

## Ältere Reisende

**Der Ruhestand eröffnet den älteren Menschen selbst in schon fortgeschrittenem Alter mehr und mehr die Möglichkeit zu reisen. Das Alter allein ist kein Grund auf Reisen in ferne Länder zu verzichten, allerdings ist es nötig eben solche Reisen im Vorfeld gut vorzubereiten und gewisse Vorsichtsmassnahmen zu treffen. Das Risiko diverse Infektionskrankheiten zu bekommen steigt im Alter und die Komplikationen können, vor allem bei schon vorhandenen chronischen Erkrankungen, schwerwiegender sein. Impfungen sind für den älteren Reisenden ebenso wichtig wie für alle anderen und der Schutz gegen Mückenstiche und eine eventuelle Prophylaxe gegen Malaria sind fundamental wichtig für die Regionen in denen Malaria vorkommt.**

## Reisevorbereitungen

Ihre Reisefähigkeit hängt hauptsächlich von Ihrem Gesundheitszustand und nicht von Ihrem Alter ab. Nehmen Sie sich die Zeit Ihre Reise im Hinblick auf das Reiseziel sorgfältig vorzubereiten. Manchmal ist eine organisierte Gruppenreise einer Individualreise vorzuziehen.

**Arztbesuch vor Abreise:** wichtig ist eine Untersuchung beim Arzt vor der Abreise wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder wenn Ihr letzter Arztbesuch länger als 6-12 Monate zurückliegt. Spezielle vorbeugende Massnahmen wie eine Malariaprophylaxe oder Impfungen können notwendig sein. In fortgeschrittenem Alter kann die Immunantwort auf Impfungen verzögert sein, so dass es ratsam ist sich möglichst schon 4-6 Wochen vor Abreise impfen zu lassen.

**Arztbrief:** Ihr Arzt sollte Ihnen einen Brief (möglichst auf Englisch) mitgeben, in dem Ihre Gesundheitsprobleme und die notwendigen Behandlungsmassnahmen erklärt werden. Für den Notfall sollten auch die Telefon- und Faxnummern sowie die e Mail Adresse des Arztes vermerkt sein. Tragen Sie dieses Dokument immer bei sich. Wenn Sie allein oder ohne Angehörige reisen können diese Informationen im Ernstfall äusserst wichtig sein.

**Eine ärztliche Bescheinigung** kann für den Transport von Medikamenten oder Spritzen notwendig sein. Falls Sie eine Hüft- oder Knieprothese oder einen Schrittmacher haben ist eine diesbezügliche Bescheinigung beim Passieren von Sicherheitskontrollen sehr hilfreich.

**Geben Sie Ihren nächsten Angehörigen eine Liste mit wichtigen Kontakten und Dokumenten:** Name des behandelnden Arztes, Liste der einzunehmenden Medikamente, Krankenversicherung und Versicherungsnummer und Kopien von offiziellen Papieren wie Unfallversicherung, Reiserückholversicherung etc.

**Versichern Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, dass Sie auch im Ausland versichert sind** (Achtung Ausnahmen) oder schliessen Sie falls notwendig eine Auslandskrankenversicherung und/oder eine Reiserücktransportversicherung ab.

**Spezielle Ausrüstung für Körperbehinderte:** In zahlreichen Hotels gibt es speziell für Sie ausgerüstete Zimmer (Handläufe an den Wänden, Duschhocker, rutschfeste Badewannen etc). Wenn Sie für Flugreisen auf besondere Hilfe angewiesen sind (Rollstuhl, persönliche Begleitung, Sauerstoff an Bord etc), füllen Sie bitte bereits beim Reservieren des Flugtickets ein NCAD Formular aus.

**Vergessen Sie nicht Ihre Medikamente zu nehmen:** die reisebedingte Erschöpfung, die Zeitverschiebung und die Änderung der Routine des Alltags können dazu führen die Einnahme zu vergessen. Notieren Sie, wann sie Ihre Medikamente eingenommen haben oder benutzen Sie eine Pillendose mit abgezählter Tagesration. Sehen Sie genügend Medikamente für die gesamte Reisedauer vor. Ein Teil der Medikamente sollte sich für den Fall, dass Ihre Koffer später oder eventuell gar nicht ankommen, im Handgepäck befinden. In vielen Entwicklungsländern wird mit nachgemachten Medikamenten gehandelt. Sorgen Sie möglichst dafür vor Ort keine Medikamente kaufen zu müssen.

**Im Falle von Erbrechen** innerhalb von 30-60 Minuten nach Einnahme von Medikamenten müssen diese erneut eingenommen werden, denn sie können in der kurzen Zeit nicht vom Körper aufgenommen worden sein. Vorsicht ist allerdings bei Medikamenten gegen Herzerkrankungen und Diabetes etc. geboten. In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

**Vergessen Sie bitte nicht:**

- Ihren Impfpass
- Ihre Ersatzbrille
- Batterien für Ihr Hörgerät
- Ihre Pillendose und ein Notizbuch um die Medikamenteneinnahme nicht zu vergessen
- Sonnenschutz: Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel für die Haut
- Ein gutes Paar Schuhe: im Alter nehmen Durchblutungsstörungen zu und die Haut wird leichter verletzlich. Nehmen Sie bequeme und schon getragene Schuhe mit, die einen guten Schutz bieten.
- Eine Taschenlampe oder eine kleine Wandlampe, um sich nachts in einem unbekanntem Zimmer zurechtfinden zu können.
- Ein behindertengerechtes Zimmer zu reservieren, wenn Sie eine Seh- oder anderweitige Körperbehinderung haben. Falls das Hotel keinen Aufzug besitzt, sollte das Zimmer im Erdgeschoss liegen.
- Ihre Gehhilfen (z.B. Unterarmstützen)

**Flugreisen und Kontraindikationen** siehe "Transport" > "Im Flugzeug"

**Klima:** wählen Sie wenn möglich für Ihre Reise eine angenehme Jahreszeit in der es nicht zu heiss ist und nehmen Sie die Kleidung passend zum Klima mit. Die Akklimatisierung kann durch fortgeschrittenes Alter und durch die Einnahme von Medikamenten erschwert sein. Auch das Durstgefühl ist mit zunehmendem Alter häufig vermindert, deshalb trinken Sie bitte regelmässig und ausreichend um den vergrösserten Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und Lufttrockenheit (auch in Flugzeugen) auszugleichen. Vergessen Sie nicht die Sonnencreme, einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.

**Vermeiden Sie Stress:** Sie werden Ihre Reise besser geniessen, wenn Sie mit Ihren Kräften gut haushalten. Sie können "Stress" möglicherweise vermindern, indem Sie Ihre Besichtigungen im voraus organisieren oder sich einen lokalen Führer nehmen, der die Region kennt und mit dem Sie sich auf notwendigen Pausen einigen können. Schecken Sie möglichst Ihr Gepäck am Vortag ein und planen Sie ausreichend Zeit für den Flughafen.

**Zeitverschiebung:** die Erschöpfung und die Symptome sind in fortgeschrittenem Alter ausgeprägter. Hüten Sie sich deshalb vor Schlafmitteln, die in der Nacht oder am nächsten Morgen zu Orientierungsstörungen führen könnten (Risiko eines Schlaganfalles).

**Notfallbehandlung: Informieren Sie Ihre Reisebegleitung oder Ihren Führer** über alle Ihre Krankheiten, die einer Notfallbehandlung bedürfen könnten (Allergien, Diabetes, Herzkrankheiten) oder führen Sie einen Notfallausweis mit sich. Ebenso sollten Sie die Namen und Adressen Ihrer nächsten Angehörigen, Ihres Arztes, Ihrer Reiseagentur/Führer/Hotel bei sich tragen.

**Herzprobleme:** Herz-Kreislaufprobleme sind die häufigsten Todesursachen bei älteren Reisenden. Bei schon im Vorfeld bekannten Herz-Kreislaufferkrankungen ist eine Kontrolluntersuchung bei Ihrem Arzt vor Abreise unbedingt erforderlich. Nehmen Sie eine Kopie Ihres letzten EKGs mit.

**Das Schlaganfallrisiko kann während einer Reise erhöht sein durch:** die fremde Region, die Erschöpfung durch die Reise und die Zeitverschiebung, die Hitze, das Fehlen eines Aufzuges, etc. Eine Reisebegleitung wäre deshalb wünschenswert. Eine Wandlampe

oder eine Taschenlampe ist hilfreich um sich nachts zurecht zu finden (oder lassen Sie die Beleuchtung im Badezimmer an).

**Reisedurchfall:** In Ländern mit fraglichen hygienischen Verhältnissen weisen Sie möglichst alles ab was nicht gekocht oder nicht von Ihnen selbst geschält ist, einschliesslich unbehandeltem Leitungswasser, Eiswürfeln, Speiseeis, Fruchtsäften, Salaten und rohem Gemüse. Das Komplikationsrisiko ist noch erhöht bei bestehenden Magen-Darmerkrankungen (Einnahme von Antacida nach Magenoperationen, Einnahme von Diuretika oder Laxantien) und Herz- oder Nierenerkrankungen.

**Reisekrankheit:** bei bestehendem Glaukom, Erkrankungen der Netzhaut oder Vergrösserung der Prostata dürfen Sie zur Behandlung der Reisekrankheit keine skopolaminhaltigen Medikamente benutzen (z.B. kein Scopoderm)

**Malaria:** Die Malaria stellt in vielen tropischen Regionen, insbesondere in Afrika, ein grosses gesundheitliches Risiko dar. Die Erkrankung wird über Moskitostiche gegen Abend und in der Nacht übertragen. Vor Reisen in betroffene Gebiete ist es unumgänglich, möglichst frühzeitig einen Arzt zu konsultieren, um mit ihm -in Abhängigkeit von der Situation- zu entscheiden, ob es nötig ist, regelmässig Medikamente zur Prophylaxe einzunehmen, oder ob es ausreicht, nur ein Notfall-Medikament mitzunehmen. Ein wirksamer Schutz vor Mückenstichen ist in jedem Falle anzuraten. Im Verlauf der letzten Jahre sind die Erreger der Malaria gegen viele früher gebräuchliche Medikamente resistent geworden, so dass Mittel, die Sie vielleicht noch von früheren Reisen haben unter Umständen nicht mehr wirksam sind. Bei Fieber nach der Rückkehr sollten Sie den Arzt aufsuchen und ihn informieren, wenn Sie sich in einem Malaria. Die Schwere des Verlaufs und die Todesrate sind bei dieser Krankheit in fortgeschrittenem Alter erhöht. Risikogebiet aufgehalten haben. Schauen Sie unter " Reiseziele " nach den aktuellen Empfehlungen für die verschiedenen Länder.

## Impfungen

**Hepatitis A:** mehr als die Hälfte der Menschen über 65 Jahre sind gegen Hepatitis A geschützt, weil sie diese Krankheit in der Kindheit durchgemacht haben. Trotzdem ist die Impfung empfehlenswert, denn die Sterblichkeitsrate bei Hepatitis A Erkrankungen steigt im Alter an. Eine Antikörperbestimmung kann bei Unklarheiten zur Sicherheit durchgeführt werden.

**Tetanus:** bei etwa der Hälfte aller älteren Menschen besteht kein aktueller Schutz gegen Tetanus (Auffrischung alle 10 Jahre). Da das Verletzungsrisiko auf Reisen grösser ist als schon hier, sollte der Impfschutz kontrolliert werden.

**Diphtherie:** immer noch häufig in zahlreichen Ländern (Osteuropa, Afrika, Asien). Der Impfschutz sollte (zusammen mit Tetanus) alle 10 Jahre aufgefrischt werden.

**Grippe:** eine Impfung, die jedes Jahr erneuert werden muss. Besonders empfehlenswert ist sie im Falle von Gruppenreisen, Kreuzfahrten, Tropenreisen (in den Tropen ist das ganze Jahr Grippesaison) und sollte dann auch im Sommer aufgefrischt werden. Bei Reisen auf die südliche Halbkugel ist die Grippesaison zwischen April und September.

**Pneumokokken:** empfehlenswert für alle Menschen über 65 Jahre mit einer Auffrischung alle 6 Jahre. Ebenfalls empfohlen für Personen mit chronischen Lungenerkrankungen oder anderen chronischen Krankheiten.

**Gelbfieber:** das Risiko an einer schweren Form des Gelbfiebers mit Komplikationen zu erkranken ist bei älteren Menschen erhöht. Das Risiko von unerwünschten Nebenwirkungen nach der Impfung ist im Alter ebenfalls erhöht, liegt aber in deutlichem Masse unter dem Risiko der Krankheit selbst. Die Impfung ist in einigen Ländern obligatorisch für die Einreise (Länder südlich der Sahara und Südamerikas).

## Weitere Informationen

**Schauen Sie unter " Reiseziel "** um spezifische Ratschläge bezüglich einzelner Länder zu finden.

Auch in letzter Minute, **klicken Sie auf " Aktualitäten "** um sich über eventuelle Epidemien in Ihrem Zielland und mögliche präventive und/oder therapeutische Möglichkeiten zu informieren.

**Notfall:** Jedermann kann bei medizinischen Notfällen im Ausland über die Alarmnummer der Schweizerischen Rettungsflugwacht (REGA) rund um die Uhr (++41 333 333 333) Hilfe anfordern.

Letzte Update: 23.03.2012

**Safetravel® kann auf keinen Fall den Rat Ihres Arztes, Apothekers oder Spezialisten für Reisemedizin ersetzen, besonders wenn es darum geht, Risikopersonen zu beraten. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt oder Apotheker Kontakt aufzunehmen. Dieser erstellt für Sie einen persönlichen Impfplan und übergibt Ihnen ausserdem zusätzliches Informationsmaterial. Das ärztliche Rezept kann sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von einem Impfzentrum ausgeschrieben werden.**