



Ein Herzfehler geht auf Reisen

Gute Vorbereitung ist wichtig und beruhigt !

Ist das Reiseziel ideal für mich und meinen Herzfehler ?

- Höhe des Reiselandes (Berge, Pässe)
- Klima (Kälte, Hitze, Feuchtigkeit)
- Reisedauer und Zeitverschiebung
- Infrastruktur (Mobilität, Hygiene)
- Welche Aktivitäten sind geplant ?

Wie will ich reisen und was muss ich beachten ?

- Individuelle Reise, mit Reisegruppe, mit Partner oder alleine.
- Längere Reise ev. in mehrere Etappen aufteilen!
- Reiseleiter/Reisepartner über den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Komplikationen orientieren.
- Mit dem Vertrauensarzt/Hausarzt über die bevorstehende Reise sprechen.
- Gesundheitscheck, Medikamentenmenge besprechen und Vorrat bereit legen.
- Bei Blutverdünnung besprechen wo, wann und wie eine INR-Kontrolle gemacht werden kann. Blutgruppenausweis mitnehmen !
- Notwendige Impfungen (früh genug !) machen (siehe Kasten).
- Vor längeren Reisen zum Zahnarzt gehen.
- Wo befindet sich das nächste Spital mit einer Notfallstation?
- Wie kommt man mit akuten Herzproblemen wieder nach Hause ?

Für Beratung und Impfungen : Reisemedizinische Zentren

- www.safetravel.ch
- Schweizer Tropeninstitut, telefonische Beratung: Tel. 0900 57 51 31
(2.69/Min. Schweizer Festnetz)

Unbedingt notieren !

- Notfallnummer des entsprechenden Landes
- Telefonnummer + Adresse des Hausarztes
- **Telefonnummer + Adresse + E-Mail des Kardiologen**
- REGA-Nummer : Inland 1414, International +41 333 333 333

Sind am Ankunftsort die Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler organisiert?

Vorher schon Kontakt aufnehmen ist interessant und kann in Notfällen helfen!

Reiseapotheke

In die Reiseapotheke gehören Medikamente gegen :

- Durchfall, Reisekrankheit (Übelkeit), Schmerzen, Erkältung,
- eventuell ein Antibiotikum (nach Rücksprache mit dem betreuenden Arzt!)

Wichtig ist, dass man die Mittel gut verträgt und sie wirksam sind!

Weiter sind zu empfehlen :

- Emsertabletten (Halsweh)
- Desinfektionsmittel
- Pflaster, Verbandsmaterial, Pinzette und Schere
- Blutstillende Watte
- Mückenstift/-spray
- Sackmesser und Feuerzeug

Persönliche Medikamente

Verkleinere dein Risiko beim Verlieren von Reisegepäck, Vergesslichkeit oder Diebstahl :

- Persönliche Medikamente in genügender Menge mitnehmen.
- An zwei Orten aufbewahren (z.B. 1x im Koffer, 1x im Handgepäck)
- Schwer erhältliche und wesentliche Medikamente in einem Beutel um den Hals tragen!
- Dem Reisebegleiter einen Notvorrat geben.

Wenn vom Herzspezialisten empfohlen, Luftfilter für Infusionen mitnehmen.

Wichtig: Immer einen aktuellen Arztbericht auf sich tragen!!!
Wenn möglich ins Englische oder die jeweilige Landessprache übersetzen lassen.
Zudem je eine Kopie im Gepäck verstauen und dem evt. Reisepartner übergeben

Verhalten vor Ort

- Akklimatisieren, d.h. dem Körper Zeit geben sich an das Neue (Temperatur, Feuchtigkeit, Zeitverschiebung) zu gewöhnen.
- Nicht gleich losschiessen, sondern es langsam angehen lassen – so können auch wir die Ferien geniessen!
- Koch es, schäl es oder vergiss es! Vor allem in Drittweltländern gilt: Früchte schälen, Salat und Eis von der Strasse eher meiden (Salmonellen, Durchfall...)
- In Ländern mit fraglicher Trinkwasserqualität immer abgefülltes Wasser verwenden, auch zum Zähneputzen.
- Bei heisser Witterung Trinkmenge anpassen!
- An Sonnen- bzw. Kälteschutz denken: Sonnencreme, Hut, Sonnenbrille bzw. Mütze, Handschuhe, Handwärmer etc.

Bahnreise

An grösseren Bahnhöfen gibt es die **Bahnhofhilfe**. Sie kann dir beim Umsteigen und mit dem Gepäck helfen. Beim Anrufen von «Gehbehinderung» sprechen und darauf hinweisen, dass man dir nichts ansieht...

Mit dem Rollstuhl unterwegs

Die Anmeldung deiner Reise ist unerlässlich.

Für Reisen in der Schweiz hat die Anmeldung bis spätestens eine Stunde vor Zugabfahrt beim Call Center Brig zu erfolgen

Gratistelefonnummer: 0800 00 71 02

Telefax: 0512 25 82 80

E-mail: mobile@sbb.ch

Internet: www.sbb.ch

Für Reisen ins Ausland wird die Platzreservierung unbedingt empfohlen und im TGV/Cisalpino ist sie sogar obligatorisch. Sie sollte mindestens drei Arbeitstage vor Reisebeginn durchgeführt werden.

Flugreise

Unbedingt mit dem Arzt abklären, ob man überhaupt fliegen darf:

- Verträgt mein Herz die Flughöhe? (ca. 1800 – 2400 m.ü.M.)
- Ist Sauerstoff notwendig?

Anschlussflüge zu erreichen in grösseren Flughäfen kostet Zeit und Nerven:

- Beim Buchen genügend Zeit dafür vorsehen
- Allenfalls «Gehbehinderung» anmelden und sich helfen lassen!

Rollstuhl schon beim Buchen der Reise erwähnen. Bei der Fluggesellschaft den Rollstuhl ankündigen und sich im Flughafen bei einem speziellen Schalter melden.

Sauerstoff bei der Fluggesellschaft bestellen. Mit dem Arzt abklären, wie viel man braucht.

Am Vortag:

- Einchecken und alles noch abklären was noch nicht ganz klar ist.
- Koffer als Flygepäck an grösserem Bahnhof aufgeben.

Während dem Flug:

Viel trinken und herum spazieren zur Vermeidung von Beinvenen-Thrombose

Nach Rücksprache mit dem Arzt kann auf Langstreckenflügen eine Prophylaxe-Spritze sinnvoll sein.

Tipps und Tricks

Fragebogen aufstellen für Arztbesuch vor Reiseantritt, Abreiseort, Reisebüro, Ankunftsort

Checkliste fürs Packen erstellen

Flugticket und Pass kopieren

Reiseroute mit Kontaktadressen bei Bekannten hinterlassen

Versicherungen:

- Annullierungsversicherung (obligatorisch)
- Rückreiseversicherung
- Gepäckversicherung
- internationale Zusatzversicherung zur Krankenkasse (z.B. Amerika)

Geld: Kreditkarte / Reisecheques / Bargeld

Optimales Reisegepäck: Rollkoffer (der beim Ziehen nicht kippt!) oder Rucksack.

Koffer verschicken, nicht selber schwere Gepäckstücke schleppen.

Eine Person bis zum Abreiseort mitnehmen, die beim Tragen und sich zurechtfinden hilft.

Ohne Stress die Reise geniessen!!

Ruhig und lieber mit zu viel Zeit am Bahnhof/Flughafen ankommen.

Ein gutes Buch oder CD-Player mitnehmen und die Reise geniessen.

Jeglichen Stress vermeiden.

CUORE MATTO-Infoblatt von 2001, überarbeitet 5/2012 von Dr. M. Greutmann und N. de Stoutz

Der Inhalt dieses Infoblattes ist kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch spezialisierte Ärzte. CUORE MATTO kann nicht haftbar gemacht werden