

# Unbeschwertes Vergnügen

**Elisabethinen Klagenfurt** 🏥 Auch chronisch kranke und ältere Menschen müssen auf eine Reise nicht verzichten. Allerdings ist davor eine ausführliche Vorbereitung gemeinsam mit dem behandelnden Arzt nötig. Dann steht einem unbeschwertem Urlaub in den meisten Fällen nichts mehr im Weg.

VON KATJA KOGLER



Primarius Dr. Hans Jörg Neumann, MSc ist Vorstand der Abteilung für Innere Medizin am Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt.

## Diabetes

Diabetiker müssen sich auf Reisen besonders vorbereiten. Vor allem in der ersten Nacht im Urlaub komme es oft zu Unterzuckerungen, erklärt der Internist am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt, Primarius Dr. Hans Jörg Neumann. „Mindestens zwei Monate vor Reiseantritt sollten sich PatientInnen zur Wert-Kontrolle beim behandelnden Arzt melden und bei Bedarf die Blutzucker-Einstellung korrigieren lassen“, betont Primarius Neumann. Außerdem empfiehlt er, diabetische Besonderheiten wie ein diabetisches Fußsyndrom oder diabetische Retinopathie, Neuropathie und Nephropathie im Diabetiker-ausweis erfassen zu lassen.

Um den Urlaub entspannt genießen zu können, müssen PatientInnen bei Zeitverschiebungen die Mahlzeiten und die Insulindosis anpassen, eventuell muss eine Zwischenmahlzeit eingenommen werden. Der Blutzucker sollte insbesondere in den ersten zwei Urlaubstagen regelmäßig kontrolliert werden. Vor Reiseantritt sollte unbedingt überprüft werden, ob das Messgerät intakt und genügend Teststreifen vorhanden sind. Damit kein Engpass entsteht, wird die Mitnahme der eineinhalbfachen bis doppelten Insulin-Menge empfohlen.

## Herz-Erkrankungen

Menschen mit Herz-Erkrankungen müssen vor einer Reise so stabil sein, dass sie auch Belastungen beschwerdefrei überstehen können. Bei Schrittmacher-PatientInnen wird

vor Reiseantritt idealerweise ein EKG durchgeführt und der Herzschrittmacher gewartet. Nach einem Herzinfarkt sollten mindestens sechs Wochen bis zu einer Flugreise vergehen. Auch die Wahl des Ferienortes will wohl überlegt sein. „Gerade zu Beginn des Urlaubs sollten ein fixes Hotel oder eine Ferienwohnung einem Wohnmobil oder einer Übernachtung im Zelt vorgezogen werden“, rät Oberarzt Dr. Walter Müller vom Department für Akutgeriatrie und Remobilisation am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt. „Die Reiseapotheke im Handgepäck muss aktualisiert sein und einen großzügigen Vorrat an den notwendigen Herz- und Notfallmedikamenten enthalten“, so Oberarzt Müller.

Eine unbehandelte Herzschwäche sollte grundsätzlich vor dem Urlaub therapiert werden. Dies gilt vor allem auch bei Reisen in tropische Regionen oder Fernreisen. „Hitze-lablen PatientInnen mit schwer einstellbarem Blutdruck raten wir Ärzte von Reisen in tropische Klimazonen oder schwül-warme klimatische Verhältnisse ab“, betont Dr. Müller. HerzpatientInnen sollten sich möglichst auch nicht in mehr als 2.500 Meter Seehöhe begeben. Bei Herzrhythmusstörungen sind Reisen möglich, wenn die Medikamente gut eingestellt sind.

## Rheuma

Reisen und Rheuma schließen einander nicht aus. Auch dann nicht, wenn es sich wie bei der rheumatoiden Arthritis um eine folgenschwere Erkrankung handelt. Geografische und klimatische Bedingungen können aber einen Einfluss auf die Erkrankung haben und sollten daher bei der Urlaubsplanung berücksichtigt werden. Sehr wichtig ist, dass man die Bedarfsmedikation immer im Handgepäck bei sich trägt. Wer für einen Schub Vorkehrungen treffen möchte, kann entsprechende Präparate mitnehmen. Hierfür muss der behandelnde Arzt jedoch ein Dosierungsschema festlegen, mit dem ein Schub im Urlaub selbst kurzfristig behandelt werden kann.



Oberarzt Dr. Walter Müller, MSc ist Leiter des Departments für Akutgeriatrie und Remobilisation am Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt.



Nach einem Herzinfarkt sollten mindestens sechs Wochen bis zu einer Flugreise vergehen.

#### VOR DER REISE

### Das sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen:

- Klären Sie sechs Wochen vor Reisebeginn ab, ob Sie zusätzliche Impfungen oder eine Auffrischungsimpfung für das Land, in das Sie reisen möchten, brauchen. Das Ansteckungsrisiko für zum Beispiel Hepatitis A und B, Typhus oder Polio ist in Regionen wie Asien, Südamerika und Afrika wesentlich höher als hierzulande.
- Lassen Sie sich ausreichend Medikamente für die Reise mitgeben. Informieren Sie sich aber auch (zum Beispiel bei der Botschaft des Reiseziels), ob Sie dort überhaupt so viele Medikamente mitführen dürfen, wie Sie für den Aufenthalt benötigen – das ist von Land zu Land verschieden. Lassen Sie sich ansonsten von Ihrem Arzt eine Liste über die Wirkstoffe mitgeben, die in den Medikamenten enthalten sind, damit Sie an Ihrem Urlaubsziel ein gleichwertiges Produkt erhalten können.
- Wenn Sie zu Thrombosen neigen oder eine lange Flug- oder Busreise vor sich haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt über die Verschreibung blutverdünnender Medikamente nachdenken.
- Wenn Sie bereits eine längere Krankheitsgeschichte hinter sich haben, ist es ratsam, eine Dokumentation davon mitzunehmen (ggf. auch auf Englisch).

Mit der richtigen Vorbereitung können auch ältere und kranke Personen eine Reise so richtig genießen.

#### Bluthochdruck

Bluthochdruck ist an sich für Reisende kein Problem, so lange er gut medikamentös eingestellt ist. Nur instabiler Hochdruck ist so risikoreich, dass lange Reisen vermieden werden müssen.

#### Schlaganfall

Nach einem Schlaganfall muss mit dem Arzt abgeklärt werden, wann der Patient für die nächste Reise bereit ist. Extreme Temperaturen und Höhenunterschiede sollten bei der Wahl des Reiseziels vermieden werden. Bei längeren Reisen im Flugzeug oder Bus ist mit dem Arzt eine Thrombose-Prophylaxe zu diskutieren. ■