



Reisetipps für Patienten mit Herzerkrankungen

Eine Herzerkrankung schliesst eine Reise grundsätzlich nicht aus. Diese muss jedoch gut vorausgeplant sein. Denn die Hin- und Rückreise mit Gepäck und langen Gehstrecken können anstrengend sein. Eine stabile Krankheitsphase und eine nicht allzu stark beeinträchtigte körperliche Belastbarkeit sind von Vorteil. Eine frühzeitige (mind. 4 bis 6 Wochen vor Abreise) und genaue Vorausplanung hilft dabei. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihre Reisepläne. Er kann Ihre Reisefähigkeit einschätzen und Ihnen Tipps geben. Füllen Sie mit ihm einen «persönlichen Notfallausweis» aus.

Reiseziel

Länder mit gemässigtem Klima und Orte mit guter medizinischer Versorgung sind für Patienten mit Herzerkrankungen geeignet. Aufenthalte bis 1500 Meter über Meer sind für Personen mit Herzkreislaufkrankungen bei einer langsamen Akklimatisierung unproblematisch. Berghöhen über 2500 Meter wie auch sehr kalte Temperaturen unter -5 Grad und sehr warme Temperaturen über 30 Grad sind dagegen nicht geeignet. Klären Sie ab, wo am Reiseort der nächste Arzt, die nächste Apotheke, das nächste Spital ist und ob Ihre Medikamente dort für den Notfall erhältlich sind. Lassen Sie sich dafür vorsorglich internationale Rezepte auf Englisch ausstellen.

Impfungen

Fragen Sie Ihren Arzt frühzeitig, welche Impfungen Sie für das gewählte Reiseziel brauchen.

Verkehrsmittel

Je nach Transportmittel (Zug, Flugzeug, Schiff, Auto, Bus, etc.) kann die Reise unterschiedlich strapaziös sein. Je nachdem kann das Risiko für Komplikationen steigen. Langes Stillsitzen bei Flügen oder Fahrten kann

ein höheres Risiko für Thrombosen mit sich bringen. Fragen Sie Ihren Arzt, welches Transportmittel er für Sie empfehlen würde und welche Massnahmen zur Thromboseprophylaxe (Medikamente, Kompressionsstrümpfe) notwendig sind. Buchen Sie je nach Verkehrsmittel einen Gangplatz und stehen Sie immer wieder auf und gehen etwas herum.

Flugreise: Der Kabinendruck im Flugzeug entspricht einer Berghöhe von etwa 2400 Metern über Meer. Die dünnere Luft führt daher zu einem leichten Sauerstoffmangel, der die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Sauerstoffverbrauch des Herzens ansteigen lässt (1). Klären Sie bei Ihrem Arzt ab, ob Sie für den Flug zusätzlichen Sauerstoff brauchen. Benötigen Sie während des Fluges einen mobilen Sauerstoffkonzentrator, müssen Sie dafür die Erlaubnis der Fluggesellschaft einholen. Einige Fluggesellschaften bieten eine Sauerstoffversorgung an, die man im Voraus buchen kann. Ob Sie die Flugreise antreten dürfen, entscheidet aber immer die Fluggesellschaft.

Tragen Sie einen Schrittmacher oder einen Defibrillator (ICD), kann dieser bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen einen Alarm auslösen. Zeigen Sie in diesem Fall ihren Schrittmacher- oder ICD-Ausweis.

Medikamente

Nehmen Sie lieber mehr Medikamente mit als nur die genau benötigte Menge. Mengen für bis zu 30 Behandlungstage sind erlaubt. Nehmen Sie möglichst alle Medikamente samt Beipackzettel ins Handgepäck. Einerseits, weil das Gepäck manchmal verspätet oder gar nicht ankommt und andererseits, weil Reisen manchmal auch ungeplant länger dauern können.

Zudem können die Temperaturen im Gepäckraum des Flugzeugs bis unter den Gefrierpunkt sinken, was den Medikamenten schaden kann. Manche Medikamente sind hitze-, kälte- oder feuchtigkeitsempfindlich. Fragen Sie daher Ihren Arzt, welche Medikamente Sie auf Ihrer Reise wie am besten lagern können. Fragen Sie die Fluggesellschaft oder direkt bei der ausländischen Botschaft, ob die Einfuhr der von Ihnen benötigten Medikamente ins Reiseland, auch bei Zwischenstopps, problemlos möglich ist.

Füllen Sie mit Ihrem Arzt Ihren «Persönlichen Notfallausweis» aus. Darin sind Ihre Diagnose und Ihre benötigten Medikamente sowie die Kontaktangaben Ihres Kardiologen auch auf Englisch enthalten. Den Ausweis können Sie kostenlos bei der Schweizerischen Herzstiftung bestellen.

Medikamenteneinnahme

Je nach Reiseziel und Flugdauer entsteht eine Zeitverschiebung. Planen Sie die damit einhergehende Verschiebung für Ihre Medikamenteneinnahme voraus. Das gilt auch für die Rückreise. Schreiben Sie auf, wann sie welche Medikamente eingenommen haben.

Während der Reise

Schliessen Sie eine Zusatz- oder Reisekrankenversicherung ab, falls Ihre Krankenkasse für die Kosten im Reiseland und für einen allfälligen medizinischen Transport nicht aufkommt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Versicherung auch den Fall einer Verschlechterung einer chronischen Erkrankung einschliesst. Schliessen Sie zudem eine Reiseannulationsversicherung inklusive Reiseabbruch und Rücktransport ab, für den Fall, dass Sie die Reise kurzfristig absagen oder abbrechen müssen oder einen Rücktransport in die Schweiz brauchen. Führen Sie die Krankenversicherungskarte von Ihrer Krankenkasse mit, bei der Sie die Grundversicherung abgeschlossen haben. Die Rückseite ist eine europäische Versicherungskarte. Damit haben Sie in Ländern der EU/EFTA Anspruch auf unvorhergesehene medizinische Behandlungen.

Versicherung

Schliessen Sie eine Zusatz- oder Reisekrankenversicherung ab, falls Ihre Krankenkasse für die Kosten im Reiseland und für einen allfälligen medizinischen Transport nicht aufkommt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Versicherung auch den Fall einer Verschlechterung einer chronischen Erkrankung einschliesst. Schliessen Sie zudem eine Reiseannulationsversicherung inklusive Reiseabbruch und Rücktransport ab, für den Fall, dass Sie die Reise Krankheit kurzfristig absagen oder abbrechen müssen oder einen Rücktransport in die Schweiz benötigen.

Führen Sie die Krankenversicherungskarte von Ihrer Krankenkasse mit, bei der Sie die Grundversicherung abgeschlossen haben. Die Rückseite ist eine europäische Versicherungskarte. Damit haben Sie in Ländern der EU/EFTA Anspruch auf unvorhergesehene medizinische Behandlungen.

Nützliche Informationen



Persönlicher Notfallausweis



Flugtauglichkeitsformulare SWISS (SAF/MEDIF)



Reisemedizinische Beratung safetravel.ch



Wer eine Reise tut (Broschüre des Eidg. Departements für auswärtige Angelegenheiten EDA)



Reisehinweise und Vertretungen (EDA)

Diese Dokumente im Handgepäck mitführen

- Name, Telefonnummer und Email-Adresse des behandelnden Arztes für allfällige Rückfragen
- Arztzeugnis mit der Diagnose und einer Beschreibung der aktuellen Behandlung (möglichst mehrsprachig oder Englisch) oder persönlicher Notfallausweis
- Gerinnungshemmer-Ausweis
- Schrittmacher- oder ICD-Ausweis
- ärztliche Bescheinigung zur Einfuhr von eventuell bewilligungspflichtigen Medikamenten ins Reiseland
- Impfausweis
- Liste der aktuell verwendeten Medikamente und alle dazugehörigen Beipackzettel
- Europäische Krankenversicherungskarte

Dieser Artikel wurde von TCS MyMed erstellt, der medizinischen Plattform des TCS. Mehr Information:

www.tcs-mymed.ch