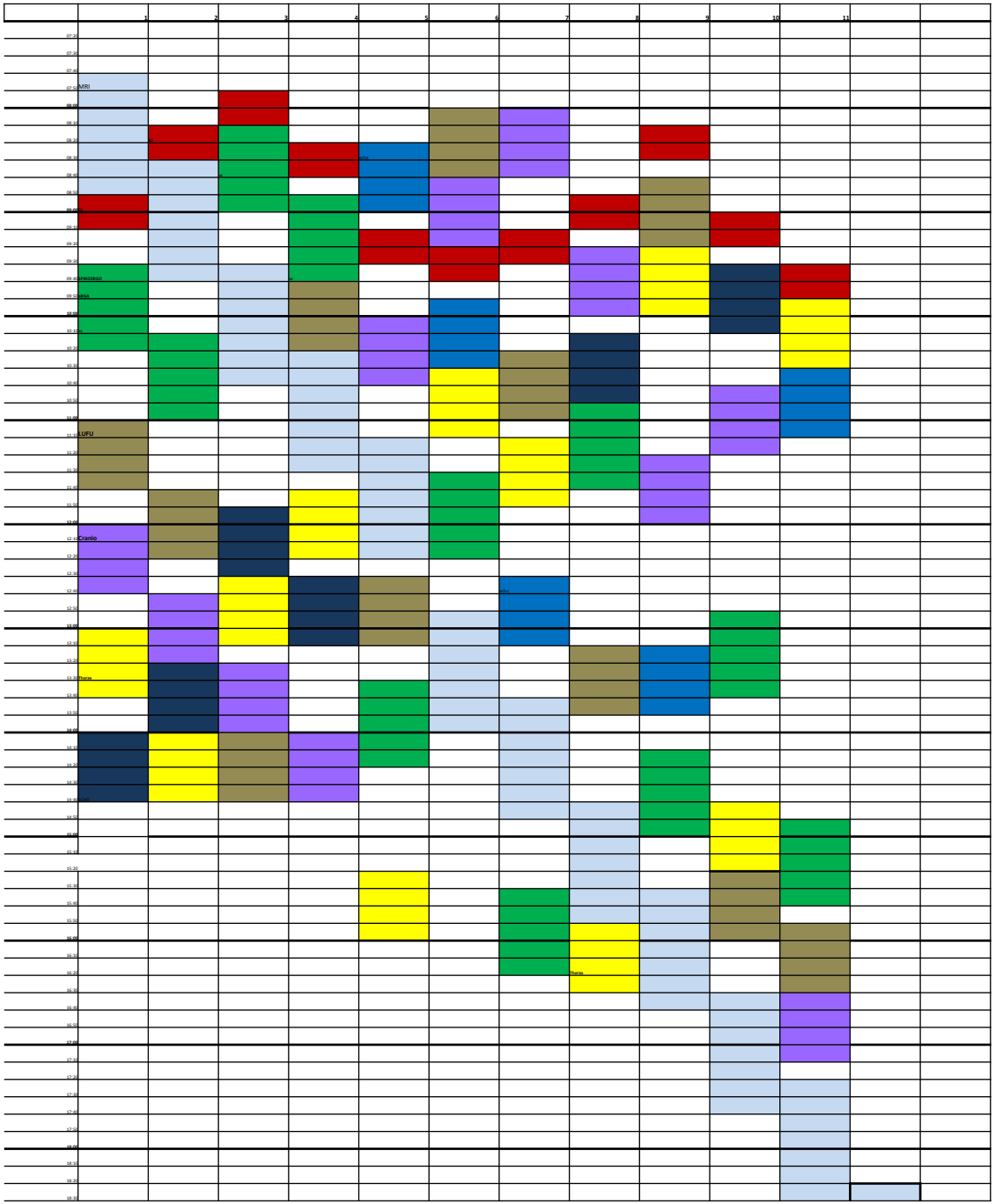
Untersuchungsabläufe

NEPAL
HIMLUNG HIMAL
RESEARCH EXPEDITION 2013

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

VORTESTS	27./28.07. 2013 03./04.08.2013
NACHTESTS	23./24.11.2013 30.11./01.12.2013

Untersuchungsabläufe



Persönliches Laufblatt

Das persönliche Laufblatt erhaltet ihr per mail mit einigen weiteren Instruktionen zum Testtag

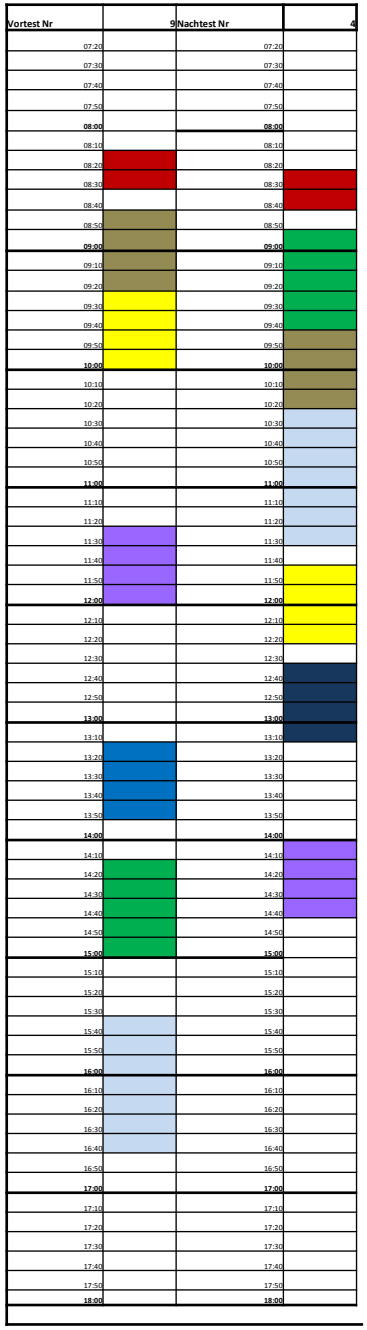
- Lageplan
- Situationsplan der Untersuchungsorte
- Wichtige Telefonnummer

Vortest Nr	9	Nachtest Nr	4
07:20		07:20	
07:30		07:30	
07:40		07:40	
07:50		07:50	
08:00		**08:00**	
08:10		08:10	
08:20		08:20	
08:30		08:30	
08:40		08:40	
08:50		08:50	
09:00		**09:00**	
09:10		09:10	
09:20		09:20	
09:30		09:30	
09:40		09:40	
09:50		09:50	
10:00		**10:00**	
10:10		10:10	
10:20		10:20	
10:30		10:30	
10:40		10:40	
10:50		10:50	
11:00		**11:00**	
11:10		11:10	
11:20		11:20	
11:30		11:30	
11:40		11:40	
11:50		11:50	
12:00		**12:00**	
12:10		12:10	
12:20		12:20	
12:30		12:30	
12:40		12:40	
12:50		12:50	
13:00		**13:00**	
13:10		13:10	
13:20		13:20	
13:30		13:30	
13:40		13:40	
13:50		13:50	
14:00		**14:00**	
14:10		14:10	
14:20		14:20	
14:30		14:30	
14:40		14:40	
14:50		14:50	
15:00		**15:00**	
15:10		15:10	
15:20		15:20	
15:30		15:30	
15:40		15:40	
15:50		15:50	
16:00		**16:00**	
16:10		16:10	
16:20		16:20	
16:30		16:30	
16:40		16:40	
16:50		16:50	
17:00		**17:00**	
17:10		17:10	
17:20		17:20	
17:30		17:30	
17:40		17:40	
17:50		17:50	
18:00		**18:00**	

BE	Blutentnahme, muss **NÜCHTERN** durchgeführt werden (vorgängig nur Wasser trinken) nach Blutentnahme ist essen erlaubt (von uns zur Verfügung gestellt)
MRI	siehe Infoblatt, **FRAGEBOGEN** muss unterschrieben vor der Untersuchung abgegeben werden
SPIROERGO ABGA	Fahrradtest, bequeme Kleidung und Turnschuhe empfehlenswert
LUFU	Lungenfunktionstestung
Cranio	Ultraschall der Halsgefässe und Kopf
Thorax	Ultraschall der Lunge (Oberkörper muss frei gemacht werden)
ECHO	Herzultraschall Untersucher 1 (Oberkörper muss frei gemacht werden)
ECHO	Herzultraschall Untersucher 2 (Oberkörper muss frei gemacht werden)

- Beginn um +/- 8 Uhr
- nüchtern zum Testtag kommen
- alle Teilnehmer erhalten als Erstes eine Blutentnahme
- nach der Blutentnahme und v.a. vor dem Fahrradtest darf gegessen werden (idealerweise mind 30 min vorher)
- das „Morgenessen“ wird zur Verfügung gestellt -> keine Unmengen essen

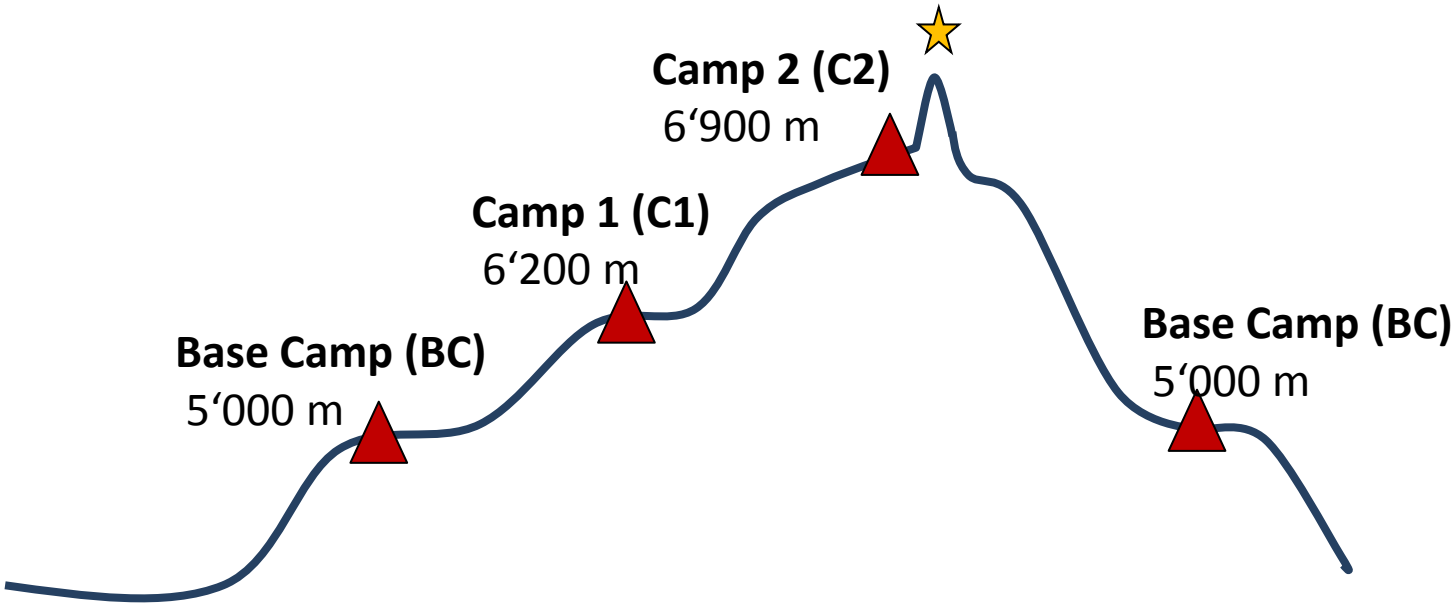
- venöse Blutentnahme
- arterielle Blutgasanalysen
- zweimal kapilläre Blutgasanalyse am Ohr
- Spiroergometrie
- Lungenfunktion
- Herzultraschall
- Schädel-MRI
- Lungenultraschall
- Ultraschall von Kopf und Halsgefässe



! WICHTIG !

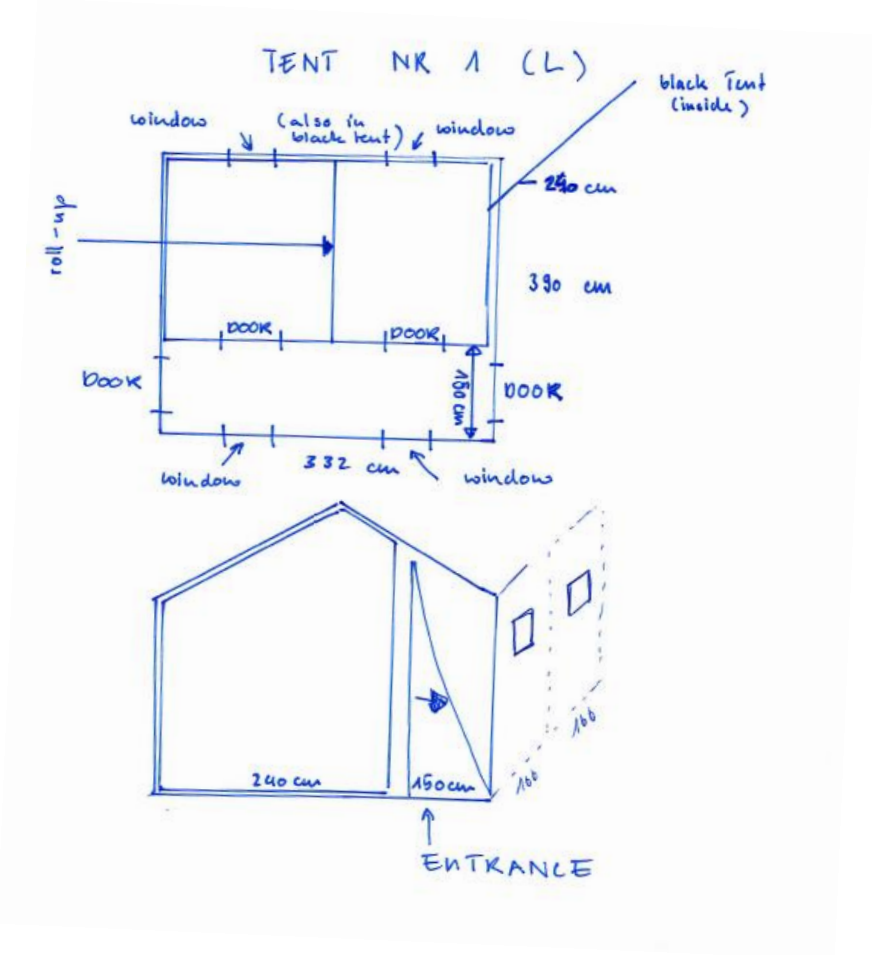
- Nüchtern an den Testtag kommen (Wasser erlaubt)
- Vor Fahrradtest essen erlaubt – ihr erhaltet ein kleines Morgenessen
- mind 2 Wochen vorher keine mehrtägigen Hochtouren!!

Himlung Himal, 7145 m



Testablauf am Berg

Testablauf am Berg



Testablauf am Berg

- Stundenplan – in den Höhenlagern adaptiert je nach Anzahl Probanden
- immer zuerst Blutentnahmen (BE) und Blutgasen (BGA). NÜCHTERN
    - Gruppenweise (1. Frauen – 2. Männer)
- Herz- und Lungenultraschall werden am nackten Oberkörper

durchgeführt. Z.B leichtes Tuch zum bedecken/rumwickeln mitnehmen.

- Spiroergometrie: teils entkleideter Oberkörper (Frauen Sport-BH)

! WICHTIG !

- Keine längeren Hochtouren, v.a. Höhenaufenthalte vor der Expedition
- Regelmässige Medikamenteneinnahme vor der Expedition mit Tobias Merz oder Jacqueline Pichler absprechen
- Medikamente auf der Expedition nur in Rücksprache mit dem jeweiligen Expeditionsarzt
- Keine Prophylaxe mit Diamox, Aspirin

Testablauf am Berg

FLEXIBILITÄT

KAMERADSCHAFTLICHKEIT

ENTSCHEIDUNGSKOMPETENZ DER EXPEDITIONSLEITUNG HAT VORRANG

Ziele

Unvergessliches Reiseerlebnis