

Reisen mit Schwäche



Ein Ratgeber für Patienten mit Herzschwäche

Liebe Leserin,

Lieber Leser

Heute gehört Reisen als etwas Selbstverständliches zum Leben. Wir verbringen damit einen großen Teil der Freizeit. Kann man mit einer Herzschwäche verreisen? Was ist möglich? Was muss berücksichtigt werden?

Dieser Ratgeber soll Ihnen eine Hilfe bei Ihrer Urlaubsplanung sein. Er kann sicher nicht alle Fragen beantworten. Damit Sie die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen können, sollten Sie auf jeden Fall vor der Reise mit Ihrem behandelnden Arzt Ihre Pläne besprechen.

Inhalt

Seite

| | | |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|
| Kapitel 1 | Grundsätzliches | 4 |
| | Wann sollten Sie besser zu Hause bleiben | 4 |
| | Vorbereitungen | 5 |
| | Beim behandelnden Arzt | 5 |
| | Medikamente | 6 |
| | Formalitäten | 6 |
| | Gepäck | 8 |
| Kapitel 2 | Während der Reise | 9 |
| | Fuß- und Beingymnastik | 9 |
| Kapitel 3 | Am Urlaubsziel | 10 |
| | Aktivitäten | 10 |
| | Medikamenteneinnahme | 11 |
| | Problemsituationen | 12 |
| | Ernährung | 12 |
| Kapitel 4 | Alternativen | 13 |
| Anhang A | Für Ihre Notizen | 15 |
| Anhang B | Checkliste zur Reisevorbereitung | 16 |
| Anhang C | Interessante Adressen | 18 |
| Anhang D | Quellenangaben | 19 |

Kapitel 1

Grundsätzliches

Die Anstrengungen der Reise müssen der Belastbarkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems angepasst sein. Als Mindestanforderung für eine Flugreise bei Herzerkrankungen kann folgende Faustregel gelten: Es darf geflogen werden, wenn man 100 m ohne Hilfe gehen, 10 - 12

Stufen symptomfrei steigen kann (1) und der behandelnde Arzt Sie für reisefähig hält. Schon in der Planungsphase sollten Sie genau überlegen, ob Sie die Anstrengungen der Reise gut vertragen werden können. Gegenden, in denen die medizinische Versorgung nach heutigem Standard fehlt, das heißt mit Hilfe erst innerhalb von 1-2 Stunden zu rechnen ist, sollten von Personen mit fortgeschrittener Herzschwäche gemieden werden. (2)

Wann sollten Sie besser zu Hause bleiben?

- Innerhalb von drei Wochen nach einer operativen Aufdehnung von Herzkranzgefäßen oder einer Schrittmacher- bzw. Defibrillatorimplantation
- drei Monate nach Herzinfarkt oder Herzoperation (3)
- bei Angina pectoris- Beschwerden bei geringer Belastung oder zunehmenden derartigen Beschwerden (3)

- oder wenn bereits bei geringer körperlicher Belastung wie Treppensteigen über eine Etage Luftnot oder Schwäche auftreten (3)
- bei wiederholtem Schwindel oder plötzlicher Bewusstlosigkeit (3)



Vorbereitungen

Beim behandelnden Arzt

Mindestens 3 Wochen vor Reisebeginn sollten Sie Ihren Gesundheitszustand kontrollieren und ggf. die Behandlung an die aktuelle Verfassung anpassen lassen. Lassen Sie sich vom Ihrem Arzt erklären, welche Symptome als Warnsignale zu werten sind. Das wären:

- rasche Erschöpfbarkeit
- Luftnot
- Schwäche, Schwindel
- Brustschmerzen
- Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen
- Herzrhythmusstörungen

Lassen Sie sich über Verhaltensmaßnahmen für Problemsituationen oder wenn Ihr Defibrillator während der Reise einen Schock abgibt beraten.

Folgende Punkte sollten Sie ebenfalls mit Ihrem Arzt besprechen:

- Reiseziel, Reisedauer
- Klima des Reisezieles, gegebenenfalls mit Anpassungsregeln der Trinkmenge
- Transportmittel der Urlaubsreise
- geplante Aktivitäten
- Vorsichtsmaßnahmen und notwendige Schutzimpfungen

Durch Bewegungsmangel, trockene Luft und unzureichende Flüssigkeitszufuhr steigt auf weiten Reisen das Risiko, dass sich Blutgerinnsel bilden und Thrombosen oder Embolien entstehen. Lassen Sie sich eine Fuß- und Beingymnastik zeigen, die auf mehrstündigen Reisen diese Gefahr verringert. Vielleicht wird Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Kompressionsstrümpfen und/oder Spritzen zur Blutverdünnung verordnen. (3,4)

Medikamente

Bitten Sie um eine auf Ihren Bedarf ärztlich abgestimmte Reiseapotheke. Lassen Sie sich Medikamente in ausreichender Menge verordnen und berücksichtigen Sie Reserven, da die Heimreise sich aus verschiedenen Gründen verschieben könnte.

Im Fall einer Zeitverschiebung erfragen Sie Einnahmeempfehlungen für Ihre Medikamente.



Formalitäten

Ermitteln Sie Anschriften eines **Kardiologen** und eines **Krankenhauses** mit einem Abfragesystem am Urlaubsort, die bei Problemen oder wegen einer Kontrolle implantierter Geräte aufgesucht werden können. Manche Gerätehersteller bieten Informationen über Nachsorgemöglichkeiten im Ausland im Internet an. Halten Sie **Notfalltelefonnummern** von Rettungsdienst, Krankenhaus, Hilfsorganisationen und Botschaft vor Ort bereit.



Teilen Sie einem bekannten Mitreisenden oder dem Reiseleiter den **Aufbewahrungsort** ihrer medizinischen Unterlagen mit.

Der neunsprachige europäische **Nothilfepass** und der internationale **Impfausweis** sind empfehlenswert mitzuführen. Sie beinhalten alle wichtigen Informationen über Ihre Krankheiten, so wie Ihre Blutgruppe, lebensnotwendige Medikamente mit aktueller Dosisangabe. Erhältlich sind diese Ausweise in Apotheken, Krankenhäuser, bei Ihrem Arzt oder bei gemeinnützigen Organisationen wie z.B. der Deutschen. Herzstiftung.

Ihre **Krankheitsunterlagen** bestehend aus Op- und/oder, Dilatationsdokumenten, kurzem Arztbrief, Name Ihres Arztes mit Telefonnummer, sowie die Modellnummer der implantierten Elektroden und des Therapiesystems sollten wenn möglich in Landessprache des Urlaubslandes oder englisch übersetzt mit auf die Reise genommen werden. Sie sind im Notfall wichtige Informationsquellen. Eine Notiz mit zu benachrichtigenden Adressen mit Telefonnummern wäre eine gute Ergänzung. Diese Unterlagen gehören auf der Reise ins Handgepäck. (6)

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt **Mitnahmebescheinigungen** für Medikamente und med. Zubehör mit Verwendungszweck für die Zollkontrolle ausstellen.

Fordern Sie einen **Auslandskrankenschein** oder die europäische Krankenversicherungskarte von Ihrer Krankenversicherung an. Empfehlenswert sind **Reiserücktritt-** und **Auslandsversicherungen** mit Krankenversicherungsschutz und Rück-

transport, da im Ausland oft vor jeder Behandlung bar bezahlt werden muss. (7,6)

Reisende mit implantierten Defibrillator müssen sich für Flugreisen nach Eingang der Buchungsbestätigung mit der Fluggesellschaft in Verbindung setzen und diese über ihre implantierten Geräte informieren. Erkundigen Sie sich, ob Sie eine **Flugtauglichkeitsbescheinigung** benötigen. Diese muss dann frühzeitig dem Medizinischen Dienst der Fluglinie zu geschickt werden. Informationen erhalten Sie bei Ihrer Fluggesellschaft oder beim Medizinischen Dienst der Lufthansa AG. (8)

Schrittmacherträger benötigen Ihren **Gerätepass** oder eine ärztliche Bescheinigung, die nicht älter als 7 Tage sein soll, damit sie die elektromagnetische Sicherheitskontrolle an Flughäfen umgehen können. (9)

Für Herznotfälle im Ausland können Sie sich bei der Dt. Herzstiftung einen handlichen Sprachführer mit den wichtigsten medizinischen Fachbegriffen kostenlos bestellen. Mit seiner Hilfe kann man im Ausland im Notfall den Rettungsdienst informieren. Den Sprachführer gibt es in 10 Sprachen: englisch, französisch, italienisch, spanisch, türkisch, griechisch, portugiesisch, russisch, polnisch, tschechisch

Gepäck

Um unnötigen Stress zu vermeiden, bereiten Sie Ihre Reise möglichst frühzeitig vor. Packen Sie **rechtzeitig** und planen sie genügend Zeit für die Fahrt zum Flughafen ein. (3) Vergessen Sie nicht notwendige **Hilfsmittel** wie zum Beispiel ein Blutdruckgerät ein-



zupacken. **Den Medikamentenvorrat** verteilen Sie am besten auf mehrere Gepäckstücke, da Gepäckstücke verloren gehen können. Medikamente, die Sie während der Reise und in den ersten Urlaubstagen benötigen, führen am besten im Handgepäck mit. Eine **Checkliste zur Reisevorbereitung** befindet sich im Anhang A auf Seite 16.

Kapitel 2

Während der Reise

Schleppen Sie keine schweren Gepäckstücke und laufen sie nicht hektisch hinter Bus oder Bahn her, da Hektik Erschöpfung und Unwohlsein begünstigt. (7) Trinken sie auf der Reise vor allem Mineralwasser und Säfte, keinen Alkohol. Stellen sie während eines Fluges keine Gepäckstücke in Ihren Fußraum, da sie Ihren Bewegungsfreiraum damit einschränken. Meiden Sie beengende Kleidung und Strümpfe mit Gummizug. 4, 6)

Sorgen Sie auf weiten Reise regelmäßig für Bewegung. Je nachdem, ob Sie mit Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug unterwegs sind, legen Sie möglichst oft, mindestens 1-mal pro Stunde Pausen ein, gehen herum oder führen

Fuß- und Beingymnastik (4) durch:

- Heben sie im Sitzen abwechselnd Ihre Fersen und Zehen an
- Fußkreiseln
- Knie beugen und strecken, anheben
- Rückendrücken
- Biegen sie Ihre Zehen fest nach unten



- Heben sie Ihr Gesäß mehrmals an, ohne aufzuste-
hen
- Stellen Sie Ihre Füße nebeneinander und pres-
sen Sie Ihre Oberschenkel mehrmals kräftig
zusammen
- Beine nicht übereinander schlagen (5)

Kapitel 3

am Urlaubsziel

Aktivitäten

Nach Urlaubsreisen mit großen belastenden Zeit-
verschiebungen sollten am **Ankunfts- und Folge-
tag** keine anstrengenden Unternehmungen geplant
und ausgiebige Sonnenbäder gemieden werden. (3,
6) Passen sie sich den Lebensgewohnheiten des
Urlaubslandes an. Gönnen Sie sich regelmäßig
Ruhepausen. Ein **Mittagsschlaf** schafft neue Kraft
für Unternehmungen am Nachmittag.

Körperliche Aktivitäten haben vielfache positive
Effekte. Wandern, Rad fahren und Ausdauersport-
arten wie Skilanglauf, Walken sind gesundheits-
fördernd. (6) Sie sollten jedoch Ihre Belastungs-
grenze und Trainingspuls kennen. Bei jeder Akti-
vität sollten Sie sich noch mühelos unterhalten
können (6). Während Ihrer körperlichen Betäti-
gung achten Sie auf langsame fließende, nicht ab-
rupte Bewegungen.(7) Falls Sie im Urlaub
schwimmen möchten, sollten Sie mit Ihrem Arzt
abgeklärt haben, ob Herzleistung oder Herzrhyth-
musstörungen dagegen sprechen Die Wassertem-



peratur sollte beim Schwimmen nicht unter 27 °C liegen. (9)

Anstrengungen bei heißer oder kalter Witterung und extreme Höhen über 2000m sollten Sie vermeiden. (7) Planen sie Unternehmungen zu Zeiten ein, in denen Sie sich üblich am wohlsten fühlen. Unmittelbar nach einer Mahlzeit sollten Sie sich nicht anstrengen.

Nähern sie sich auch im Urlaub nicht weiter als 30cm an Quellen von elektrischen oder magnetischen Feldern wie Lautsprechern von großen Stereoanlagen und Bassboxen, da dies zu Störungen der implantierten Geräte führen könnte. (3)

Medikamenteneinnahme

Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein und kontrollieren Sie den Blutdruck, Puls und Gewicht wie daheim. (6) Beachten Sie die Einnahmeempfehlung Ihres Arztes für Medikamente aufgrund einer Zeitverschiebung oder veränderten Tagesrhythmus. Einige Medikamente erhöhen die Empfindlichkeit ihrer Haut für UV- Strahlung:

- Amiodaron☞ Cordarex®, Amiohexal®,
- Acetopril☞ Captohexal®
- ACE-Hemmer:☞ Delix®, Enahexal®
- Johanniskraut

Besorgen sie sich einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor oder einen Sonnenblocker und tragen sie bei Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung. (9)



Problemsituationen

Bei **Reisedurchfall** steigt der Salz- und Flüssigkeitsbedarf an. Darum ist eine Kontrolle der Trinkmenge durch Wiegen oder Ein- und Ausführprotokoll notwendig um zu überprüfen, ob Sie genug, nicht zu viel oder zu wenig getrunken haben. In ihrer vom Hausarzt zusammengestellten Reiseapotheke wird sicherlich kein handelsübliches Medikament gegen Reisedurchfall fehlen. Hält der Durchfall länger als 2 Tage an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der eine Laborkontrolle veranlasst, da bei Mineralstoffverschiebungen die Gefahr von Herzrhythmusstörungen steigt. (2) Vermeiden Sie bei neu auftretenden Beschwerden Belastungen und suchen Sie einen Arzt auf.

Den Rettungsdienst rufen sollten

- **Herzschrittmacherträger** bei:
langsamem Herzschlag, Muskelzucken im Schrittmacherbereich, Bewusstlosigkeit
- **Defibrillatorträger** bei:
häufigen ICD Entladungen. Suchen Sie unverzüglich das nächste Defibrillator-Zentrum auf.



Ernährung

Halten Sie allgemeine **Hygiene-** und die speziellen **Ernährungsregeln** für Herzkrankte ein: Ernähren Sie sich wie gewohnt fett- und salzarm und berücksichtigen Sie die Eigenheiten ihrer Medikamente wie zum Beispiel die Wirkungsverminde-

rung auf Marcumar durch Vitamin K bei übermäßigen Genuss von Blattgemüse und Kohl.

Meiden sie möglichst Suppen, Saucen und Fertiggerichte mit Fleisch und Käse.

Halten Sie die verordnete **Trinkmenge** auch im Urlaub ein. Bei vermehrten Schwitzen müssen Sie wie mit Ihrem Arzt besprochen dem Bedarf am besten mit Mineralwasser, Kräutertees oder Fruchtschorlen ausgleichen. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein, da so die körpereigene Wärmeproduktion aktiviert wird. Als Richtwert sollten Sie auf Gewichtsschwankungen bei der täglichen Gewichtskontrolle und auf Wassereinlagerungen achten.

Leitungswasser sollte in den Tropen und Subtropen prinzipiell niemals als Trinkwasser oder in Form von Eiswürfel zu sich genommen werden, auch nicht in guten Hotels. (8)

Kapitel 4

Alternativen:

Für Reiselustige mit Herz-Kreislauf-Problemen, die während des Urlaubes gern eine ärztliche Betreuung erhalten möchten, bieten spezialisierte Veranstalter Reisen an. Dies sind unter anderen:

- Kalina- Reisen (10)
- Leben und Reisen (11)
- Herzreisen (3)
- z.B. Carara Flusskreuzfahrten mit Herz (12)

- Reisen für Herzranke:
Die Reiseveranstaltungen werden gemeinsam mit der DT. Herzstiftung angeboten (13)
- Die DHD Stiftung der herzranken Diabetiker:
organisiert Flusskreuzfahrten mit täglichen Herzsport (13)



Anhang A

Für Notizen

Anhang A





Checkliste zur Reisevorbereitung










Vorbereitungen

**bitte ab-
haken**

Beim Arzt

-  Reisebesprechung
-  Gesundheitskontrolle
-  Warnsignale
-  Verhaltensmaßnahmen
-  Medikamente
-  Reiseapotheke
-  Thromboseprophylaxe

Formalitäten

-  Notfallausweis
-  Geräteausweis
-  Krankenunterlagen
-  Mitnahmebescheinigung
für Medikamente
-  Bescheinigung für Si-
cherheitskontrolle
-  wichtige Anschriften
und Telefonnummern
-  Flugtauglichkeit
-  Versicherungen
-  Sprachführer

Anhang C

Interessante Adressen

Deutsche Herzstiftung

Vogtstraße 50

60322 Frankfurt am /Main

☎069/ 95 51 280

E-Mail: info@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe- gruppen e.V.

Friedrichstr. 28

35392 Gießen

☎0641/ 99 45 612

E-Mail: dagshg@gmx.de

www.dag-selbsthilfegruppen.de

Deutsche Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks e.V.

Berliner Str. 49

69120 Heidelberg

☎06221/ 41 17 74

E-Mail: Hochdruckliga@t-online.de

www.hochdruckliga.info

Dt. Gesellschaft für Prävention und Rehabi- litation

☎0261/ 30 92 31 /www.dgpr.de

Anhang D

Quellenangaben

1. Herzzentrum Duisburg Faustregel www.medizininfo.de/kardio/flugreisen.shtml
Stand 2010-07-07
2. Dt. Herzstiftung Das schwache Herz Informationsheft
Oktober 2009
3. Kardionet Wann sollten Sie besser zu Hause bleiben
Vor dem/ Im Urlaub www.kardionet.de
Leben mit Herzkrankheit Stand
2010-05-07 und
2010-04-08
4. Senioren Ratgeber Gefahr Thrombose
Bein- und Fußgymnastik
für unterwegs www.senioren-ratgeberr.de
Stand 2010-05-07
5. DT. Herzstiftung Mit Bordgymnastik gegen
das Thromboserisiko Dt. Herzstiftung
Pressemittlung
Stand 2007-10-09
6. DT. Herzstiftung Kann ich Reisen?
Praktische Reisetipps für
Herzpatienten Faltblatt FB0020
oder Download
www.herzstiftung.de
7. heartfailure-matters Leben mit Herzinsuffizienz www.heartfailurematters.org
Stand 2010-03.12
8. Fit for travel Woran sollten Sie Vor-/
Während der Reise denken? www.fit-for-travel.de
Stand 2010-03-17
9. DT. Herzstiftung Wie komme ich gut durch
den Sommer Sonderdruck
Januar 2003

| | | | |
|----|---------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Kalina | Kalinareisen | www.kalina-reisen.de Stand 2010-06-28 |
| 11 | Leben und Reisen | Leben und Reisen arztbegleitete Gruppenreisen | www.lebenundreisen.de Stand 2010-07-07 |
| 12 | Carara Kreuzfahrten | | Flyer oder www.carara.com/de 28.06.2010 |
| 13 | DT. Herzstiftung | Was kann die DT. Herzstiftung für Sie tun | Faltblatt 006 Deutsche Herstiftung |

Diese Broschüre, erstellt von Petra Mrohs, soll eine Planungshilfe für Ihren Urlaub darstellen und ersetzt auf keinen Fall eine medizinische Beratung durch Ihren behandelnden Arzt.