



Fit und Aktiv –

Gesundheitstipps für Mieter

Reisen mit Herzerkrankung

Vor dem Abflug zum Arzt gehen

Wegen einer Herzerkrankung auf den wohlverdienten Urlaub verzichten? Das muss nicht sein. Um kein unnötiges Risiko einzugehen, sollten sich Herzpatienten im Vorfeld aber unbedingt gründlich vorbereiten. Wer sich welche Urlaubsreise zumuten kann, welche Unterlagen nicht fehlen dürfen und was vor Ort zu beachten ist, kann am besten der behandelnde Arzt beurteilen. Daher ist ein Praxistermin mindestens drei Wochen vor Reisestart sinnvoll.

Das Arztgespräch

„Der behandelnde Arzt sollte den Gesundheitszustand kontrollieren und ein Beratungsgespräch durchführen, damit es unterwegs nicht zu Überbelastungen oder auch Fehleinschätzungen kommt“, so Dr. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der Barmer GEK. Auch welche Reise mit welcher Erkrankung möglich ist, weiß der Arzt. Denn je nach Erkrankung ist nicht jedes Reiseziel geeignet: Personen mit einer fortgeschrittenen Herzschwäche sollte beispielsweise Reiseziele meiden, bei denen die medizinische Hilfe im Ernstfall erst nach ein oder zwei Stunden eintrifft. Der Patient sollte also wissen, welche kardiologische Versorgung vor Ort möglich ist. Auch Reiseziele, die in besonders heißen und trockenen Gebieten oder in besonderer Höhe von über 2.000 Metern liegen, sollten mit dem Arzt besprochen werden. Bei Flugreisen kann es ebenfalls Einschränkungen geben, denn nur, wer eine bestimmte Strecke ohne Hilfe zurücklegen und einige Stufen symptomfrei steigen kann, sollte sich diese Anstrengung auch zumuten. „Aussagen zur Reisefähigkeit kann und sollte nur der Arzt treffen“, betont Marschall.

Patienten, die auf Medikamente angewiesen sind, sollten mit ihrem Arzt vor Antritt der Reise auch die Zusammenstellung der Reiseapotheke und Einnahmeempfehlungen bei Zeitverschiebung besprechen. Für den Zoll ist es sinnvoll, sich eine Mitnahmescheinigung für Medikamente und medizinisches Zubehör ausstellen zu lassen. Auch Verhaltensmaßnahmen für den Urlaubsort müssen besprochen werden, um eventuellen gesundheitlichen Problemen sicher begegnen oder sogar vorbeugen zu können. Als Beispiel

nennt Marschall während langer Anreisen Bewegungsmangel, trockene Luft und eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, die das Risiko für ein Blutgerinnsel steigen lassen. Um diesen Gefahren vorzubeugen sei es ratsam, ausreichend zu trinken und spezielle Übungen zur Fuß- und Beingymnastik durchzuführen. Bewährt hätten sich beispielsweise Fußkreisen oder das abwechselnde Anheben und Absenken von Fersen und Zehen.

Das gehört ins Gepäck

Medikamente in ausreichender Menge sollten mitsamt Beipackzettel eingepackt und auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Falls es zu einem Notfall kommt, ist schnelle Hilfe nötig. Daher ist es sinnvoll, sich schon vor Urlaubsbeginn Name und Anschrift eines fachkundigen Arztes vor Ort heraus zu suchen und diese Informationen während der Reise zusammen mit Notfalltelefonnummern von Rettungsdienst und Krankenhaus bei sich zu tragen. Die Krankheitsunterlagen sind wichtig für eventuell notwendige Behandlungsmaßnahmen, dazu gehören beispielsweise OP-Dokumente, ein kurzer Arztbrief (für Reiseziele im Ausland ins Englische übersetzt) sowie Name und Telefonnummer des heimischen Arztes. „Am besten teilt der Reisende einem Mitreisenden oder dem Reiseleiter mit, wo diese Unterlagen aufbewahrt werden“, rät Marschall. Außerdem empfiehlt die Expertin, den europäischen Nothilfepass und den internationalen Impfausweis mitzuführen, denn diese enthielten Informationen zur Blutgruppe und zur Medikation mit Dosisangaben. Von der Deutschen Herzstiftung e.V. gebe es einen Notfallausweis speziell für Herzpatienten, der ebenfalls hilfreich sei. Wer dann noch rechtzeitig packt und genügend Zeit für den Weg zu Flughafen oder Bahnhof einplant, kann sich entspannt auf die Reise machen.

Kontaktinformationen

Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.
Antonstr. 37, 01097 Dresden
Frau Alexandra Brylok

E-Mail: brylok@vswg.de
Handy: 0171 86 70 121

Eine Kooperation des VSWG e. V. mit der BARMER GEK Sachsen. Anregungen zur Gesundheitsförderung erhalten Sie im Newsletter „Gesundheit im Blick“ der Barmer/GEK.



BARMER GEK



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Deutsches Zentrum
für Luft- und Raumfahrt e.V.
Projektträger im DLR

BEFÄHIGUNG + TEILHABE + BEGLEITUNG + UNTERSTÜTZUNG