

# Reisen für Senioren

Keiner zu alt, um nicht noch Neues zu entdecken.

## Vorbereitung einer Reise

1. Reiseziel und Reisebegleitung sorgfältig auswählen. Je nachdem ein barrierefreies Zimmer bestellen.
2. Bei vorbestehenden Krankheiten soll die Situation mit dem Hausarzt besprochen werden:
  - Abklärung des allgemeinen Gesundheitszustandes.
  - Bezug der benötigten Medikamente und Information zur Anwendung und Dosierung.
  - Besprechung von Problemen wie Durchfall, Verstopfung, Hitze, Erbrechen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig, denn das Durstgefühl im Alter ist reduziert!
  - Notfalldokumente je nach Reiseziel auch in Englisch mitnehmen.
  - Flüssige Medikamente: mit der Fluggesellschaft abklären, ob ein Transport im Handgepäck gestattet ist.
3. Impfungen kontrollieren und eventuell nachimpfen
4. Generell haben Personen >60 Jahre ein mässig erhöhtes Thromboserisiko (Tiefe Venenthrombose). Dieses kann durch vorbestehende Krankheiten im Zirkulationssystem noch erhöht werden. Reisen über 5 Stunden erhöhen das Risiko zusätzlich. Knie lange Stützstrümpfe ("Flugsocken", erhältlich in der Apotheke) können dieses Risiko verringern. Der behandelnde Arzt kann eventuell eine Thromboseprophylaxe mit Spritzen empfehlen. Aspirin nützt nicht ausreichend.
5. Reisen in Länder mit Malaria: Die Empfehlungen bezüglich Malariaprophylaxe gelten auch für Senioren. Die Gefährlichkeit der Malaria steigt mit zunehmendem Alter an, hingegen sind Nebenwirkungen der Medikamente gegen Malaria weniger häufig. Bei Fieber in einem Land mit Malaria: unbedingt sofort den Arzt aufsuchen.
6. Versicherungsschutz abklären und bei Bedarf anpassen.
7. Zahnarzt: Zahnkontrolle vor einer längeren Reise durchführen lassen, Prothesenkontrolle vereinbaren. Damit das fremde Essen auch wirklich genossen werden kann.

## Auf der Reise

1. Täglich benötigte Medikamente sollen im Handgepäck mitgeführt werden.
2. Flugsocken (siehe oben) tragen dazu bei, das Risiko einer tiefen Venenthrombose zu vermindern. Zusätzlich helfen folgende Massnahmen:
  - Umhergehen / die Wadenmuskel betätigen
  - reichlich Wasser oder ungesüßten Tee trinken,
  - Verzicht auf Kaffee und Alkohol.
3. Jet lag Symptome nehmen im Alter zu. Ein leichtes Einschlafmittel kann nach Rücksprache mit dem Hausarzt oder dem Apotheker eingenommen werden. Grundsätzlich sollte man den Schlaf/Wachrhythmus und die Essenszeiten an die neue Umgebung anpassen.
4. Reisekrankheit: mit dem Alter nimmt die Empfindlichkeit ab. Bei einer Veranlagung zur Reisekrankheit, können vor der Reise entsprechende Medikamente eingenommen werden.

## Nach der Reise

Fieber jeder Art kann ein Zeichen für eine Malariaerkrankung sein. Besonders in fortgeschrittenem Alter kann sich diese Infektionskrankheit aber auch mit anderen Symptomen, z.B. Verwirrtheit usw. bemerkbar machen. Bei Fieber nach einer Reise in ein Land mit Malaria: sofort Arzt aufsuchen!

Das Team der Apotheke Wyss wünscht erholsame, interessante und genussreiche Ferien mitsamt einer gesunden Heimkehr.