

CHECKLISTE

Als Herzpatient sicher auf Reisen

Prof. Dr. med. Thomas Meinertz,
Chefredakteur der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe (Hamburg)

Ruth Ney, Medizinredakteurin Deutsche Herzstiftung e.V.



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



1. Ich habe mich rund drei Wochen vor der Reise ärztlich untersuchen lassen und mit dem Kardiologen über Reiseziel, besondere Vorkehrungen bzgl. Belastung (z. B. über Höhe, Hitze / Kälte) gesprochen:

Ja
Nein

2. Meinen letzten Arztbrief habe ich eingepackt (plus bei Bedarf den Op-Bericht, Stentausweis, Ausweis für Gerinnungshemmer, Schrittmacher-Ausweis, Defi-Ausweis) und alles in Kopie fürs Handgepäck:

Ja
Nein

3. Medikamente, die ich regelmäßig einnehmen muss, habe ich in ausreichender Menge besorgt. Eine Kopie des Beipackzettels habe ich im Handgepäck (falls Gepäck verloren geht und / oder Medikamente neu besorgt werden müssen):

Ja
Nein

4. Ich habe mit dem Arzt / Apotheker besprochen, wie ich meine Medikamente auf der Reise / am Urlaubsort am besten lagere:

Ja
Nein

5. Ich habe einen ausgedruckten Medikationsplan mit allen Arzneien und dem Einnahmeschema dabei:

Ja
Nein

6. Die ärztliche Versorgung, bzw. Notfall-Versorgung am Urlaubsort habe ich geklärt:

Ja
Nein

7. Wichtige Telefonnummern vor Ort (evtl. dort erst erfragen)

Arzt:

Rettungsdienst:

Klinik*:

Kardiologe:

* (ist Infarktbehandlung mit 24-h-Katheterbereitschaft möglich?)

8. Bestehender Impfschutz wurde überprüft und eventuell zusätzlich ratsame Reiseimpfungen habe ich mit dem Arzt besprochen:

Ja
Nein

9. Eine Auslandsrankenversicherung habe ich besorgt und meine Krankenversicherungsunterlagen (Versichertenkarte) parat:

Ja
Nein

Spezielle Reisevorbereitungen

Patienten mit koronarer Herzkrankheit

Ich bin unter Alltagsbedingungen weitgehend symptomfrei (ohne merkliche Brustenge und Luftnot, die das Treppensteigen stark erschwert):

Ja
Nein

Herzklappenpatienten mit Marcumar-Therapie

Mein INR-Wert wurde ganz aktuell überprüft und liegt im Zielbereich:

INR-Zielwert

Ich überprüfe meinen Gerinnungswert selbst und habe dafür alle nötigen Utensilien dabei:

Ja
Nein

Ich habe mit dem Arzt besprochen (oder weiß bereits), worauf ich bei Ernährung und Marcumar bzgl. INR-Wert achten muss:

Ja
Nein

Ein Merkblatt zur Endokarditisprophylaxe (Zahnbehandlung u. ä.) nehme ich mit:

Ja
Nein

Schrittmacherpatienten

Ich habe meinen Schrittmacher kontrollieren lassen:

Ja
Nein

Ich messe meinen Blutdruck regelmäßig:

Ja
Nein

Patienten mit Defibrillator

Ich habe eine Adresse, an die ich mich wenden kann, wenn am Urlaubsort (v.a. im Ausland) ein Problem mit dem Defibrillator besteht:

Ja
Nein

Patienten mit Herzschwäche

Ich bin informiert, auf welche Trinkmenge ich je nach Wetterbedingungen zu achten habe:

Ja
Nein

Ich kontrolliere täglich mein Gewicht, damit ich weiß, ob ich zu viel oder zu wenig getrunken habe und passe evtl. die Flüssigkeitszufuhr an:

Ja
Nein

Hinweis: In wärmeren Ländern ist der Bedarf an Flüssigkeit wegen der stärkeren Verdunstung durch Schwitzen im Allgemeinen höher.

Ich weiß, dass ich bei Luftnot schon bei geringer Belastung vor Reiseantritt mit dem Arzt sprechen sollte. Bei merklicher Verschlechterung / neuen Wassereinlagerungen sollte ich die Reise nicht antreten:

Ja
Nein

Ich weiß, dass bei extremer Hitze eine Änderung der Dosierung meiner Diuretika (Entwässerungsmittel) nötig sein kann und habe mit dem Arzt besprochen, was genau zu tun ist:

Ja
Nein

Patienten mit Bluthochdruck

Ich habe mit dem Arzt besprochen, dass ich bei extremer und anhaltender Hitze regelmäßig den Blutdruck checken muss und wie ich bei Bedarf die Medikamentendosis anpasse:

Ja
Nein

Patienten mit Vorhofflimmern

Ich weiß, dass es wichtig ist, Gerinnungshemmer (neue orale Antikoagulanzen/DOAK wie auch Vitamin-K-Antagonisten/Marcumar) auch im Urlaub konsequent weiter einzunehmen:

Ja
Nein

Die Deutsche Herzstiftung wünscht Ihnen eine schöne Reise.

Informieren + Vorbeugen + Forschung fördern = Deutsche Herzstiftung e. V.

Als unabhängige Patientenorganisation vertreten wir die Interessen der Herzpatienten. Wir klären über Herzkrankheiten auf und fördern die patientennahe Forschung. Mit unseren fundierten und für jedermann verständlichen Informationen bauen wir eine Brücke zwischen Herzpatienten, Angehörigen und Ärzten.

Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:
www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag

Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX



Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstraße 94 – 96
60323 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0

Fax 069 955128-313



info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

