

Tema

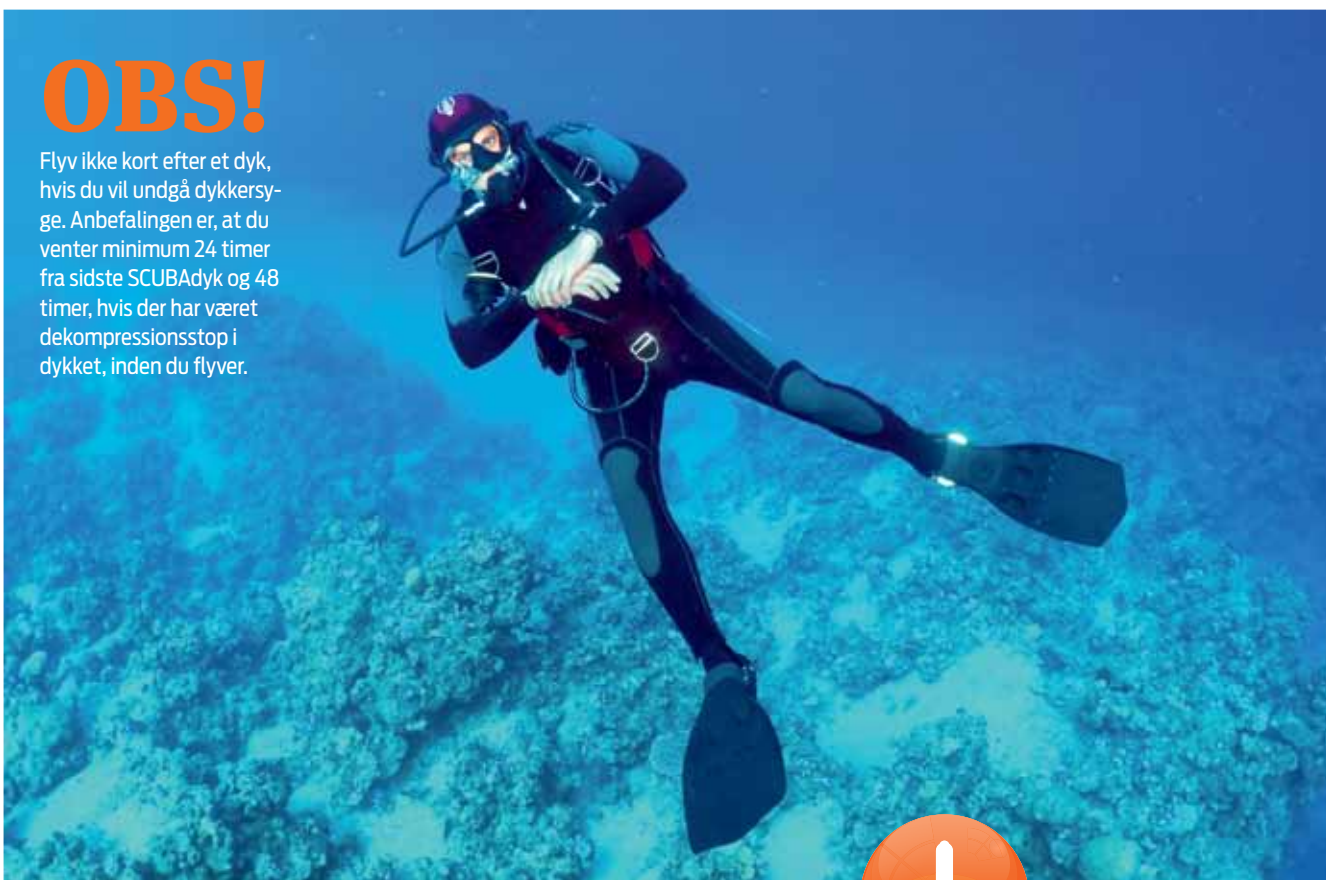
På sommerferie
med astma og
allergi

På sommerferie med

astma

OBS!

Flyv ikke kort efter et dyk, hvis du vil undgå dykkersyge. Anbefalingen er, at du venter minimum 24 timer fra sidste SCUBA-dyk og 48 timer, hvis der har været dekompressionsstop i dykket, inden du flyver.



Dykning og astma – en dårlig kombination

Ved dykning bliver kroppen udsat for flere stimuli som kan fremkalde et astmaanfald. Derfor er dykning som udgangspunkt en dårlig idé, hvis du har astma.

Insisterer du alligevel på at dykke, er det vigtigt, at du over for din dykkerinstruktør kan vise en underskrevet helbredserklæring, som du får hos lægen. Fx er det vigtigt, at du kan lave en nor-

mal lungefunktionsmåling og provokationstest, og at du ikke bruger din anfaldsmedicin hyppigt. Derudover må du ikke reagere på kulde, anstrengelse, psykiske påvirkninger, saltvand og tør luft.

Læs mere om kriterierne for at dykke med astma: www.lungemedicin.dk klik på *Guidelines* og *retningslinjer*.



Vær velbehandlet før flyvning

Lungesygdomme kan give problemer ved flyvning pga. den nedsatte iltmætning. Det er derfor vigtigt, at din astma er velbehandlet, når du flyver.

Kilde: Flytransport og sygdom. Svend Gundestrup og Maryanne Gundestrup. Månedsskrift for almen praksis januar 2013.



Vær opmærksom på, at rygereglerne i udlandet kan være anderledes. Du kan desværre ikke forvente, at der gælder de samme strikse regler som i Danmark.



Tjek www.godadgang.dk

Her finder du lister over danske hoteller, vandrehjem, restauranter, museer, kulturinstitutioner og meget andet, der tager hensyn til mennesker med bl.a. astma, allergi og eksem. God Adgang er en uafhængig organisation oprettet af VISIT Denmark, HORESTA og Danske Handicaporganisationer, der skal sikre øget tilgængelighed for mennesker med funktionsnedsættelser.



Den udenlandske luftforurening

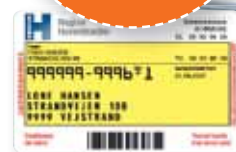
Know your air for health er et fælles europæisk site, der samler målinger af luftforureningen for de fleste EU-lande. Du kan klikke på hvert enkelt EU-land og blive guidet videre til at få tal på luftforureningen netop nu i det pågældende land. www.knowyourairforhealth.eu

Får du symptomer?



Hvad gør du, hvis medicinen ikke virker, når du er ude og rejse, og hvilke akut opståede symptomer, skal du reagere på? Det er altid en god idé at have haft snakken med din læge, inden du drager mod varmere himmelstrøg. Men nåede du det ikke lige i skyndingen, kan du starte med at kontakte dit rejseselskab eller hotellet og bede om hjælp til at få kontakt til en læge eller den lokale skadestue.

Læs mere om **DET GULE KORT** og **DET BLÅ KORT** på www.sum.dk. Brug søgefeltet til at finde det



Det gule kort

Dit sygesikringskort dækker akut opstået sygdom fx udgifter til lægehjælp og lægeordineret medicin i EU-lande på rejser, der varer op til 30 dage. Kortet dækker **ikke** behandling af kroniske sygdomme og sygdomme, der var til stede før afrejsen.

Det blå kort

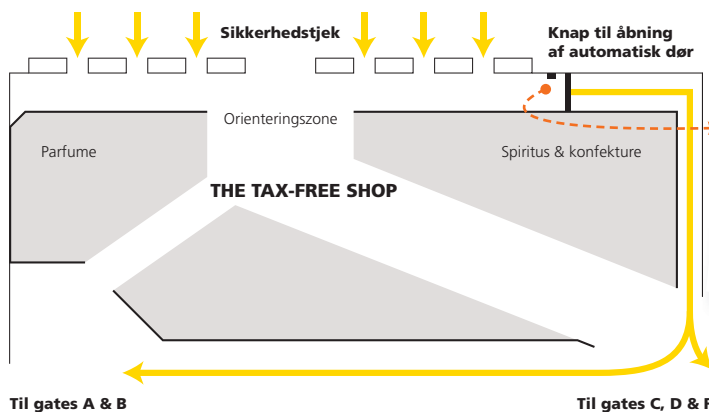
Også kendt som EU-sygesikringsbeviset dækker dig, hvis du rejser i EU-lande i over 30 dage, og hvis du fx har en kronisk sygdom som astma, der kan medføre behov for lægehjælp under opholdet. Kortet er gratis og dækker ophold i EU i op til et år. Bestil det i din kommune. Der er 14-dages leveringstid.

Forsikringen dækker da ved akut sygdom ikk'?

Det er desværre langt fra sikkert. Hvis du lider af en kronisk sygdom og har fået ændret i din medicindosis inden for de sidste **to måneder før afrejse**, kan det være, du skal have lavet en såkaldt forhåndsvurdering: www.sos.eu/da/privat/paa-rejse/medicinskforhaandsvurdering

Vær OBS inden afrejse hvis du:

1. har været indlagt
2. har været til læge uden for almindelig kontrol
3. har fået ordineret en ændring af din medicin
4. er skrevet op til, henvist til eller er på venteliste til vurdering/behandling
5. ikke har søgt læge, har afslået eller opgivet behandling af en sygdom, selv om du måtte vide eller kunne formode, at sygdommen krævede behandling
6. har standset behandling trods lægeligt råd eller fået afslag på behandling
7. er udeblevet fra aftalte kontrolbesøg.



Kender du allergiruten gennem CPH Airport?

Trigger parfumen fra Tax-Free shoppen din astma?

Så er der faktisk mulighed for at komme ud til dit fly uden at skulle igennem Tax-Free Shoppen og alle parfumerne. Copenhagen Airport oprettede i sommeren 2011 en indgang for allergikere på baggrund af

flere efterspørgsler fra kunder med astma og følsomme luftveje.

Sådan gør du

Lige efter security drejer du til venstre. Kig efter et hvidt skilt med Astma-Allergi Danmarks logo Den Blå Krans. Der sidder en stor knap

lige ved siden af, så de to tunge døre for enden åbner sig. Du bliver nu ledt uden om Tax-Free shoppen.

Find ruten som PDF udgave på www.cph.dk. Klik på **Faciliteter** og herefter på **Indgang for allergikere**.