingt andere gesundheitliche Beeinträchtigung außer der COPD angeben. Es empfiehlt sich, sich vor Antragstellung nochmals bei seinem Lungenarzt vorzustellen, um eine Lungenfunktionsuntersuchung durchführen zu lassen, und dem Antrag alle wichtigen ärztlichen Befunde beizufügen.

Wenn aufgrund von Luftnot die Gehstrecke drastisch vermindert ist, kann man zusätzlich eine Gehbehinderung beantragen. Ist eine Gehbehinderung anerkannt, reduziert sich die Kfz-Steuer, es dürfen Behinderten-Parkplätze genutzt werden und die Nutzung öffentlicher Nahverkehrsmittel ist kostenlos.

Sind Sie durch Ihre COPD so in Ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, dass Sie den normalen Arbeitsalltag nicht mehr bewältigen können, können Sie Antrag auf Erwerbsminderungsrente beim Rentenversicherungsträger stellen. Dazu sollten Sie Ihren Arzt um Unterstützung bitten.

Vom Rentenversicherungsträger wird dann ein Begutachtungsverfahren eingeleitet. Ist Ihre Leistungsfähigkeit so eingeschränkt, dass nicht mehr als 3 Stunden pro Tag arbeiten können, sind die medizinischen Voraussetzungen für eine volle Erwerbsminderungsrente erfüllt. Können Sie noch zwischen 3 und 6 Stunden täglich arbeiten, sind die medizinischen Voraussetzungen für eine 50%ige Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung erfüllt. Allerdings wird die Rente nur gewährt, wenn Sie mindestens fünf Jahre versichert gewesen sind und in den letzten fünf Jahren mindestens 36 Monate Pflichtbeiträge in die Rentenversicherung eingezahlt haben.

Der Rentenversicherungsträger ist an den Grundsatz „Reha vor Rente“ gebunden. Wenn bei der Begutachtung der Eindruck entsteht, dass die Situation des Antragstellers durch eine Rehabilitationsbehandlung verbessert werden kann, wird erstmalig versucht, durch eine Rehabilitationsbehandlung die Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen und zu erhalten.

Reisen

„Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen.“

Schön, wenn man von einer Reise mit neuen Eindrücken, neuen Bekanntschaften und klüger als vorher zurückkommt. Doch bei Patienten mit COPD kann sich dieser Vers von Matthias Claudius auch so erfüllen, dass für den Betroffenen und seine Begleiter von der Reise nur unguete Erinnerungen bleiben, weil sie nicht richtig vorbereitet worden ist. Luftnot am Urlaubsort, stationäre Behandlung in einem fremden Land, Probleme mit dem Rücktransport oder der Erstattung von Arzt- und Krankenhauskosten können die Reise zu einem unvergesslichen Denkkettel werden lassen.

Um das zu verhindern und eine Reise zu einem schönen Erlebnis werden zu lassen, ist eine gründliche Vorbereitung nötig, in die auch der Haus- und Lungenfacharzt einbezogen werden sollten.

5 Punkte sind vorab zu klären:

1. Wo soll es hingehen?
2. Wie komme ich problemlos an das Reiseziel?
3. Was muss ich vorab organisieren und mitnehmen?
4. Wie stelle ich die Sauerstoffversorgung sicher?
5. Wer bezahlt Zusatzkosten, die wegen der Erkrankung auf mich zukommen?

Sehen wir uns die Punkte im Einzelnen an:

Wo soll es hingehen?

Auto, Bus, Bahn, Schiff, Flugzeug: Mit den modernen Verkehrsmitteln liegt uns die ganze Welt zu Füßen. Gab es vor 100 Jahren noch viele Menschen, die nie über ihre Heimat hinaus kamen, so gehört Reisen heute zu den Selbstverständlichkeiten modernen Lebens. Alle Ziele scheinen erreichbar. Für manche Ziele gibt es gar keine Alternative: Da sind die Kinder oder Enkel im Ausland zu besuchen, Freundschaften wollen gepflegt sein, Einladungen zu großen familiären Ereignissen und zum Wiedersehen nach langen Jahren locken. Urlaubsziele sind dagegen relativ frei wählbar: Muss es unbedingt ein Urlaub in den Alpen sein, wenn schon das einfache Treppensteigen Schwierigkeiten bereitet? Muss es ein Flug ins Ausland sein, wenn man jede Stunde auf Sauerstoff angewiesen ist und schon ahnt, dass die Organisation eine Herkulesarbeit sein wird? Muss es eine Reise in der Gruppe sein, obwohl man mit den anderen wahrscheinlich gar nicht mithalten kann? Muss es ein Urlaub über mehrere Wochen sein, oder hat man vielleicht doch mehr von einer Wochenendtour?

Eine Reise ist mit Strapazen verbunden, wenn die Belastbarkeit eingeschränkt ist. Zu allererst muss man sich daher ehrlich die Frage beantworten, ob man überhaupt die Konstitution hat, sich einer solchen Belastung zu unterziehen. Für den Urlaub in den Bergen muss man sich fragen, ob nicht bereits die leichte Steigungen im Tal bedenkliche Anstrengungen erfordern. Ganz zu schweigen davon, dass mit steigender Höhe die Atemluft dünner wird, was den Sauerstoffpartialdruck im Blut sinken lässt. Für manchen Patienten mit schwerer COPD und Sauerstoffmangel können bereits Höhen ab 600 m im Mittelgebirge beschwerlich werden. Und selbst Patienten, die bislang keinen Sauerstoff benötigen, müssen wissen, dass in Höhen ab 1000 m die „dünnere Luft“ zu Beschwerden führen kann. Auch das Klima und geplante Aktivitäten sind bei der Planung zu bedenken: Feucht-heißes Klima wird von COPD-Patienten beispielsweise meistens nicht gut vertragen. Und auch manche Aktivitäten im Urlaub sind für COPD Patienten nicht erlaubt: zum Beispiel das Tauchen mit Druckluftflaschen. Damit der Urlaub zu einem wirklich unvergesslichen Erlebnis wird, sollte man sich genau überlegen, welches Reiseziel und welche Reisestrapazen man sich zumuten kann und das Reiseziel passend auswählen.

Wie hilfreich ist ein Kuraufenthalt am Meer?

Mancher erhofft sich eine Linderung seiner Beschwerden durch einen Aufenthalt an der See. Diese Hoffnung ist nicht unbegründet: Bis zur Entwicklung wirksamer bronchialerweiternder Medikamente war die Inhalation von Sole oder der Aufenthalt in salzhaltiger Luft für viele eine Möglichkeit, die Beschwerden zu lindern. Aber man sollte vorsichtig sein: Bei schwerer COPD kann ein raues Klima die Beschwerden verschlimmern. Erproben Sie daher vor der Buchung eines langen Urlaubs an Nord- oder Ostsee erst einmal für ein Wochenende, ob Sie das Klima vertragen.

Das Ostseeklima ist milder als das Nordseeklima und bereitet deswegen seltener Probleme. Und auch die Jahreszeit will bedacht sein: In der kalten Jahreszeit kann das Seeklima, das im Sommer günstig wirkt, eher schaden. Und noch etwas sollte man wissen: Der Effekt von salzhaltiger Luft auf die Atmung ist um ein Vielfaches geringer als die Wirksamkeit moderner Medikamente. Setzen Sie daher keine allzu großen Hoffnungen auf einen Luftwechsel.

Wie komme ich am besten an das Reiseziel?

Manche Reiseziele scheiden schon deshalb aus, weil Hin- und Rückreise problematisch sind. Entfernte Reiseziele werden meistens mit dem Flugzeug erreicht. Aber: In Reiseflughöhe reduziert sich der Sauerstoffpartialdruck im Blut um etwa 25 %. Ein gesunder Mensch merkt das normalerweise gar nicht. Für einen COPD-Patienten, der bislang keine Sauerstofftherapie benötigt, kann das jedoch dazu führen, dass der Sauerstoffgehalt im Blut kritisch abfällt und er sauerstoffpflichtig wird. Und ein Patient, der schon vor der Reise auf Sauerstoff angewiesen war, benötigt beim Flug etwa 30 % mehr Sauerstoff als Zuhause.

Flugreisen können noch andere Gefahren heraufbeschwören: Da beim Starten und Landen des Flugzeugs große Druckschwankungen entstehen, können bei Patienten mit Lungenemphysem und großen Emphysemblasen die Blasen einreißen, was zu einem lebensgefährlichen Kollaps der Lunge führen kann.

Aufgrund der Gefährdung, die eine Flugreise mit sich bringen kann, verlangen Fluggesellschaften von COPD-Patienten eine ärztliche Flugtauglichkeitsbestätigung, die vom behandelnden Lungenarzt ausgestellt werden muss. Sie darf bei Reiseantritt

nicht älter als 14 Tage sein und muss rechtzeitig im Reisebüro bzw. bei der Fluggesellschaft eingereicht werden. Wer unter ausgeprägter Luftnot oder unter Sauerstoffmangel leidet, sollte nach Möglichkeit keine Flugreisen unternehmen.

Schiffsreisen sind dagegen grundsätzlich unproblematischer. Wer auf die Versorgung mit Sauerstoff angewiesen ist, muss vorab rechtzeitig die Vorschriften zur Mitnahme von Sauerstoff bei der Reederei erfragen. Jede Schiffslinien hat ihre eigenen Regelungen. Wichtig ist natürlich auch zu klären, ob und wie die ärztliche Versorgung an Bord sichergestellt ist.

Die Vorbereitung

Egal welche Reise Sie unternehmen: Der erste Weg sollte immer zu Ihrem Lungenarzt führen, um sich wegen des Reiseziels und der Reisemodalitäten noch einmal beraten zu lassen. Bei dieser Gelegenheit sollte die Therapie für die Reise noch einmal überprüft und optimal eingestellt werden. Außerdem müssen alle Medikamente, auch Medikamente für eine mögliche Exazerbation, in ausreichender Menge rezeptiert werden, damit Sie für jeden Eventualfall auf der Reise gerüstet sind. Die Notfallmedikamente gehören natürlich ins Handgepäck. Von Ihrem Arzt sollten Sie auch eine Kopie der wichtigsten Befundberichte erbitten, damit sich Ärzte bei Konsultationen während der Reise rasch über ihren Zustand ins Bild setzen können. Es ist ratsam, vom Befundbericht eine Übersetzung in die Landessprache des Urlaubsortes anfertigen zu lassen.

Wenn eine Flugreise geplant ist, führt der Lungenarzt auch die Flugtauglichkeitsuntersuchung durch und stellt die Flugtauglichkeitsbescheinigung für die Fluggesellschaft aus.

Wenn sie eine Langzeitsauerstofftherapie durchführen, benötigen Sie auch einen Sauerstoffpass mit Angaben zum Sauerstoffbedarf in Ruhe und bei Belastung, den der Arzt ausstellt, und eine Verordnung von Ersatznasenbrillen und einer Verlängerung des Sauerstoffschlauchs. Beides sollten Sie uns vorsichtshalber unbedingt mitnehmen.

Schon im Vorfeld muss geklärt sein, wie die medizinische Versorgung am Urlaubsort aussieht. Was mache ich wenn es zu Problemen kommt und ich ärztliche Hilfe benötige? Gibt es vor Ort eine gute ärztliche Versorgung? Ist ein Krankenhaus am Ort? Welcher Sauerstoffversorger, welcher Hilfsmittelversorger steht dort zur Verfügung? Wie sind sie zu erreichen? Kann ich mich mit meinen Problemen am Urlaubsort sprachlich verständlich machen? Adressen und Telefonnummern speichert man am besten im Adressbuch des Handys.

Tipp: Damit man nichts vergisst, empfiehlt es sich, die Checklisten der Deutschen Lungenstiftung (www.lungenstiftung.de) oder des Vereins COPD-Deutschland von deren Homepage herunterzuladen und abzuarbeiten (www.copd-deutschland.de).

Wie stelle ich die Versorgung mit Sauerstoff auf der Reise und am Reiseziel sicher, wenn ich auf eine Sauerstofftherapie angewiesen bin?

Sauerstoffpflichtigkeit und Reisen: ein schwieriges Thema. Aber die Schwierigkeiten lassen sich meistern! Am einfachsten ist die Planung, wenn man sich direkt an seinen Sauerstoffversorger wendet und sich von einem Mitarbeiter beraten lässt. Denn es sind zahlreiche Fragen zu klären, um die Sauerstoffversorgung auf der Reise und am Reiseziel sicherzustellen. Und bei der Gelegenheit kann man auch gleich erfragen, wer der Ansprechpartner des Sauerstofflieferanten am Urlaubsort ist und sich die Telefonnummer des 24-Stunden-Bereitschaftsdienstes am Urlaubsort geben lassen.

Sauerstofflieferanten sind nämlich in der Regel bundesweit tätig, häufig auch europa- oder sogar weltweit oder haben im In- und Ausland feste Vertragspartner. Absprachen über Versorgung, Notfallversorgung und Kosten sollten schriftlich mit dem Sauerstofflieferanten festgehalten werden, damit man sich auf die Absprachen auch wirklich verlassen kann. Wichtig: Der Sauerstoffbedarf liegt im Flugzeug ca. 30% höher als am Boden. Das ist bei der Planung unbedingt zu berücksichtigen!

Für die Sauerstoffversorgung auf der Reise gibt es verschiedene Möglichkeiten: Für An- und Abreise kann die Sauerstoffversorgung mit einem speziellen Reisekonzentrator mit Akku sichergestellt werden, der über das Stromnetz des Autos oder in der Bahn oder auf dem Schiff über eine Netzsteckdose nachgeladen wird. Dazu muss man sich einen Sitzplatz mit Steckdose reservieren lassen.

Alternativ kann die Sauerstoffversorgung über Sauerstoffflaschen oder Flüssigsauerstoff erfolgen. Sauerstoffflaschen werden normalerweise mit Sparventil eingesetzt, das nur beim Einatmen Sauerstoff aus der Flasche freigibt. Dafür muss die Sauerstoffzufuhr im allgemeinen etwas erhöht werden und der Lungenarzt muss vor der Reise durch eine Blutgasanalyse testen, ob ausreichend Sauerstoff im Blut ankommt. Wer mit Sauerstoffflaschen reist, muss den Sauerstoffbedarf für die Reisedauer genau planen, damit die Flaschen nicht plötzlich auf halber Strecke leer sind. Sauerstoffflaschen müssen so gesichert werden, dass sie nicht umfallen oder verrutschen können. Sie dürfen nicht über längere Zeit im Fahrzeug aufbewahrt werden, selbst wenn sie leer sind.

Flüssigsauerstoff kann bei Anreise mit dem Auto in speziellen Tanks im Kofferraum mitgenommen werden. Die Tanks fassen normalerweise 20 l und müssen mit Spanngurten fixiert werden, damit sie nicht umfallen.

Die gesetzlichen Bestimmungen erlauben die Mitnahme von bis zu 450 l Sauerstoff in Privatautos. Anders als Sauerstoffflaschen dürfen die Flüssigsauerstofftanks längere Zeit im Fahrzeug bleiben. Die Tanks lassen sich unterwegs nachfüllen.

Lassen Sie sich von Ihrem Sauerstofflieferanten eine Adressliste der „Sauerstofftankstellen“ geben.

Eine Flugreise mit Sauerstoff muss gründlich geplant werden. Es reicht nicht aus, seinen Sauerstofflieferanten zu kontaktieren; auch mit der Fluggesellschaft müssen rechtzeitig konkrete Vereinbarungen getroffen werden. Sauerstoffpass, Flugtauglichkeitsbescheinigung und ärztliche Therapiebestätigung müssen rechtzeitig bei der Fluggesellschaft oder dem Reisebüro eingereicht werden. Da Flüssigsauerstoff an Bord grundsätzlich nicht erlaubt ist, muss die Sauerstoffversorgung während des Flugs durch eine Sauerstoffflasche mit Sparventil oder einen Reisesauerstoffkonzentrator sichergestellt werden. Nicht jede Fluggesellschaft gestattet, eigene Sauerstoffflaschen mitzunehmen. Manche Fluggesellschaften stellen Sauerstoffflaschen gegen eine Leihgebühr zur Verfügung. Für die Sauerstoffflasche muss häufig ein zweiter Sitz hinzugebucht werden, auf dem sie abgestellt werden kann. Dadurch kann der Flug erheblich teurer werden, was man natürlich vorher klären muss.

Der Reisesauerstoffkonzentrator muss im Flugzeug mit Batterien oder Akkus betrieben werden, weil man an Bord keinen Anspruch auf Versorgung über das Bordnetz hat. Mit den Fluggesellschaften muss auch bis ins Detail geklärt werden, ob der jeweilige Reisekonzentrator zum Betrieb an Bord zugelassen ist. Modell und Seriennummer des Konzentrators und des Sparventils müssen daher rechtzeitig eingereicht werden. Damit wirklich nichts schiefgeht, sollte man sich von der Fluggesellschaft schriftlich bestätigen lassen, dass die ausgesuchte Sauerstoffquelle an Bord auch wirklich willkommen ist. Um nicht in der Gepäckkontrolle hängen zu bleiben, müssen Sie für jedes mitgeführte Gerät oder separate Bauteil eine Bestätigung vorlegen können, dass es sich um medizinische Gerätschaften handelt, also sowohl für den Konzentrator als auch für Sauerstoffflaschen, mitgenommene Batterien oder Akkus und Sparventile. Und selbst wenn alles gut im Vorfeld vorbereitet ist, sollte man einen Zeitpuffer bei der Gepäckkontrolle einplanen, die länger dauern kann.

Am Urlaubsort wird die Sauerstofftherapie normalerweise mit einem Sauerstoffkonzentrator oder aber mit Flüssigsauerstoff durchgeführt. Wenn Sie keinen eigenen Konzentrator mitnehmen, müssen Sie mit Ihrer Sauerstofflieferfirma absprechen, dass die Sauerstoffquelle bei Ihrem Eintreffen im Urlaubsquartier bereits geliefert und betriebsbereit aufgestellt ist und zu welchen Terminen leere Tanks durch gefüllte ausgetauscht werden. Wenn Sie eigene Geräte mitnehmen, müssen alle Details bedacht werden: Für die Steckdose benötigt man ggf. einen Adapter und ggf. muss die Netzspannung des Gerätes auf die Netzspannung des jeweiligen Landes umgestellt werden.

Besprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse, welche Kosten für die Sauerstoffversorgung übernommen werden und welche Kosten sie selbst tragen müssen.

Was ist beim Versicherungsschutz zu bedenken?

Gut vorbereitet sollte die Reise zu einem schönen Erlebnis werden, an das man sich gerne erinnert. Aber man hat sein Schicksal nicht allein in der Hand, und daher sollte man vor der Reise mit seiner Krankenkasse klären, welchen Schutz sie bei Auslandsreisen gewährt. Klären Sie, ob der Abschluss einer zusätzlichen Reisekrankenversicherung notwendig ist. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel am Urlaubsort nur die Kosten für die Krankheitsbehandlung, nicht jedoch für einen eventuell notwendigen Rücktransport. Daher sollte man beim Abschluss einer zusätzlichen Reise- oder Auslandskrankenversicherung auf jeden Fall den Rücktransport mitversichern und zwar für den Fall, dass er als medizinisch sinnvoll angesehen wird. Steht im Kleingedruckten, dass der Rückflug nur dann bezahlt wird, wenn er notwendig ist, kann es passieren, dass Sie auf den Rückreisekosten sitzen bleiben.

Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung ist häufig schwierig, weil die meisten Versicherungen die Verschlechterung einer vorbestehenden chronischen Erkrankung von der Leistungspflicht ausschließen. Es gibt jedoch auch Gesellschaften, die das Rücktrittsrisiko bei chronisch kranken Personen versichern, wenn zum Zeitpunkt der Buchung Reisefähigkeit und ein stabiler Gesundheitszustand vorliegt. Beides muss durch ein ärztliches Attest bescheinigt werden. Damit es später keinen Streit gibt, muss dieser Punkt vor Vertragsabschluss genau geklärt sein. Die Reiserücktrittsversicherung sollte man mit einer Reiseabbruchversicherung kombinieren, weil nicht auszuschließen ist, dass es während des Urlaubs zu unvorhergesehenen gesundheitlichen Problemen kommen kann. Diese Versicherungskombination ist etwa 20 % teurer als die Reiserücktrittsversicherung allein. In die Rücktrittsversicherung kann man auch die Begleitpersonen einschließen.

Buchtipps zum Weiterlesen

„Gut leben mit COPD“ von Dr. P. Hannemann, Humboldt-Verlag, Hannover, 2022