

- die Zeitverschiebung,
- die hygienischen Verhältnisse,
- die ungewohnte Kost,
- verunreinigte Gewässer durch Parasiten,
- Vorkommen besonderer Infektionskrankheiten,
- Verständigungsschwierigkeiten durch mangelnde Sprachkenntnisse.

MÖCHTEN SIE FERNREISE UNTERNEHMEN, ERGEBEN SICH SPEZIELLE FRAGEN:

Impfungen sollte man jeweils rechtzeitig vor Reiseantritt mit dem Tropeninstitut absprechen, denn je nach Reiseziel sind die Empfehlungen verschieden.

Allgemein gilt aber, dass Impfungen mit so genanntem Totimpfstoff gegen Poliomyelitis, Diphtherie, Tetanus, Pneumokokken, Hepatitis A und B und Influenza erlaubt sind.

Hingegen sind Impfungen mit Lebendimpfstoff, wie z. B. gegen Masern, Mumps und Röteln sowie Gelbfieber nicht erlaubt!

Deswegen bestehen Reisebeschränkungen für Länder mit Gelbfiebergelahr.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Gefahren einer Reisekrankheiten durch mangelhafte Hygiene der Nahrungsmittel oder des Trinkwassers erfordern gewisse Einschränkungen.

Meiden Sie

- rohes Fleisch oder Fisch,
- Eierspeisen,
- Leitungswasser,
- Eiswürfel,
- Speiseeis,
- Getränke aus offenen Flaschen,
- Salate.

INSEKTENSCHUTZ

Malaria wird durch den Stich einer Mücke übertragen. In tropischen Ländern, in denen die Mücke verbreitet ist, muss man sich intensiv schützen.

Dazu gehören

- ein Moskitonetz,
- Mückenschutz zum Einreiben der Haut,
- Schutz durch zweckmäßige Kleidung und
- Malariamittel, die entsprechend des Reisezieles vom Tropeninstitut zu erfragen sind.

SONNENSCHUTZ NICHT VERGESSEN

Denken Sie auch an Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (> 30) und z.B. eine Mütze zum Sonnenschutz. Eine direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut sollte nach Möglichkeit vermieden werden. (bitte beachten Sie auch unsere Broschüre zum Thema Hautschutz nach der Transplantation)

Barfuß laufen oder Baden in Gewässern (außer dem Meer) meiden.

Dr. med. Bärbel Fuhrmann
 ehem. Leitende Ärztin der Reha- Klinik Seehof in Teltow
 © IOP eV 2013

KONTAKT

Interessengemeinschaft
 Organtransplantierte
 Patienten e.V

Telefon (030)764 04 593

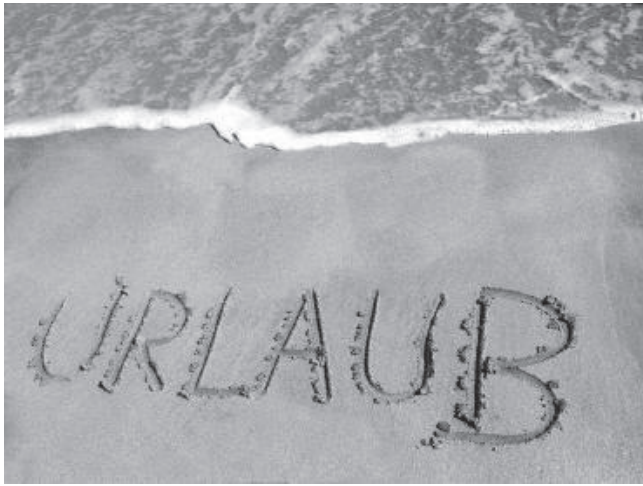
www.transplantiert.info
 info@transplantiert.info



REISEN NACH EINER TRANSPLANTATION



Sowie die ersten Wochen nach einer Herz-, oder Lungentransplantation überstanden sind, entsteht der Wunsch wieder eine Reise anzutreten.



In den ersten drei Monaten nach der Transplantation sollten Sie wegen des erhöhten Infektionsrisikos nur öffentliche Verkehrsmittel (Zug, Bus, Straßenbahn) benutzen, wenn dies erforderlich ist.

Während dieser Zeit sollten Sie auch von längeren Reisen absehen, später steht einer Urlaubsreise aber nichts im Wege, auch Flugreisen sind möglich.

Allerdings sollten die hygienischen Standards des Urlaubszieles ausreichend sein, um eine Gefährdung durch Infektionen möglichst gering zu halten.

Zunächst werden nahe Ziele ins Auge gefasst, bei denen man auf kurzen Wegen sein Ziel erreicht und weder Klima- noch Zeitunterschiede eine Rolle spielen.

Dies wird im Allgemeinen möglich sein und nur wenige organisatorische Fragen sind zu klären:

- Sind die Ärzte in der Transplantationsambulanz einverstanden?
- Kann ich die Transplantationsambulanz stets erreichen?

Notieren Sie sich vor der Abreise alle wichtig Telefon-

nummern.

Sollten Sie dort nicht gleich einen Arzt erreichen, hinterlassen Sie Ihre Nummer und bitten um Rückruf wegen Dringlichkeit.

Habe ich genügend Medikamente dabei? Berechnen Sie die Zeit Ihres Urlaubs genau und kalkulieren Sie einige Tage mehr ein, um ihre Medikamente in ausreichender Menge vorrätig zu haben. Es können sich auf Reisen unvorhergesehene Verspätungen ereignen. Tragen Sie Ihre Medikamente immer im Handgepäck, falls der Koffer verloren geht.

An der Hotelrezeption kann man Ihnen sicher weiterhelfen.

Falls Sie für einen längeren Zeitraum verreisen, müssen Sie vorher mit der TX Ambulanz auch die Häufigkeit erforderlicher Blutabnahmen besprechen und am Urlaubsort die Adresse eines Labors (beim Arzt oder im Krankenhaus) erfragen.

Achten Sie darauf, dass der konsultierte Arzt bereit ist, jederzeit mit dem Herzzentrum Rücksprache zu halten und zu kooperieren.

In Ihrem Notfallausweis sollten Ihre wichtigsten medizinischen Daten stehen, sowie die Telefonnummern von Transplantationsambulanz und Klinik.

REISEAPOTHEKE

Alle Medikamente, die Sie von ihrer Ambulanz verordnet bekommen haben, sollten Sie in ausreichender Menge mitführen.

ANSONSTEN GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE

- Aspirin oder Paracetamol für den Bedarf bei z.B. Kopfschmerzen,
- ein Antiseptikum für Verletzungen an der Haut,
- ein Magenschutzmittel, ein Mittel gegen Durchfallerkrankungen,
- steriles Verbandsmaterial,
- Pflaster,
- eine elastische Binde,

- Augentropfen gegen Reizungen,
- Nasentropfen,
- Rachenantiseptikum.
- Antibiotika (sollten nur nach Anweisung eines Arztes genommen werden)

KRANK IM URLAUB

Sollten Sie trotz aller Vorsicht im Urlaub erkranken, müssen Sie sich mit ihrer Ambulanz in Verbindung setzen. Klären Sie, ob Sie den Heimweg antreten sollen, oder ob Sie einen örtlich ansässigen Arzt konsultieren sollen, der mit ihrer Klinik Kontakt aufnimmt und ggf. Ihre Behandlung übernimmt.

Wenn Sie ins Transplantationszentrum kommen müssen, dann ist zu klären, auf welchem schnellstmöglichen Wege das geschehen soll.

FLUGHAFEN:

Bisher gilt noch die Regel, mit einem Schrittmacher nicht durch die Personenkontrolle zu gehen.

Sie sollten Ihren Schrittmacherausweis dem Kontrollpersonal vorlegen und nach deren Anweisungen handeln. Für das IMEK bekommen Sie in der TX-Ambulanz des DHZB eine Bescheinigung für den Flughafen.

REISEZIELE



Der Wunsch ferne Länder zu besuchen, ist oft ein lang gehegter Wunsch.

Nun mit dem neuen Herzen, Leber oder der neuen Lunge fühlen Sie sich endlich dazu bereit. Aber Sie sollten doch einiges beachten.

Folgende Punkte können zu einem Problem werden und sind vorher zu bedenken:

- eine lange Rückreise im Notfall,
- die ungewohnten klimatischen Verhältnisse, z.B. in den Tropen oder der Arktis,