



# Checkliste Reisen

mit Herzinsuffizienz



## Vor der Reise

Diese Punkte sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen:

- Reiseziel
- Reisedauer
- Klima des Reiseziels
- Anpassungsregeln der Trinkmenge
- Transportmittel der Urlaubsreise
- Vorsichtsmaßnahmen (Thrombose)
- Notwendige Schutzimpfungen
- Geplante Aktivitäten

Folgende medizinische Unterlagen (falls vorhanden) sollten Sie mitführen und alles in einer weiteren Kopie fürs Handgepäck dabei haben:

- Aktueller OP-Bericht
- Aktueller Arztbericht
- Ultraschall-Befund
- Röntgenbefund
- Ausweis für Gerinnungshemmer
- Herzschrittmacher-Ausweis
- Defibrillator-Ausweis
- Informationen zu Medikamenten in -der Landessprache des Urlaubslands
- Impfpass

**Medikamente:**

- Lassen Sie Ihre Medikamente in ausreichender Menge vom Arzt verordnen.
- Nehmen Sie die Beipackzettel aller Medikamente mit (zur Sicherheit auch in Kopie fürs Handgepäck)
- Bitten Sie bei Bedarf Ihren Arzt um Arzneimittel-Empfehlungen für die Reiseapotheke.
- Im Fall einer Zeitverschiebung, erfragen Sie die Einnahmeempfehlung für Ihre Medikamente.
- Lassen Sie sich eine Mitnahmebescheinigung mit Verwendungszweck ausstellen.

**Versicherung:**

- Gilt ihre Krankenversicherung in dem Reiseland?



Falls ja, kontaktieren Sie bitte Ihre Krankenkasse, um zu klären, welcher Nachweis notwendig ist:

- Europäische Krankenversicherungskarte
- oder Auslandskrankenschein

Falls nein, benötigen Sie eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung. Zu empfehlen sind:

- Reiserücktrittsversicherung und
- Rückholversicherung

Arzt .....

Rettungsdienst .....

Krankenhaus\* .....

Kardiologe .....

Botschaft .....

.....

.....

\*Ist Infarktbehandlung mit 24-h-Katheter-Bereitschaft möglich?

### Ärztliche und Notfall-Versorgung am Urlaubsort:

- Wichtige Telefonnummern und Anschriften:
- Sprachführer mit den wichtigsten medizinischen Fachbegriffen besorgen

### Bei Flugreisen:

- Klären Sie die Regelungen für die Mitnahme von Medikamenten mit der Fluggesellschaft.
- Ihr Arzt kann Ihnen für die **Mitnahme notwendiger Medikamente im Flugzeug ein Attest** ausstellen (in deutscher und in englischer Sprache).
- Erkundigen Sie sich, ob Sie eine **Flugtauglichkeitsbescheinigung** benötigen. Falls ja, muss diese frühzeitig dem Medizinischen Dienst der Fluglinie zugeschickt werden.
- Reisende mit Defibrillator** müssen sich mit der Fluggesellschaft in Verbindung setzen und über das implantierte Gerät informieren.



## Während der Reise

- **Reisende mit Herzschrittmacher** benötigen einen Gerätepass oder eine ärztliche Bescheinigung (nicht älter als sieben Tage), damit sie die elektromagnetische Sicherheitskontrolle an Flughäfen umgehen können.



### Tipps:

- **Vermeiden Sie unnötigen Stress zu Urlaubsbeginn.** Packen Sie rechtzeitig Ihre Koffer und planen Sie genügend Zeit zur Anreise ein (beispielsweise zum Flughafen oder Busbahnhof).
- Teilen Sie Ihrer Begleitperson oder dem Reiseleiter den **Aufbewahrungsort Ihrer medizinischen Unterlagen** mit.
- **Trinken Sie ausreichend auf der Reise**, am besten Wasser, Schorlen und ungesüßte Tees. Verzichten sollten Sie auf Alkohol.
- Je nachdem, ob Sie mit Auto, Bus, Zug oder Flugzeug unterwegs sind, sollten Sie **regelmäßige Pausen** einlegen, immer wieder einmal aufstehen und im Gang umherlaufen oder Fuß- und Beingymnastik machen.



## Vor Ort

- **Fuß- und Beingymnastik:** Ferse und Zehen abwechseln heben, Füße kreisen lassen, Unterschenkel beugen und strecken, Knie anheben, Zehen fest nach unten biegen.



### Tipps:

- Lassen Sie es **ruhig angehen**. Unternehmen Sie am Ankunfts- und Folgetag keine anstrengenden Ausflüge.
- **Vermeiden Sie ausgiebige Sonnenbäder** und denken Sie an ausreichenden Sonnenschutz.
- **Körperliche Bewegung ist gut:** Wandern, Radfahren, Walken können sich positiv auf Ihr Befinden auswirken, wenn Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze kennen. Bei jeder Aktivität sollten Sie sich mühelos unterhalten können.
- Wenn Sie schwimmen gehen möchten, sollte die Wassertemperatur nicht unter 27° C liegen. Klären Sie zuvor mit Ihrem Arzt, ob aus gesundheitlichen Gründen etwas dagegenspricht.
- Denken Sie an die **regelmäßige Medikamenteneinnahme** und kontrollieren Sie wie gewohnt **Blutdruck, Puls und Gewicht**.
- Ernähren Sie sich wie gewohnt fett- und salzarm.