



Maleen Fischer, Roots

Maleen leidet an pulmonal arterieller Hypertonie. Kunst ist für sie eine wertvolle Möglichkeit, um ihre langjährige Reise mit PAH auszudrücken.

# Über pulmonal arterielle Hypertonie (PAH)

## Zur Vertiefung:

Galiè N et al. Eur Heart J 2016; 37(1): 67–119.

Humbert M et al. Eur Respir J. 2019;53(1): 1801887.

Chester AH et al. Glob Cardiol Sci Pract 2014; 2014(2): 62–78.

Simonneau G et al. J Am Coll Cardiol 2004; 43(12 Suppl. S): S5–125.

Grünig E et al. Eur Respir J 2019; 53(2): pii 1800332.

In dieser Broschüre wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich miteinbezogen, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Die Janssen-Cilag Pharma GmbH übernimmt dennoch keine Gewähr für ihre Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet die Janssen-Cilag Pharma GmbH nur, wenn ihr, ihren gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, Körpers oder der Gesundheit sind von der bevorstehenden Regelung ausgeschlossen. Dieses Dokument ist kein Diagnose- oder Behandlungsmittel für die in ihm genannten Krankheiten und wurde auch nicht in der Absicht erstellt, ein solches zu sein.

## 6–11

### Über PAH

- Was ist PAH?
- Anzeichen und Symptome
- Wer erkrankt an PAH und was sind die Ursachen?

## 12–21

### Über ein Leben mit PAH

- Das erwartet Sie, wenn Sie mit PAH leben
- So erklären Sie PAH Familie und Freunden
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit
- Sport und PAH
- Über ein Leben mit PAH
- Andere wichtige Bereiche Ihres Lebens: Familienplanung, Arbeit, Ausbildung, soziale Dienste und Reisen

## 22–25

### Über ihre Behandlung

- Welche Behandlungen gibt es?
- Die 3 Signalwege bei der PAH und Therapien

## 26–29

### Aktive Rolle bei ihrer Versorgung

- Der Arztbesuch
- Über die medizinische Versorgung hinaus
- Hilfreiche Tipps

## 30–33

### Für die Menschen in ihrem Leben

## 34–35

### Ihre Fragen und ihre Ziele

## 38

### Glossar und weitere Informationen

## MIT DER DIAGNOSE PULMONAL ARTERIELLE HYPERTONIE (PAH) LEBEN

### LIEBE PAH-PATIENTIN, LIEBER PAH-PATIENT!

Das Allerwichtigste zuerst: Sie sind nicht allein. Ihr behandelnder Arzt, das Pflegepersonal und das Team von PH-Austria sind für Sie da, um Sie zu unterstützen.

Die Diagnose PAH ist sicher keine einfache Erfahrung. Gefühle, die von Schock und Zweifel bis hin zu Wut, Angst oder Traurigkeit reichen können, sind völlig normal. Es kann jedoch auch eine Erleichterung sein, einen Namen für Ihre Erkrankung zu haben und zu wissen, dass es Behandlungsoptionen gibt. Zunächst ist es wichtig, Ihre Medikamente gemäß den Anweisungen Ihres Arztes einzunehmen und die richtigen Informationen zur Erkrankung zu finden. Dieses Wissen wird Ihnen im Umgang mit Ihren Gefühlen und Ihrem Wohlbefinden helfen, sodass Sie Ihr Leben auch mit PAH weiterführen können.

### HABEN SIE VERTRAUEN IN DIE ZUKUNFT

Ein Leben und der Umgang mit PAH ist wie eine Reise. Sie kann für jeden anders verlaufen. Auch wenn PAH nicht heilbar ist, sind Behandlungen verfügbar, die Ihnen dabei helfen, Ihren Zustand und Ihre Lebensqualität zu beeinflussen und zu verbessern.

Denken Sie an all die Dinge, die Sie gern tun, und die Menschen, die Ihnen am wichtigsten sind. Legen Sie den Schwerpunkt auf diese Aktivitäten und die Beziehungen zu diesen Menschen. Sie sind immer noch die gleiche Person wie vor der PAH. Sie verfügen noch immer über die gleichen Stärken, Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien, die Sie auch sonst auszeichnen. Sie können sich nach wie vor auf die Zukunft freuen und diese planen, wie z. B. den Schulabschluss eines Kindes, eine Hochzeit, Geburtstage oder sich mit Freunden und Angehörigen zu treffen. Konzentrieren Sie sich weiterhin auf die Dinge, die Ihnen wichtig sind, während Sie nach und nach die ersten Schritte zur Behandlung der PAH unternehmen.

*Was Sie heute für die Behandlung Ihrer PAH tun, kann Ihre Zukunft beeinflussen. Ein erfülltes oder selbstbestimmtes Leben mit dieser Diagnose ist möglich.*

### WIE KANN DIESE BROSCHÜRE IHNEN HELFEN?

Unabhängig davon, ob Sie erst vor Kurzem von Ihrer PAH-Erkrankung erfahren haben, oder bereits seit einiger Zeit mit der Diagnose leben, es gibt Informationen und Tipps, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Diese Broschüre bietet Ihnen wichtige Informationen über PAH und ihre Behandlung. Sie enthält Ratschläge, Anleitungen und praktische Tipps, um Ihnen zu helfen. Die richtigen Informationen erleichtern Ihnen die Planung des weiteren Vorgehens und helfen Ihnen, auf Ihre Lebenssituation abgestimmte Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel sich auf ein aktives und erfülltes Leben zu konzentrieren.

Ihr behandelnder Arzt und das Pflegepersonal sind Ansprechpartner bei sämtlichen Fragen zu Ihrer Therapie, sportlichen Aktivitäten und Familienplanung. Die Patientenorganisation PH-Austria ist der beste Ansprechpartner bei vielen anderen Themen wie zum Beispiel bei Fragen zu Sozialangelegenheiten wie Behindertenpass, Pflegegeld oder Parkausweis, aber auch zur Reiseplanung mit PAH oder der Förderung der Kommunikation zwischen Arzt und Patient.

*Diese Broschüre wurde so aufgebaut, dass Sie diese entweder komplett durchlesen oder immer mal wieder einzelne Abschnitte lesen können.*

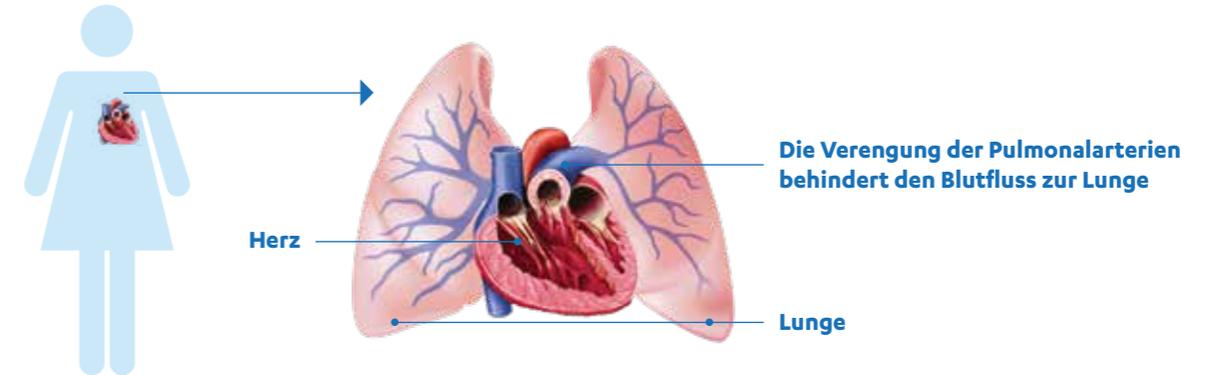
**Besprechen Sie diese Broschüre mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und anderen Personen, die eventuell für Sie sorgen oder auf deren Unterstützung Sie zurückgreifen möchten.**

## WAS IST PULMONAL ARTERIELLE HYPERTONIE (PAH)?

PAH ist eine ernste Erkrankung, die die Blutgefäße betrifft, die das Blut vom Herzen zur Lunge transportieren. Um PAH besser zu verstehen, ist es hilfreich zu wissen, wie das Herz funktioniert.

## DIE AUFGABE DES HERZENS

Das Herz pumpt Blut durch den ganzen Körper. Das Herz ist ein großer Muskel, der in zwei Hälften geteilt ist – eine linke und eine rechte Seite. Es ist für den Transport des Blutes zur Lunge, zurück zum Herzen und durch den Körper verantwortlich. Dieses System wird als Blutkreislauf bezeichnet. PAH verursacht einen erhöhten Blutdruck im Blutkreislaufsystem zwischen der rechten Seite des Herzens und der Lunge.



### WAS PASSIERT MIT DEN PULMONALARTERIEN BEI PAH?

Bei der Entwicklung der PAH verengen sich die Pulmonalarterien. Außerdem werden die Gefäßwände dicker und weniger elastisch. Die Verengung der Pulmonalarterien behindert den Blutfluss zur Lunge. Das bedeutet, dass das Herz mehr arbeiten muss, um Blut durch die Arterien zu pumpen, was den Blutdruck in den Pulmonalarterien erhöht.



### WIE ENTSTEHEN DIE SYMPTOME DER PAH?

Durch den erhöhten Blutdruck muss die rechte Seite des Herzens stärker arbeiten, um Blut durch diese Gefäße und in die Lunge zu pumpen. Dabei vergrößert sich die rechte Seite des Herzens. Über einen längeren Zeitraum kann dies in einigen Fällen zu einer Überlastung und Erschöpfung des Herzens führen. Es zirkuliert weniger Blut durch die Lunge, wodurch weniger Sauerstoff aufgenommen wird. Dadurch könnten Sie sich müde fühlen und unter Kurzatmigkeit leiden. Wenn PAH nicht behandelt wird, kann das Herz geschädigt werden durch die Anstrengung, das Blut in Richtung Lunge zu pumpen.

PAH ist zwar noch nicht heilbar, aber es gibt Möglichkeiten zur Behandlung der PAH, die Ihre Lebensqualität verbessern und Ihr Leben verlängern können.

### WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT PAH AUF SIE?

Vielleicht haben Sie die ersten Anzeichen bei körperlicher Aktivität bemerkt, z. B. beim Treppensteigen, Laufen, Bergaufgehen oder Tragen von Taschen. Wenn die PAH weiter fortschreitet, können diese Anzeichen häufiger und intensiver auftreten. Sie werden eventuell feststellen, dass Ihre Symptome Ihre täglichen Aktivitäten einschränken. PAH ist eine Erkrankung, die sich mit der Zeit verschlimmern kann. Sie können gute und schlechte Tage haben. Doch es gibt bestimmte Behandlungen, die Ihnen helfen können.

Zu den häufigen Anzeichen und Symptomen der PAH zählen:

- Kurzatmigkeit, insbesondere bei körperlichen Aktivitäten, z. B. beim Bergaufgehen oder Treppensteigen
- Müdigkeitsgefühl
- Schwindelgefühl
- Anzeichen von Erschöpfung

Andere Symptome, die Sie eventuell auch beobachten werden, sind u. a.:

- Beschwerden oder Druck auf der Brust
- Ein schneller und/oder unregelmäßiger Herzschlag, auch Palpitation (Herzklopfen) genannt
- Benommenheit oder Ohnmacht
- Schwellungen in Armen, Beinen oder Knöcheln (auch Wassereinlagerungen oder Ödeme genannt)

*Sie können lernen, mit diesen Symptomen umzugehen, damit Sie weiterhin die meisten Dinge tun können, die Sie möchten.*

### WIE MESSEN ÄRZTE DEN SCHWEREGRAD DER PAH?

Sie haben vielleicht gehört, wie Ihr Arzt den Begriff „Funktionelle Klasse“ oder „Funktionsklasse“ erwähnt hat. Dies ist lediglich eine Bezeichnung dafür, wie Ihr Arzt die Auswirkung der PAH bzw. die Einschränkungen auf Ihr Alltagsleben misst. Es dient als nützliches Hilfsmittel bei der Erstellung Ihres Behandlungsplans. Das System der Funktionsklassen hat 4 Stufen, mit denen beschrieben wird, wie groß die Beeinträchtigung Ihres Lebens durch die PAH ist. Ihr Arzt wird anhand dieses Systems den Schweregrad Ihrer PAH-Symptome bewerten. Die folgende Tabelle beschreibt die 4 Stufen.

Funktionsklassen	I	II	III	IV
<b>Wie sich die Symptome auf Sie auswirken</b>	Bei normalen täglichen Aktivitäten haben Sie keine Symptome.	Sie haben bei normalen täglichen Aktivitäten ein paar Symptome UND sind bei körperlicher Aktivität etwas eingeschränkt.	Sie haben Symptome, wenn Sie weniger als Ihre normalen Aktivitäten ausführen. Sie haben größere Einschränkungen bei körperlicher Aktivität.	Sie haben Symptome bei jeder Art von Aktivität, einschließlich beim Ruhen.

*Ihr behandelnder Arzt wird versuchen, Ihre Symptome so zu verbessern, dass Sie eine möglichst niedrige Stufe erreichen und diese so lange wie möglich halten.*

### WIE HÄUFIG KOMMT PAH VOR?

- PAH ist eine seltene Erkrankung, die Frauen, Männer und Kinder jedes Alters und jeder ethnischen Herkunft betreffen kann. Darum haben viele noch nichts von PAH gehört.
- Von einer Million Menschen sind weltweit nur 15 bis 50 Personen von PAH betroffen.

### UNTERSCHIEDLICHE ARTEN VON PAH

Es gibt viele Arten von PAH. In einigen Fällen kann PAH mit anderen Erkrankungen in Verbindung stehen, wie z. B. mit einer angeborenen Herzkrankheit oder einer Bindegewebserkrankung. Seltener wird PAH innerhalb von Familien vererbt. Einige der Ursachen sind bekannt, während andere noch identifiziert werden müssen. Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen zu erfahren, welche Art PAH Sie haben. Unabhängig von der Art der PAH, die Sie haben, sind die Behandlungsoptionen die gleichen.

### SIE SIND IMMER NOCH SIE SELBST

Egal, ob Sie gerade erfahren haben, dass Sie PAH haben oder bereits seit einiger Zeit mit PAH leben – Sie sind immer noch Sie selbst! Einige Anpassungen in Ihrem Alltagsleben, je nachdem, wie Sie sich gerade fühlen und was Sie tun möchten, werden es Ihnen ermöglichen, ein nahezu normales Leben zu führen.

### JEDER HAT EINE GANZ INDIVIDUELLE WAHRNEHMUNG DES LEBENS MIT PAH

Ein Leben mit PAH und die Behandlung von PAH-Symptomen kann emotionale Auswirkungen haben. Manchmal werden Sie sich niedergeschlagen, frustriert oder ängstlich fühlen oder unmotiviert sein. An dieser Stelle ist es wichtig zu wissen: Sie sind nicht allein. Diese Gefühle kommen bei Betroffenen sehr häufig vor.

Sie können ein System zur Unterstützung entwickeln, das Ihnen bei der Behandlung Ihrer Erkrankung hilft. Darin können Sie Ihnen nahestehende Menschen einbinden.

Ihr Arzt und die lokale Patientenorganisation, wie zum Beispiel PH-Austria, in der sich PAH-Patienten zusammenschließen und gegenseitig unterstützen, können Ihnen helfen.

### FORTSCHRITTE IN DER BEHANDLUNG

Das Verständnis von PAH und ihre Behandlung haben sich in den letzten 10 Jahren stark verbessert. Mehr Forschung bedeutet mehr wirksame Behandlungen. Es gibt auch mehr spezifische Unterstützung und eine spezialisierte Versorgung. Dies kann von PAH betroffenen Menschen dabei helfen, ihre Erkrankung besser und für längere Zeit stabil zu behandeln und für eine höhere Lebensqualität sorgen. Das bedeutet, dass sich die Chancen für Patienten verbessert haben, mit PAH ein Leben nach ihren Wünschen zu führen.

### TEILEN SIE ANDEREN IHRE GEDANKEN UND GEFÜHLE MIT

Menschen, die über PAH nicht informiert sind, werden Ihre Gefühle vielleicht nicht vollständig verstehen. Für sie sehen Sie äußerlich gesund aus und wirken auch so. Unter diesem äußeren Erscheinungsbild kämpfen Sie jedoch mit einer ganzen Reihe von Gefühlen und Einschränkungen. Sie möchten vielleicht über die Auswirkungen der Krankheit mit anderen sprechen. Dies kann Ihrem Umfeld dabei helfen zu verstehen, warum Sie nicht immer das tun können, was Sie früher getan haben oder gern tun möchten.

### SPRECHEN SIE ÜBER IHRE ERKRANKUNG

Auch wenn es Ihnen unangenehm ist, offen über PAH und die Auswirkungen auf Ihre Lebensqualität zu sprechen, kann ein solches Gespräch auch für Sie hilfreich sein. Sprechen Sie mit einem Freund oder Verwandten, mit Ihrem Arzt oder einer medizinischen Fachkraft über Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen. Eine gute Beziehung zu anderen ermöglicht es Ihnen, leichter über Ihre Bedenken zu sprechen. Je mehr die Sie unterstützenden Personen über Sie wissen und verstehen, desto leichter können diese Ihnen helfen.



*Sprechen Sie auch offen an, wenn Sie über etwas nicht reden möchten. Sie können sich auch zu einem späteren Zeitpunkt mehr dazu öffnen.*

### SPRECHEN SIE MIT EINEM PAH-EXPERTEN

Wenn es schwer für Sie ist, mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden über alles zu reden, sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt an. Er oder sie wird Ihnen helfen, jemand in Ihrer Nähe zu finden, mit dem Sie reden können, wie z. B. einen Sozialarbeiter, Berater oder Psychologen. Es gibt Menschen, die täglich mit PAH zu tun haben und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Patientenorganisationen können eine große Unterstützung sein und Ihnen Zuversicht verleihen, indem Sie Ihnen bei allen Aspekten des täglichen Lebens beistehen. Die Kontaktinformationen zu PH-Austria finden Sie weiter hinten in dieser Broschüre.

### WIE FAMILIE UND FREUNDE SIE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Wenn Sie mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden über PAH sprechen möchten, kann diese Broschüre ihnen dabei helfen, Ihre Erkrankung besser zu verstehen. Es ist ganz natürlich, dass Ihre Familie und Freunde eine Reihe von ähnlichen Gefühlen erleben werden, wie Sie selbst, als Sie erstmals von Ihrer Diagnose erfahren haben. Geben Sie ihnen Zeit, Fragen zu stellen und ihre Gefühle auszudrücken. Genau wie Sie möchten die Ihnen nahestehenden Menschen mehr über PAH erfahren, und sie wollen verstehen, wie PAH sich auf Ihr Leben auswirkt. Erklären Sie ihnen Ihre Erkrankung, sprechen Sie über Ihren aktuellen Behandlungsplan und erläutern Sie die Veränderungen in Ihrem Alltagsleben. Dadurch bieten Sie anderen einen Weg, mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen und Sie besser unterstützen zu können. Gezielte Ratschläge, wie Sie Ihrer Familie PAH erklären können, erhalten Sie von einer PAH-Patientenorganisation.

*Eventuell wird es Ihnen helfen, Kontakt zu einer PAH-Patientenorganisation aufzunehmen und dort mit anderen Betroffenen zu sprechen.*

### NEHMEN SIE HILFE VON ANDEREN AN

Wie bei allen chronischen Erkrankungen werden Ihre Familie und Freunde Ihnen wahrscheinlich Unterstützung anbieten. Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten, wenn Sie diese benötigen, bzw. Hilfe anzunehmen, wenn sie Ihnen angeboten wird. Dadurch geben Sie den Menschen, die sich um Sie sorgen, das gute Gefühl, Ihnen in einer schwierigen Zeit beistehen zu können. Dies kann Ihnen auch dabei helfen, Dinge, die Sie weiterhin tun wollen, in Angriff zu nehmen und zu erreichen. Auch wenn das Annehmen von Hilfe für Sie bisher ungewohnt ist, werden Sie feststellen, dass sie dadurch mehr von sich zurückgeben können. Es hilft vielleicht auch, wenn der Lebenspartner oder ein Familienmitglied Sie bei Arztterminen oder ins PAH-Zentrum begleitet. Auf diese Weise können Sie gemeinsam ein besseres Verständnis der PAH und deren Behandlung durch Ihre Ärzte aufbauen. Erwägen Sie folgende Möglichkeiten, wie andere Ihnen helfen können:

Tägliche Unterstützung	Medizinische Unterstützung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Besorgungen erledigen</li><li>• Mahlzeiten vorbereiten</li><li>• Arbeiten im Haushalt erledigen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zu Arztterminen begleiten</li><li>• Bei Arztterminen Notizen machen</li><li>• Medikamente abholen</li></ul>

### TEILEN SIE IHREM UMFELD IHRE PLÄNE MIT

Sie müssen Ihre Ziele nicht aufgeben. Sagen Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden, worauf Sie sich freuen. Nur wenn Sie diese Dinge mitteilen, können Ihre Familie und Freunde Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützen.



### SETZEN SIE SICH ZIELE UND TREFFEN SIE AKTIV MASSNAHMEN

Es gibt viele Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Ihre Gesundheit zu erhalten, während Sie mit PAH-Symptomen leben. Diese Maßnahmen werden Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Die folgenden Seiten enthalten einige Vorschläge, wie Sie bei der Behandlung der PAH helfen können. Es werden Ihnen praktische Wege aufgezeigt, wie Sie ohne allzu große Kompromisse Ihr Alltagsleben anpassen können.

*Denken Sie über große und kleine Ziele nach, die Sie sich setzen und auf die Sie hinarbeiten wollen.*

Gesunde Ernährung, aktiv sein, lernen, wie man mit Müdigkeit umgeht, und anderen Ihre Gefühle oder Sorgen mitteilen sind nur einige der Dinge, die einen großen Einfluss darauf haben, wie Sie sich fühlen und wie Sie sich an Ihr Leben mit PAH anpassen. Während Sie diese Broschüre durchlesen, notieren Sie sich die Dinge, die Ihnen durch den Kopf gehen. Notieren Sie außerdem alle Fragen, die Sie Ihrem Arzt oder einer medizinischen Fachkraft stellen möchten. So können Sie sich auf den Umgang mit Ihren Gefühlen konzentrieren, mit dem Ziel, aus jedem Tag einen guten Tag zu machen.



### ERNÄHREN SIE SICH GESUND

Da jeder Mensch einzigartig ist, gibt es keine spezielle Ernährung, die dabei helfen könnte, PAH-Symptome zu reduzieren. Wie für jeden Menschen ist es auch für Sie wichtig, normal und gesund zu essen, um immer ausreichend mit Energie versorgt zu sein. Sie sollten versuchen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten. Wenn Sie bei sich eine signifikante Gewichtsabnahme oder -zunahme beobachten, informieren Sie Ihren Arzt.

Folgende Tipps können Ihnen helfen, eine gesunde Ernährung einzuhalten:

- Achten Sie auf eine salzarme Ernährung (Salzzufuhr führt zur Einlagerung von Wasser, was bestehende Schwellungen oder Ödeme verschlimmern kann).
- Meiden Sie abgepackte und fertig zubereitete Lebensmittel oder Mahlzeiten, da diese häufig einen hohen Salz-, Fett- und Zuckergehalt haben.
- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten.
- Essen Sie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
- Essen Sie Fisch und mageres Fleisch wie z. B. Huhn.

Wenn Sie Alkohol trinken, dann nur in Maßen. Einige Lebensmittel und Getränke können Auswirkungen auf Medikamente haben. Deshalb halten Sie bitte mit Ihrem Arzt Rücksprache, ob es irgendetwas gibt, das Sie meiden sollten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer lokalen Patientenorganisation. Die Kontaktinformationen finden Sie am Ende dieser Broschüre.



### WAS IST FÜR SIE DAS RICHTIGE MASS AN AKTIVITÄT?

Es ist nicht einfach zu bestimmen, wie viel oder welche Art körperlicher Aktivität mit PAH möglich ist. Mit der Hilfe Ihres Arztes können Sie den für Sie geeigneten Aktivitätsgrad ermitteln. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und bei denen Sie sich wohl fühlen.

Hier einige hilfreiche Tipps:

- Beginnen Sie langsam und hören Sie auf Ihren Körper.
- Verausgaben Sie sich nicht, damit Sie immer noch genug Atem haben, um sich unterhalten zu können.
- Passen Sie Ihre Aktivität an, bevor Sie ermüden.
- Wenn bei Ihnen Symptome auftreten, die Ihnen Sorgen bereiten, wie z. B. Schwindelgefühl oder Schmerzen in der Brust, suchen Sie Ihren Arzt auf.

Wenn Sie Bedenken haben, körperlich aktiv zu sein oder sich einfach nur vergewissern möchten, dass Sie eine Aktivität mit dem richtigen Maß betreiben, sprechen Sie mit den Sie betreuenden Fachkräften. Sie verfügen über die nötige Erfahrung und das nötige Wissen hinsichtlich Ihrer PAH-Symptome. Mitarbeiter eines Fitnessstudios, Personal Trainer und Personen mit ähnlichen Berufen verstehen in der Regel nicht, wie sich PAH auf den einzelnen Menschen auswirken kann. Deshalb sind Ihr Arzt und Ihr Gesundheitsteam die beste Anlaufstelle für Ratschläge.

*Betreiben Sie nur die körperlichen Aktivitäten und Sportarten, die Ihnen Ihr Arzt empfohlen hat.*



### WIE SIE MIT MÜDIGKEIT UMGEHEN

Ein häufiges Symptom der PAH kann sehr starke Müdigkeit sein. Dies wird durch eine verminderte Sauerstoffversorgung im Körper verursacht und fühlt sich anders an als Erschöpfung oder Schlafmangel. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körper kennenlernen und die von ihm ausgesendeten Signale verstehen. So können Sie sich ausruhen, wann immer Ihr Körper danach verlangt.

*Sie werden feststellen, dass bestimmte Aktivitäten, Tageszeiten oder bestimmte Emotionen wie Stress oder Angst bei Ihnen tendenziell Müdigkeit auslösen.*

Sie sollten sich regelmäßig Notizen machen oder ein Tagebuch führen und aufschreiben, wenn Sie sich besonders müde gefühlt haben. Das hilft Ihnen, bestimmte Auslöser zu erkennen und dann zu vermeiden. Ein Tagebuch kann Ihnen dabei helfen, die Zeiten zu erkennen, wann Sie sich am besten fühlen und welche Aktivitäten Sie die meiste Energie kosten. Dadurch können Sie sich an die jeweiligen Situationen anpassen und sowohl Ihre Alltagsaktivitäten als auch größere Ereignisse in Ihrem Leben besser planen.



### FAMILIENPLANUNG

Eine Schwangerschaft ist für Frauen mit PAH mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für schwere Komplikationen verbunden und nicht zu empfehlen. Sie müssen mit Ihrem Arzt sprechen und seinen Rat einholen, wenn Sie planen, eine Familie zu gründen oder wenn Sie während einer PAH-Behandlung schwanger werden.



### ARBEIT

Ihre Arbeitsfähigkeit hängt davon ab, wie Sie sich fühlen, von Ihrer eigenen Entscheidung und von der Art Ihres Berufs. Es kann auch sein, dass Ihr Arbeitgeber Ihnen etwas mehr Flexibilität einräumt. Ihr Arzt und Ihr nächstes PAH-Zentrum können Ihnen Informationen zu Gesetzen in Bezug auf Ihre Rechte am Arbeitsplatz geben bzw. was zu tun ist, wenn Sie selbstständig sind. Auch das Team von PH-Austria kann Sie hier tatkräftig unterstützen und nimmt sich Zeit für Ihre Fragen! Ihr Arzt kann eine Bescheinigung ausstellen, um Ihre Erkrankung gegenüber Ihrem Arbeitgeber oder bei der Inanspruchnahme von Versicherungsleistungen nachzuweisen.



### AUSBILDUNG

Erwägen Sie bei schulpflichtigen Kindern mit PAH bzw. Personen mit PAH in der Ausbildung ein Gespräch mit der Schulleitung. Man kann Sie eventuell unterstützen, wenn praktische Veränderungen erforderlich sind. Zum Beispiel können Sie vielleicht den Stundenplan, Aufgaben oder Prüfungstermine anpassen. Das Team von PH-Austria kann Ihnen auch hier hilfreich zur Seite stehen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an auf PAH spezialisierte Zentren, um weitere Informationen zu erhalten.



### SOZIALE DIENSTE

Wenden Sie sich an Ihr nächstes PAH-Zentrum und PH-Austria, um mehr über für Sie verfügbare soziale Dienste zu erfahren.



### REISEN

Wenn Sie eine Flugreise planen oder in ein Land mit einer anderen Höhenlage reisen wollen, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Dieser kann Ihnen spezielle Empfehlungen geben. Wenn Ihr Arzt mit Ihren Reiseplänen einverstanden ist, kann Sie das Team von PH-Austria mit vielen weiteren Details zu Ihrer Reiseplanung unterstützen.

*Jeder Mensch mit PAH nimmt die Symptome anders wahr. Fragen Sie Ihren Arzt in Bezug auf Ihre persönlichen Bedürfnisse um Rat.*

### IHRE PAH-BEHANDLUNG

Es ist wichtig, PAH so früh wie möglich zu behandeln. Die Behandlung Ihrer PAH gemäß den Anweisungen Ihres Arztes kann dabei helfen, eine Verschlimmerung zu verhindern. Während Ihre Medikation Ihnen hilft, können Sie sich auf die Dinge konzentrieren, die Sie tun möchten, und nicht nur auf Ihre PAH. Setzen Sie sich selbst Ziele, um aktiv zu bleiben, und genießen Sie wichtige Ereignisse mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Die Vorfreude auf solche Dinge hilft Ihnen dabei, eine positive Einstellung zu bewahren. Auch wenn es zurzeit noch keine Heilung für PAH gibt, sind Therapien verfügbar, die Ihnen bei der Linderung Ihrer Symptome und bei der langfristigen Verbesserung Ihrer Lebensqualität helfen können.

### VERORDNUNG VON MEHR ALS EINEM MEDIKAMENT

Um Ihnen dabei zu helfen, die für Sie bestmögliche Therapie und mehr Lebensqualität zu erreichen, kann Ihnen Ihr Arzt ggf. ein oder auch mehrere Medikamente verschreiben. Ihr Arzt wird das Medikament (oder die Medikamente) auswählen, die Ihnen am besten dabei helfen können, Ihren gewohnten Aktivitäten nachzugehen und sich weiterhin Ziele für die Zukunft zu setzen und zu erreichen. Anpassungen in Ihrer Behandlung bedeuten nicht unbedingt, dass etwas nicht stimmt. Möglicherweise ist lediglich eine Optimierung Ihrer Behandlung erforderlich. Es ist wichtig, dass Sie auf sich selbst achten und das bzw. die von Ihrem Arzt verordnete(n) Medikament(e) einnehmen.

### BEHANDLUNGSARTEN

Es gibt verschiedene Behandlungsarten und unterschiedliche PAH-Medikamente. Jedes einzelne kann in Ihrem Körper anders wirken. Vieles basiert auf Erfahrungswerten. Aber Ihr Arzt und die spezialisierten PAH-Zentren sind für Sie da, die beste Lösung zu finden.

### Unterschiedliche Ansätze

Zur Behandlung von PAH kommen mehrere Therapieansätzen infrage, darunter:

- Orale Therapien – Tabletten, die geschluckt werden
- Inhalative Therapien – Medikamente, die über den Mund inhaliert (eingeatmet) werden
- Medikamente, die kontinuierlich über eine Vene oder eine unter die Haut platzierte Nadel in den Blutkreislauf verabreicht werden (intravenöse oder subkutane Therapie)
- Operation – einschließlich einer Lungen- oder Herz-Lungen-Transplantation (kann bei Personen in Erwägung gezogen werden, die überhaupt keine körperliche Aktivität ausüben können und bei denen Medikamente ohne Wirkung bleiben)

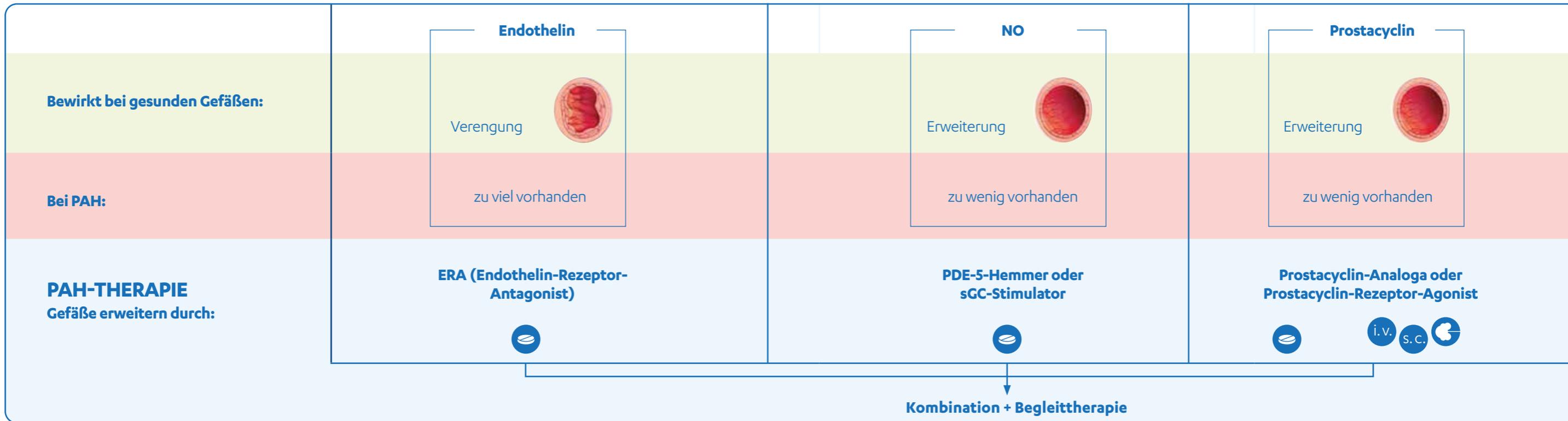
### Spezifische Medikamente zur Behandlung von PAH

Es gibt mehrere Medikamente speziell zur Behandlung von PAH. Diese Medikamente entspannen und erweitern die Blutgefäße in der Lunge. Sie verringern und verhindern auch das übermäßige Wachstum von Zellen an den Gefäßwänden, wodurch es für das Herz leichter wird, Blut durch die Lunge zu pumpen. Dies sollte zu einer Verbesserung Ihrer körperlichen Aktivität und Ihres Wohlbefindens führen.

### Sonstige PAH-Therapien

Es gibt zusätzliche Behandlungen, die PAH-Symptome lindern können, darunter:

- Blutverdünner zur Vorbeugung der Bildung von Blutgerinnseln
- Diuretika (Entwässerungstabletten) zur Reduktion von Flüssigkeitseinlagerungen und Schwellungen
- Digoxin zur Stärkung des Herzens und Verringerung der Herzfrequenz
- Zusätzlicher Sauerstoff, um sicherzustellen, dass Ihr Körper genügend Sauerstoff erhält



i. v.: intravenös; NO: Stickstoffmonoxid; PDE-5: Phosphodiesterase-5; sGC: lösliche Guanylatzyklase; s. c.: subkutan



Tabletten



Inhalator



i. v. implantierte oder externe Pumpe



s. c. externe Pumpe

### SO KOMMEN SIE ZU IHREM ARZTTERMIN

Es kann anstrengend sein, sich alles zu merken, was Ihr Arzt Ihnen gesagt hat. Nehmen Sie also ein Familienmitglied zu Ihrem Termin mit. Wenn Sie nicht wissen, wo die Praxis des Arztes liegt, nehmen Sie sich etwas Zeit, dies herauszufinden. Dann können Sie die Fahrtstrecke planen. Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, informieren Sie sich über die Abfahrtszeiten und die voraussichtliche Ankunft am Zielort. Richten Sie Ihre Planung nach der Tageszeit, zu der Sie unterwegs sind, und dem voraussichtlichen Wetter. Planen Sie ausreichend Zeit für Ihre Fahrt ein. Versuchen Sie, 15 Minuten früher anzukommen. So können Sie ruhig und entspannt sein.

### VORBEREITUNG AUF DEN ARZTTERMIN

Ihr Arzt wird mit Ihnen über Ihre Behandlung sprechen, Ihnen Alternativen aufzeigen und Ihre Fragen beantworten. Wenn Sie etwas an Ihren PAH-Symptomen oder der Behandlung nicht verstehen, bitten Sie Ihren Arzt, es Ihnen zu erklären. Gemeinsam können Sie die Behandlung und Ihre zukünftigen Ziele besprechen. Damit erreichen Sie in den kommenden Monaten, was Sie sich wünschen.

*Möglicherweise gibt es viele Punkte, die Sie bei Ihrem Termin besprechen möchten. Es kann hilfreich sein, sich vorher darauf vorzubereiten, über was Sie sprechen möchten.*

Ihr Arzt ist dafür da, Ihnen zu helfen und Sie zu unterstützen. Es spielt keine Rolle, wie viele Fragen Sie stellen, oder was Sie fragen. Ihr Arzt wird Verständnis haben und froh sein, dass Sie Ihre Bedenken äußern. Seien Sie selbstbewusst und bitten Sie ihn, ehrlich zu sein und keine Fachausdrücke zu benutzen, die Sie nicht verstehen.

Neben der medizinischen Behandlung gibt es weitere Hilfen. Sie finden Sie in Ihrem Umfeld:

- Binden Sie Ihre Familie und Freunde mit ein. Sie können eine wertvolle Unterstützung und Energiequelle sein und Ihnen helfen, auch mit PAH ein fast normales Leben zu führen.
- Wenden Sie sich an das nächstgelegene PAH-Zentrum, Ihren Arzt und das Pflegepersonal. Sie alle stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung, besprechen Ihre Anliegen und helfen Ihnen, sich an andere Hilfsdienste zu wenden.
- Treten Sie einer PAH-Patientenorganisation bei. In diesem freundlichen Rahmen können Sie sich mit anderen PAH-Patienten austauschen und von ihnen lernen.

*Indem Sie eine aktive Rolle bei Ihrer Versorgung übernehmen, behalten Sie die Kontrolle über Ihr Leben und bleiben unabhängig. Das gibt Ihnen die Sicherheit, mit Ihrer Erkrankung umzugehen, und macht es Ihnen leichter, die richtigen Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen.*

## HILFREICHE TIPPS

Es gibt ein paar Dinge, die Sie tun können, um mit Ihrer Erkrankung besser umzugehen.

Folgende Tipps könnten für Sie nützlich sein:

### FÜHREN SIE EIN TAGEBUCH

Ein Tagebuch zu führen, vielleicht einen Monat vor Ihrem nächsten Arzttermin, kann sehr hilfreich sein: Sie möchten eventuell aufschreiben, wie Sie sich jeden Tag fühlen, einschließlich Ihrer Gedanken und Gefühle, alles zu Ihrer Behandlung oder einfach den Alltag festhalten.

*Ihr Arzt und das Pflegepersonal können mit diesen Informationen Sie, Ihre PAH-Symptome und Ihre Behandlung besser verstehen.*

Sie können auch alle Fragen notieren, die Sie Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal stellen möchten. Vergessen Sie nicht, sie alle zu stellen. Notieren Sie sich die Antworten. Fragen Sie bei Bedarf nach der richtigen Schreibweise von Fachwörtern, die Sie nicht kennen. Denken Sie daran, Fragen zu Ihrer Arbeit, finanziellen Angelegenheiten, Unterkunft und erforderlicher Ausstattung einzuschließen. Sie können auch Veränderungen in Ihrer Gefühlslage sowie Fragen zum Thema Partnerschaft und Sexualität besprechen.

Nutzen Sie den Platz auf den Seiten 36–37, um gleich anzufangen.

### MEDIZINISCHE UNTERLAGEN AKTUALISIEREN

Ihre medizinischen Unterlagen zu ordnen ist sehr wichtig. Das kann für Sie wie auch für die wichtigen Menschen in Ihrem Leben sehr hilfreich sein. Erstellen Sie eine Liste mit den Namen Ihrer behandelnden Ärzte. Notieren Sie auch deren Telefonnummer und Adresse.

Es ist sehr wichtig, eine Liste Ihrer aktuellen Medikamente, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel zu erstellen, sowie alles andere, was Sie gegenwärtig einnehmen. Notieren Sie die Dosis und die Häufigkeit, in der Sie diese einnehmen. Denken Sie darüber nach, ob Sie diese Liste den wichtigen Menschen in Ihrem Leben zur Verfügung stellen.

*SCHAUEN SIE NACH VORN! Überlegen Sie, was für Sie wichtig ist und setzen Sie sich Ziele, die Sie gern erreichen möchten. Erzählen Sie Ihrem Arzt von Ihren persönlichen Zielen. Gemeinsam können Sie planen, welche nächsten Schritte am besten für Sie sind.*

**Die folgenden Seiten können Sie mit den Ihnen nahestehenden Menschen teilen.  
Die Seiten wurden erstellt, um diese Menschen zu unterstützen.**

## WENN SIE ERFAHREN, DASS EINE NAHESTEHENDE PERSON PAH HAT

Wenn Sie erfahren, dass eine Ihnen nahestehende Person PAH hat, kann dies eine Reihe von Emotionen hervorrufen. Es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, Ihre eigenen Gefühle zu verstehen und damit umzugehen. Darüber zu sprechen, wie Sie sich fühlen und sich die erforderlichen praktischen Veränderungen vor Augen zu führen, sind nützliche erste Schritte, auf Ihrer gemeinsamen Reise mit PAH.

*Da PAH eine Erkrankung ist, die Familienangehörige und Freunde nicht sehen können, ist es manchmal schwierig zu verstehen, welche Herausforderungen das mit sich bringt.*

## EINE AKTIVE ROLLE IN DER UNTERSTÜTZUNG EINES MENSCHEN MIT PAH ANNEHMEN

Jemanden zu unterstützen, der Ihnen nahesteht, ist eine wichtige Rolle. Es kann auch eine sehr bereichernde Aufgabe sein. Es wird für jeden anders sein, abhängig von der Person, die Sie betreuen. Einige Menschen nehmen eine organisierende Funktion ein und übernehmen viele der körperlichen Tätigkeiten, die für einen PAH-Patienten schwieriger werden. Die Art und der Umfang der Unterstützung, die eine Person mit PAH benötigt, können sich im Laufe der Zeit verändern.

**Es gibt viele verschiedene Wege, wie Sie jemandem mit PAH helfen können.**

Hier finden Sie einige praktische Beispiele:

- Zeit zusammen verbringen
- Verständnis für Höhen und Tiefen der Person mit PAH aufbringen und ein guter Zuhörer sein
- Jemanden mit PAH zu seinen Arztterminen begleiten
- Medikamente organisieren
- Einkäufe erledigen
- Besorgungen erledigen
- Wäsche machen
- Unterstützung bei Transporten

*Eine aktive Rolle bei der Unterstützung eines Menschen mit PAH kann sehr schwierig sein und hat auch Einfluss auf Ihr Leben und Ihre Beziehungen.*

Die folgenden Seiten können Sie mit den Ihnen nahestehenden Menschen teilen.  
Die Seiten wurden erstellt, um diese Menschen zu unterstützen.

## IHR TÄGLICHES LEBEN KÖNNTE SICH VERÄNDERN

Sich um jemanden mit PAH zu kümmern, kann mit der Zeit auch Ihren eigenen Alltag beeinflussen. Sie werden mehr Zeit mit dem betroffenen Menschen verbringen und lernen, diese neue Situation gemeinsam zu meistern. Dies kann eine Änderung in Ihrem Tagesablauf bedeuten. Das kann auch bedeuten, dass Sie weniger Zeit für sich selbst haben und die Dinge, die Sie normalerweise tun. Auch wenn es schwierig ist, sollten Sie sich weiterhin darauf konzentrieren, alltägliche Dinge so normal wie möglich zu gestalten.

Im Laufe der Zeit, wenn Sie mehr Verantwortung übernehmen, werden sich noch weitere Veränderungen ergeben. Sie müssen vielleicht Ihre Arbeitsbedingungen oder Lebensbedingungen verändern. In manchen Fällen kann dies die finanzielle Situation verändern. Welche Veränderungen oder Herausforderungen auch immer auf Sie zukommen, Ihnen steht Unterstützung zur Verfügung.

*Suchen Sie nach Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, auch wenn Sie diese für eine kürzere Zeit oder anders durchführen müssen.*

## ACHTEN SIE AUF IHRE EIGENEN BEDÜRFNISSE

Wenn Sie beginnen, sich um jemanden mit PAH zu kümmern, können Sie sich schnell überfordert fühlen und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen. **Das ist in Ordnung. Sie sind nicht allein – es gibt Unterstützung.**

Wenn Sie sich an eine Patientenorganisation wenden, wird diese Ihnen eine Vielfalt von Unterstützungen anbieten, die speziell für Sie geschaffen wurden. Haben Sie das Gefühl, es würde Ihnen nützen, mit jemandem in der gleichen Situation zu sprechen, gibt es Netzwerke, die Sie kontaktieren können.

## MEHR LERNEN

Sie haben vielleicht das Gefühl, Sie müssen viel über PAH lernen und was die Zukunft bringt. Sie haben vielleicht Fragen und wollen mehr Informationen. Unterstützung erhalten Sie von vielen Seiten, um die anstehenden Aufgaben zu bewältigen. Sie können sich selbst im Internet informieren. Möglicherweise möchten Sie der Person mit PAH sogar mitteilen, was Sie gefunden haben. Wie auch immer – das, was Sie im Internet lesen, kann richtig oder auch falsch sein. Falls Sie eine Frage haben, stellen Sie diese auf jeden Fall dem behandelnden Arzt.

Viele Freunde und Angehörige von Menschen mit PAH treten in eine lokale Patientenorganisation ein und werden aktive Mitglieder. Diese Organisationen können Ihnen dabei helfen, mehr über die emotionalen und praktischen Aspekte bei der Unterstützung eines Menschen mit PAH zu lernen. Sie können Hilfe anbieten, wie man jeden Tag mit der Erkrankung PAH umgeht. Das beinhaltet die finanzielle Situation, die Veränderung des Sexuallebens und das Beantragen von Unterstützungen und Bewilligungen. Sie finden es vielleicht hilfreich, von anderen zu lernen und Ihre Erfahrungen mit Ihnen auszutauschen.

Sie möchten vielleicht auch weitere Informationen erhalten über die Person, um die Sie sich kümmern, wie z. B. detaillierte medizinische Informationen und was Sie von PAH selbst erwarten können. Sie sind vielleicht auch daran interessiert, mit einem Arzt zu sprechen, indem Sie an Arztterminen teilnehmen.

*Einzelheiten zu Ihrer nächstgelegenen PAH-Patientenvereinigung finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.*

# IHRE FRAGEN

Bitte nutzen Sie diesen Abschnitt, um alle Fragen oder Themen aufzuschreiben, die Sie interessieren oder beschäftigen.  
Je genauer Sie sich ausdrücken können, desto mehr können Ihr Arzt, das Pflegepersonal, Ihre Freunde und Ihre Familie Sie unterstützen.

## Fragen zu Ihrer PAH-Behandlung

## Fragen zur Selbstversorgung

## Fragen zur Ernährung, zu sportlichen Aktivitäten und/oder zum Umgang mit Müdigkeit

## Fragen zu Arbeit und zu finanzieller Unterstützung

# IHRE ZIELE

In diesem Abschnitt können Sie Ihre Ziele, ob groß oder klein, aufschreiben.

## Ihre Ziele



- **Endothelin** – ein Eiweiß, das die Blutgefäße verengt und den Blutdruck erhöht.
- **Endothelin-Rezeptor-Antagonist (ERA)** – ein Medikament, das Schutz gegen Schädigungen der Blutgefäße und damit des Herzens bietet.
- **Funktionsklasse (FC)** – eine bewährte Klassifizierung, um den Einfluss der PAH auf das Alltagsleben einer Einzelperson zu messen (von der Weltgesundheitsorganisation entwickelt).
- **Klinische Studie** – eine Möglichkeit zum Testen der Wirksamkeit und Verträglichkeit eines medizinischen Produkts am Menschen, bevor es die Marktzulassung erhält und von Ärzten verschrieben werden kann.
- **Leberfunktionstests (LFT)** – Blutuntersuchungen zur Überprüfung, wie gut die Leber arbeitet.
- **Messung des Hämoglobinwerts** – Blutuntersuchung zur Prüfung auf Anämie („Blutarmut“, geringe Anzahl roter Blutkörperchen).
- **Pulmonal arterielle Hypertonie (PAH)** – eine Krankheit, die die Blutgefäße betrifft, die das Blut vom Herzen zur Lunge transportieren.
- **Pulmonalarterien** – Blutgefäße, die das Blut von der rechten Herzhälfte zur Lunge transportieren.
- **Rechtsherzinsuffizienz** – bedeutet, dass die rechte Herzhälfte nicht ausreichend Blut zur Lunge pumpt.
- **6-Minuten-Gehtest (6-MWD)** – der Test misst die Entfernung, die eine Person innerhalb von 6 Minuten gehend zurücklegen kann, um festzustellen, ob die Person im Laufe der Zeit eine längere, die gleiche oder eine kürzere Strecke zurücklegt. Dies ist ein Hilfsmittel, um das Ansprechen auf Behandlungen und den allgemeinen Zustand der Erkrankung zu überwachen.

Weitere Informationen über PAH, den Umgang mit der Erkrankung und ihre Behandlung finden Sie auf folgenden Websites:

[lungenhochdruck.at](http://lungenhochdruck.at)

[lungenhochdruck.at](http://lungenhochdruck.at)

[phaeurope.org](http://phaeurope.org)

## SIE MÖCHTEN MEHR ÜBER LUNGENHOCHDRUCK ERFAHREN?

PH Austria – Initiative Lungenhochdruck

Wilhelmstraße 21, 1120 Wien

Tel.: +43 1 4023725, [info@lungenhochdruck.at](mailto:info@lungenhochdruck.at)

*„Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil! Nutzen Sie unseren kostenlosen Service.“*

Zitat: KommR Gerald Fischer, Präsident PH Austria Geschäftsführer PHA Europe

Mehr Info unter [www.lungenhochdruck.at](http://www.lungenhochdruck.at)



**Eva Otter**

Kontaktstelle für Betroffene  
+43 664 2880888  
[eva@lungenhochdruck.at](mailto:eva@lungenhochdruck.at)



**Komm. Rat Gerald Fischer**

Obmann  
+43 664 2288888  
[gerry@lungenhochdruck.at](mailto:gerry@lungenhochdruck.at)



**Monika Tschida**

Bürokoordinatorin  
+43 650 6932247  
[monika@lungenhochdruck.at](mailto:monika@lungenhochdruck.at)

*Diese Broschüre richtet sich an Patienten, bei denen eine pulmonal arterielle Hypertonie (PAH) diagnostiziert wurde und deren Angehörige. Sie wurde von Janssen-Cilag Pharma GmbH in Zusammenarbeit mit PH-Austria verfasst und zur Verfügung gestellt. Diese Broschüre ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt!*

**Impressum:**

Janssen-Cilag Pharma GmbH  
1020 Wien, Vorgartenstraße 206B  
Telefon: 01 61030-0  
Telefax: 01 6161241

Firmenbuch Gericht: Handelsgericht Wien  
Firmenbuch-Nummer: FN 135731f