



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Reisetipps

**für Personen mit
Herz-Kreislauf-Krankheiten
und ihre Angehörigen**



Wir alle reisen gern und schätzen Ferien in einer anderen Umgebung. Personen mit einer Herz-Kreislauf-Krankheit bilden in dieser Beziehung keine Ausnahme.

Die gute Nachricht: Ferien in der Heimat oder in fernere Länder sind grundsätzlich möglich für Personen mit

- koronarer Herzkrankheit (stabile Angina pectoris, erlittenem Herzinfarkt)
- überstandenen Hirnschlag
- stabiler Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
- künstlichen Herzklappen
- implantiertem Herzschrittmacher oder Defibrillator (ICD)

Wenn Sie Ferien und insbesondere eine längere Flugreise ins Ausland planen, sollten Sie sich aber gut vorbereiten. Flugreisen – vom Eintreffen auf dem Flughafen über den Einstieg ins Flugzeug bis zum Verlassen des Fliegers – können körperlich und psychisch anstrengend sein. Es gilt weite Gehstrecken zu bewältigen oder in einer Warteschlange lange anzustehen. Das Handgepäck muss auch transportiert werden und die ungewohnte Hektik des Reisens kann zusätzlichen Stress verursachen. Im Flugzeug selbst lässt der leichte Sauerstoffmangel Herzfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffverbrauch des Herzens ansteigen. Womit ein gesundes Herz ohne Mühe klarkommt, kann für Personen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten ein

Problem bedeuten. Ausserdem ist es wichtig, bei längerem Sitzen einer Venenthrombose und der Gefahr einer Lungenembolie vorzubeugen.

Entscheidend für die Reisefähigkeit ist eine stabile Krankheitssituation und eine nicht allzu stark eingeschränkte körperliche Belastbarkeit. Ausserdem sollten sich vor der Reise Symptome wie Atemnot, Gewichtszunahme (Wassereinlagerungen), Leistungsbeeinträchtigung, Brustenge (Angina pectoris) oder Herzrhythmusstörungen nicht verschlechtern haben. Ab welchem Zeitpunkt nach einem Herzinfarkt, einem Hirnschlag, einer Herzkatheteruntersuchung, einer Stentbehandlung, einer Herzklappen- oder Bypass-Operation die gewünschte Reise angetreten werden kann, muss individuell mit dem Arzt geklärt werden.

Für Betroffene mit Herz-Kreislauf-Krankheiten sind Länder mit einem gemässigten Klima und Orte, die über eine gute medizinische Versorgung verfügen, die besten Reiseziele. In jedem Fall sollten Personen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ihre Pläne mit ihrem Hausarzt, Kardiologen oder Neurologen besprechen. Er kann Sie bei der Wahl des Reiseziels beraten und zwei bis drei Wochen vor der Reise Ihre Reisefähigkeit bestätigen.

Wir wünschen Ihnen schöne Ferien!

Ihre SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Die verwendeten männlichen Begriffe stehen stellvertretend auch für die weibliche Form.

Vor der Reise

Die Reise und das Programm planen

Entscheiden Sie sich für ein Land oder eine Gegend mit gemässigtem Klima und in nicht allzu grosser Höhe. Sehr kalte (unter 5° Celsius) oder sehr warme Temperaturen (über 30° C) und Aufenthalte über 2500 Meter über Meer stellen ein besonderes Risiko für Personen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten dar. Hektik, Stress und ein vollbepacktes, in kurzer Zeit absolviertes Programm belasten Herz und Kreislauf unnötig. Planen Sie deshalb genügend Pausen und Zeitreserven ein. Reisen Sie mit leichtem Gepäck (Rollkoffer, kleine Rucksäcke) und lassen Sie sich vor Ort wenn möglich beim Tragen helfen.

Reiseversicherungen prüfen

Überprüfen Sie die Leistungen Ihrer Versicherungen bei Auslandsaufenthalten für Krankheit, Behandlung, Pflege, Transport und Rückführung. Schliessen Sie wenn nötig eine Zusatzversicherung und in jedem Fall eine Reiseannulationsversicherung ab.



Wichtige Unterlagen mitnehmen

Fragen Sie Ihren Arzt nach den medizinischen Dokumenten, die Sie mitnehmen sollten. Dazu können gehören:

- Persönlicher Notfallausweis mit Angaben aller Diagnosen, die Sie erhalten haben
- Bericht der letzten ärztlichen Konsultation
- Elektrokardiogramm (EKG)
- Aktuelle Medikamentenliste
- Gerinnungshemmungs-Ausweis, falls Sie Blutverdünner nehmen
- Endokarditis-Ausweis (für allenfalls nötige Zahnbehandlungen, Operationen etc.)
- Echokardiografie-Bericht (bei Herzklappenfehler oder Herzinsuffizienz)
- Schrittmacherpass, wenn Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator (ICD), ein CRT (kardiale Resynchronisationstherapie) oder ein Gerät implantiert haben, das Ihr EKG laufend aufzeichnet

Medikamente vorrätig haben

Nehmen Sie eine Liste mit Dosierung der verordneten Medikamente – Name der Präparate und Wirkstoffe, da einige Medikamente im Ausland anders heissen – und einen genügend grossen Medikamentenvorrat mit. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker auch eine Reiseapotheke für Ihren Ferienaufenthalt zusammenstellen mit Arzneimitteln, die sich mit Ihren Medikamenten vertragen. Versorgen Sie die Medikamente nicht im Koffer, sondern im Handgepäck. Vergessen Sie die Beipackzettel der

Medikamente nicht. Sie enthalten Angaben zur Zusammensetzung und Dosierung der Wirkstoffe.

Impfen nicht vergessen

Wenn Sie in Länder reisen, die besondere Schutzimpfungen oder eine Malaria-Prophylaxe (Malaria-Vorbeugung) vorschreiben, sollten Sie sich rechtzeitig – das heisst vier bis sechs Wochen vor der Abreise – darum kümmern. Besprechen Sie die Impfungen mit Ihrem behandelnden Arzt.

Für Notfälle gerüstet sein

Orientieren Sie sich vor der Abreise über die medizinische Versorgung an Ihrem Ferienort (gültige Notfallnummer, eventuell Spital- und Arztadressen). Füllen Sie mit Hilfe Ihres Arztes Ihren persönlichen Notfallausweis aus. Einen solchen Pass inklusive der wichtigsten englischen Bezeichnungen erhalten Sie bei der Schweizerischen Herzstiftung (siehe Bestelltalon am Schluss der Broschüre).

Kontrollen am Flughafen

Sicherheitskontrollen am Flughafen wie auch die Diebstahlsicherung in Warenhäusern gefährden das Funktionieren eines Herzschrittmachers oder ICD nicht. Allerdings sollten Sie nicht innerhalb dieser Anlagen stehen bleiben, sondern sie zügig passieren. Weisen Sie darauf hin, dass Sie einen Schrittmacher oder ICD tragen und dass dessen Metallgehäuse einen Alarm auslösen könnte. Zeigen Sie dem Sicherheitspersonal Ihren Schrittmacher- oder ICD-Trägerausweis.

Sollten Sie eine spezielle Betreuung oder Hilfsmittel (Rollstuhl, Sauerstoffgerät etc.) benötigen, melden Sie Ihre Wünsche dem ärztlichen Dienst der Fluggesellschaft, des Bahnunternehmens oder der Reederei rechtzeitig an (mindestens 72 Stunden vor Abreise).

Reisenden mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wird empfohlen, bei der Fluggesellschaft ein so genanntes SAF/MEDIF-Formular einzureichen. Das Formular wird von der International Air Transport Association (IATA) herausgegeben und enthält alle für die Fluggesellschaft notwendigen Informationen des behandelnden Arztes. Für Vielfliegende lohnt sich ein so genannter FREMEC-Ausweis (Frequent Travellers Medical Card), der für einen längeren Zeitraum gilt. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Fluggesellschaft.



Darauf sollten Sie achten

Sich ans Klima gewöhnen

Kälte, Hitze, grosse Temperaturschwankungen und Zeitumstellungen belasten Herz und Kreislauf. Geben Sie sich in jedem Fall genügend Zeit für die Angewöhnung am Urlaubsort. Passen Sie Kleidung und Aktivitäten den Temperaturen an und legen Sie sich nicht stundenlang an die Sonne.

Körperliche Aktivitäten langsam angehen

Halten Sie sich auch in den Ferien an die vom Arzt empfohlene Bewegung. Überschreiten Sie die darin festgelegten Grenzen nicht und gehen Sie Besichtigungen, Ausflüge und sportliche Aktivitäten langsam an. Vermeiden Sie ungewohnte Belastungen wie schwere Expeditionen oder Bergtouren, Bungee-Jumping, Canyoning, Rafting usw.

Essen und trinken nach mediterraner Art

Besonders vorteilhaft für Herz und Gefässe – ob im Urlaub oder zuhause – ist die mediterrane Ernährung mit reichlich Früchten und Gemüse, Brot, Teigwaren, Reis, Fisch, Oliven-

oder Rapsöl anstelle von tierischen Fetten. Achten Sie in den Ferien auf eine eher fett- und salzarme Ernährung. Halten Sie Mass mit Essen und dem Konsum von Alkohol und trinken Sie genügend Mineralwasser, da bei Wassermangel Herz-Kreislauf-Probleme auftreten können.

Achtung: Falls Sie an einer Herzinsuffizienz leiden, sollten Sie sich aber in jedem Fall an die von Ihrem Arzt empfohlene Trinkmenge halten. Auch sollten Sie Ihr Gewicht täglich kontrollieren, um allfällige Wassereinlagerungen rasch zu erkennen.

Durchfall ist häufig eine Folge von nicht abgekochten Gerichten, übermässigem Essen oder verunreinigtem Leitungswasser. Trinken Sie bei Durchfall viel, um eine Entwässerung des Körpers zu verhindern. Kontaktieren Sie bei einer Durchfallerkrankung aber unbedingt telefonisch Ihren Arzt, um das richtige Verhalten mit ihm zu besprechen.

Medikamente nicht vergessen

Auch wenn Sie sich in den Ferien gut und entspannt fühlen, ist es wichtig, dass Sie die verordneten Medikamente zuverlässig einnehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, die Medikamente wirken zu stark oder verursachen ungewohnte Nebenwirkungen, lohnt sich eine telefonische Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bei Fernreisen mit Zeitverschiebung sollten Sie die Medikamente zuerst gemäss Schweizer Zeit nehmen und dann allmählich innerhalb von drei Tagen auf die Lokalzeit umstellen.



Venenthrombosen und Lungenembolien vorbeugen

Längere Flugreisen, aber auch stundenlange Bus-, Auto- oder Bahnfahrten erhöhen die Thrombosegefahr mit dem Risiko einer Lungenembolie. Venenthrombosen können bis zu acht Wochen nach der Reise auftreten. Diesem Risiko können Sie mit einfachen Massnahmen vorbeugen:

- Buchen Sie wenn möglich einen Gangplatz.
- Tragen Sie keine engen Kleider, deponieren Sie kein Gepäck im Fussraum, ziehen Sie die Schuhe aus.
- Tragen Sie Stützstrümpfe, falls Sie zu Ödemen in der Knöchelregion neigen.
- Stehen Sie von Zeit zu Zeit auf und gehen Sie herum.
- Halten Sie Zehen, Füsse und Beine in Bewegung (Wadenmuskeln aktivieren).
- Schlagen Sie die Beine nicht übereinander.
- Trinken Sie ausreichend, nehmen Sie jede Stunde ein Getränk ohne Kohlensäure zu sich.
- Vermeiden Sie Alkohol, da er dem Körper Flüssigkeit entzieht.
- Nehmen Sie keine starken, lang wirkenden Schlafmittel, da bei tiefem Schlaf Trinken und Beinübungen nicht mehr möglich sind.

Vorsicht geboten ist bei Personen, die bereits eine Thrombose oder Lungenembolie erlitten haben, die zu Thrombosen neigen oder in den letzten ein bis zwei Monaten einen grösseren chirurgischen Eingriff hatten. Bei ihnen kann eine vorbeugende Behandlung sinnvoll sein. Dazu zählen ein mit einer Spritze verabreichtes Medikament (besonders aufbereitetes Heparin) oder allenfalls die Einnahme eines Blutplättchenhemmers sowie das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Wenn Sie ständig Gerinnungshemmer (Blutverdünner) nehmen, sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit vor Thrombosen geschützt. Personen mit besonderen Risiken (Alter über 70 Jahre, Schwangerschaft, starkes Übergewicht, Krampfadern, Neigung zu Schwellungen in den Beinen, Einnahme der Antibabypille, Rauchen) sollten die Vorbeugemassnahmen mit ihrem Arzt besprechen.



Sie sollten nicht reisen, wenn

- die Herzoperation (Bypass-, Herzklappenoperation) weniger als vier bis sechs Wochen zurückliegt.
- Sie eine zwar stabile Angina pectoris haben, Beschwerden wie Brustenge, Schmerzen oder Atemnot sich aber schon bei geringer Belastung zeigen.
- Sie an einer so genannten instabilen Angina pectoris leiden. Bei der instabilen Form treten die Beschwerden häufiger und schwerer, oft auch nachts oder in Ruhe auf und dauern länger.
- Sie an schweren Herzrhythmusstörungen oder schwerer Herzinsuffizienz mit Atemnot bei niedriger Belastung und plötzlicher Bewusstlosigkeit leiden.
- Sie einen schweren, noch nicht richtig eingestellten Bluthochdruck haben.
- kurz vor Abreise neue Symptome aufgetreten sind wie
 - zusätzliche Einschränkung der körperlichen Belastbarkeit
 - zunehmende Atemnot
 - tendenziell stärker und länger dauernde Schmerzen bei Angina pectoris
 - zunehmende Ödeme (Wassereinlagerungen) im Unterschenkel und plötzliche Gewichtszunahme
 - starker Schwindel, plötzliche Bewusstlosigkeit.

Generell kann die Reisefähigkeit von Person zu Person variieren und sollte in jedem Fall mit dem Arzt besprochen werden. In den ersten vier bis sechs Wochen nach einem Herzinfarkt oder Hirnschlag entscheidet der Arzt, ob die geplante Reise angetreten oder besser auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden soll.





Wenn bekannte Beschwerden sich verstärken oder Symptome neu auftreten, sind das immer ernst zu nehmende Warnzeichen. Die sorgfältige Abklärung dieser Beschwerden hat deshalb immer oberste Priorität.

Notizen



Schweizerische Gesellschaft für Kardiologie
Société Suisse de Cardiologie
Società Svizzera di Cardiologia

Wir danken der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie für die Mitarbeit und die fachliche Beratung.

WISSEN · VERSTEHEN · BESSER LEBEN

Die folgenden Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.



Ein Herz für das Herz

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt.



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30

Postfach

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80

info@swissheart.ch

www.swissheart.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3

IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



BESTELLALON

Ich bestelle

- Notfallausweis
(Personal emergency identity card)

Ich möchte Gönnerin/Gönner werden und bestelle:

- Unterlagen für eine Gönnerschaft der Schweizerischen Herzstiftung
- Eine Jahresgönnerschaft inklusive eines HerzCheck®-Gutscheins für CHF 60.–
- Ich abonniere gratis den E-Mail-Newsletter der Schweizerischen Herzstiftung (bitte E-Mail angeben)

Absender

- Herr Frau

Vorname / Name

Strasse

PLZ und Ort

E-Mail



Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach
3000 Bern 14