

Das Wesentliche in Kürze

- Planen Sie Ihre Reise sorgfältig! Reisedestination und vorbestehende Erkrankungen sollten 6-8 Wochen vor der Reise mit dem Hausarzt/Hausärztin, Tropenarzt/Tropenärztin oder einem reisemedizinischen Zentrum besprochen werden.
- Hektische Reiseprogramme sind für Senior*innen nicht geeignet.
- Reisebüro und Fluggesellschaft sollten vorgängig über besondere Bedürfnisse informiert werden.

Fortgeschrittenes Alter allein ist kein Grund, auf Reisen zu verzichten. Bedenken Sie aber, dass sich der Körper nicht mehr so schnell akklimatisieren kann und dass deshalb hektische Reiseprogramme für ältere Menschen nicht geeignet sind.

Vor der Reise

- **Reiseziel und Reisebegleitung** sorgfältig auswählen. Informieren Sie sich, ob es im Reiseland Ärzt*innen, Krankenhäuser und Apotheken gibt. Wie sieht es an Ihrem Urlaubsort mit Barrierefreiheit aus? Informieren Sie vorgängig das Reisebüro und/oder die Fluggesellschaft, falls Sie besondere Bedürfnisse haben (z.B. Rollstuhlfahrer, Personen mit Gehbehinderung, Sauerstoffgerät). Ev. behindertengerechtes Zimmer bestellen.
- **Besuch bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin:** Abklärung Ihres allgemeinen Gesundheitszustandes. Bei vorbestehenden Krankheiten sollten die Reisepläne möglichst vor der definitiven Buchung mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin besprochen werden. Notfalldokumente sollten in Englisch mitgeführt werden.
- **Medikamente:** Bezug der regelmässig eingenommenen Medikamente in genügender Menge und Information (wenn möglich auch in Englisch) zur Anwendung und Dosierung (Medikamentenliste). Durch eine Zeitverschiebung müssen Sie Ihre Medikamente ev. zu einem anderen Zeitpunkt einnehmen (z.B. Blutzuckersenkende Medikamente und Insulin). Besprechen Sie dies vorgängig mit Ihrem betreuenden Arzt/Ihrer betreuenden Ärztin. Falls flüssige Medikamente gebraucht werden, muss mit der Fluggesellschaft abgeklärt werden, ob ein Transport im Handgepäck gestattet ist. Starke Schmerzmittel aus der Gruppe der Opiate dürfen in gewisse Länder grundsätzlich nicht eingeführt werden, es empfiehlt sich, eine ärztliche Bescheinigung auf Englisch mitzunehmen und sich bei der Botschaft des jeweiligen Landes zu informieren. Die meisten Medikamente sollten vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden und Insulin und Biologicals müssen gekühlt werden. Verteilen Sie Ihre Medikamente auf Handgepäck und aufgegebene Koffer.
- **Impfungen:**
 - Impfausweis kontrollieren lassen und allenfalls Impfungen nachholen oder komplettieren.
 - Grundimmunisation: Alle Personen sollten einen Grundimpfschutz gegen **Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf) und Kinderlähmung (Poliomyelitis)** aufweisen. Die Diphtherie-Tetanus-Impfung muss zudem im Alter zwischen 25 und 65 Jahren alle 20 Jahre und bei Personen ≥ 65 Jahren alle 10 Jahre aufgefrischt werden. Kinderlähmung muss für Reisedestinationen nach Afrika und in gewisse Länder in Asien alle 10 Jahre aufgefrischt werden.
 - Eine Impfung gegen **Hepatitis A** ist in für die meisten Reiseländer empfohlen (siehe Angabe auf der Länderseite unter www.healthytravel.ch) und bei langen Reisen unter schlechten hygienischen Bedingungen ist eventuell eine Impfung gegen **Abdominaltyphus** empfohlen.
 - Eine **Gelbfieber-Impfung** wird bei gewissen Reisen nach Afrika und Südamerika oder bei Reisen mit gesetzlichen Transitbestimmungen empfohlen. Manche Länder haben auch spezielle Einreisebestimmung bezüglich Gelbfieber (siehe unter www.healthytravel.ch). Es muss beachtet werden, dass die Häufigkeit von schweren Nebenwirkungen bei einer Gelbfieberimpfung bei älteren Personen erhöht ist und die Indikation daher gut abgeklärt werden muss. Genaue Empfehlungen erhalten Sie beim Hausarzt, Tropenarzt oder in einem Reisemedizinischen Zentrum.
 - In speziellen Situationen, z.B. Langzeitreisen, kann auch eine Impfempfehlung gegen **Tollwut** oder **Hepatitis B** dazukommen.
 - **Grippe-Impfung:** Lassen Sie sich gegen Grippe impfen und zwar bereits vor der Grippesaison (Nordhemisphäre von Dezember bis April, auf Südhalbkugel von Mai bis September), für geplante Kreuzfahrten und für alle Reisenden in die Tropen, da dort ein ganzjähriges Risiko besteht. Langzeitreisende im Süden sollten sich vor dem dortigen Winter mit dem Impfstoff der Südhalbkugel impfen lassen (nur erhältlich in grossen Reisezentren).
 - Eine **Pneumokokken-Impfung** ist für Personen mit schweren vorbestehenden Krankheiten empfohlen.
- **Tiefe Venenthrombose:** Generell haben Personen >60 Jahre ein mässig erhöhtes **Thromboserisiko**, welches durch vorbestehende Krankheiten im Zirkulationssystem noch erhöht werden kann. Reisen >5 Stunden erhöhen das Risiko

INFORMATIONSBLETT REISEN FÜR SENIOR*INNEN

zusätzlich. Knielange Stützstrümpfe («Flugsocken», erhältlich in Fachgeschäften, Apotheken oder Reisemedizinischen Zentren) können dieses Risiko verringern. Ihr behandelnder Arzt kann gegebenenfalls eine Thrombose-Prophylaxe mit Spritzen empfehlen (Fragmin®, Fraxiparine®, Arixtra®, etc.).

- **Malaria:** Die Empfehlungen bezüglich Malaria-Prophylaxe gelten auch für Senior*innen. Die Gefährlichkeit der Malaria steigt mit zunehmendem Alter an, hingegen sind Nebenwirkungen von Malaria-Medikamenten weniger häufig. Denken Sie ausserdem an einen optimalen Insektenschutz. Suchen Sie bei Fieber in einem Land mit Malaria unverzüglich einen Arzt auf!
- **Versicherungsschutz:** Klären Sie Ihren Schutz im Falle von Krankheit oder Unfall, inkl. der Übernahme von allfälligen Rücktransportkosten. Ev. zusätzliche Kranken- und Rückholversicherung abschliessen. Bedenken Sie, dass Unfälle die häufigste Todesursache bei Reisenden sind!

Während der Reise

- Führen Sie täglich gebrauchte **Medikamente klar beschriftet im Handgepäck** (in Originalpackung) mit. Sowohl der Marken- als auch der generische Name sollten aufgedruckt sein.
- Neben **Flugsocken** tragen folgende Massnahmen dazu bei, das Risiko einer tiefen Venenthrombose zu vermindern: **Bewegung der Beine, regelmässige Flüssigkeitszufuhr, Verzicht auf Kaffee und Alkohol.**
- **Reise-Durchfall:** Ist häufig und kann bei älteren Menschen schwerer verlaufen, befolgen Sie daher eine optimale Wasser- und Nahrungsmittelhygiene.
- **Reisekrankheit:** Mit dem Alter nimmt die Empfindlichkeit ab. Bei einer Veranlagung kann die Einnahme von Medikamenten vor einer Reise mit dem Arzt /der Ärztin besprochen werden.
- **Jet lag:** Symptome nehmen mit dem Alter zu. Die Unterteilung einer langen Reise in verschiedene Abschnitte mit Ruhetagen dazwischen kann hilfreich sein. Grundsätzlich sollten Sie den Schlaf-/Wach-Rhythmus und die Essenszeiten schnellstmöglich an die neue Umgebung anpassen. Halten Sie sich wenn möglich im Sonnenlicht auf.
- **Klima:** Bei Reisen in warme Regionen Trinken nicht vergessen, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig, denn das Durstgefühl im Alter ist reduziert! Guter Sonnenschutz und Aufenthalt im Schatten. Beachten Sie, dass die Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann.

Nach der Reise

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

Weitere Informationen / Referenzen

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Senior Citizens: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/senior-citizens>
- NaTHNaC - Older travelers: <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/70/older-travellers>
- Government of Canada, Older travelers: <https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/older-travellers>