

# Senioren-Brief

August 2015

**An alle Senioren und ihre Angehörigen  
in der Gemeinde Gebstättel**



Die Urlaubszeit naht oder hat schon begonnen und auch viele Senioren spielen wohl mit dem Gedanken zu verreisen. Da ist es wichtig, darüber nachzudenken, ob man mit den Anforderungen und Strapazen einer solchen Reise auch zurechtkommen wird.

Über den Sinn von Impfungen hatte ich bereits in einem früheren Brief einmal geschrieben und diese besteht ganz besonders auch bei Fernreisen – insbesondere für Influenza ( Grippe ) und Lungenentzündung !

Besonders Senioren mit chronischen Erkrankungen sollten sich einige Zeit vor Reisebeginn mit ihrem Arzt darüber besprechen, ob sie besondere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen müssen. Dies gilt insbesondere für die Insulin-pflichtige Zuckerkrankheit, für chronischen Erkrankungen der Atemwege und für Herzpatienten. Aber auch alle, die Medikamente in festen Abständen einnehmen müssen, sollten sich insbesondere bei Reisen über mehrere Zeitzonen hinweg, Gedanken darüber machen, wie diese regelmäßige Einnahme trotz Zeitverschiebung gewährleistet werden kann.

Alle regelmäßig einzunehmenden Medikamente müssen natürlich in mindestens ausreichender Menge am besten in der Originalverpackung mitgenommen werden - vorzugsweise im

Handgepäck. Auch der Beipackzettel gehört dazu, um im Ausland ggf. Ersatz beschaffen zu können oder dort aufgesuchte Ärzte über die Einnahme informieren zu können. Mit dem Hausarzt sollte über die in sehr warmen Ländern verstärkte Wirkung von Schmerzplastern gesprochen werden, um ggf. eine schwächere Dosierung dabei zu haben.

Auch sollten vorsichtshalber zur Vorbeugung gegen bzw. Behandlung von Durchfall und Erbrechen mitgenommen werden und über die eventuell veränderte Einnahme der Dauermedikamente in solchen Fällen gesprochen werden.

Manche Medikamente, insbesondere solche, die auf das Gehirn wirken, zeigen unter Flüssigkeitsmangel eine verstärkte Wirkung. Daher ist – wie auch sonst – auf ausreichende Trinkmenge zu achten. Eventuell müssen auch hier veränderte Einnahmeverordnungen besprochen werden.

Menschen mit Herzschrittmachern oder implantierten Defibrillatoren sollten die entsprechenden Ausweise dabei haben. Das gleiche gilt für Patienten, die Marcumar zur „Blutverdünnung“ einnehmen.

Bei längeren Flugreisen, aber auch langen Bus- oder Autofahrten kann eine erhöhte Gefahr für Thrombosen bestehen. Ob hierfür eigens Vorbeugungsmaßnahmen zu ergreifen sind, kann der Hausarzt anhand der Krankengeschichte und des Befundes sagen.

Überhaupt ist es für chronisch Kranke aber eigentlich auch für alle Senioren ratsam, sich vor Reiseantritt, noch besser vor Planung des Reisezieles mit dem behandelnden Arzt zu besprechen und ggf. untersuchen zu lassen, ob die persönliche Leistungsfähigkeit ausreichend ist und die klimatischen oder

auch Höhen-Verhältnisse problemlos vertragen werden können. Er kann auch Empfehlungen geben, ob sicherheits- halber Medikamente gegen häufig auf Reisen auftretende Erkrankungen ( z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Erkältungen und Infektionen der Blase oder der Atemwege ) mitgenommen werden sollten.

Schließlich ist es sinnvoll, sich zu informieren, ob man bereits eine Auslandsrankenversicherung und eine Versicherung für den Rücktransport im Krankheitsfall hat bzw. eine solche abzuschließen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und eine gute Reise ohne Zwischenfälle sowie eine gute Heimkehr!

Mit freundlichen Grüßen



**Friedrich Weinschrod**

**Seniorenbeauftragter der Gemeinde Gebsattel**  
Schloßstraße 17, Tel. 09861 7835 oder 0172 / 812 7021  
email: [friedrich.weinschrod@t-online.de](mailto:friedrich.weinschrod@t-online.de)

P.S. Für Herzpatienten gibt es bei der Herzstiftung ein kostenloses Reise-Set mit Checkliste unter der Internet- Adresse : [www.herzstiftung.de/sicher-reisen](http://www.herzstiftung.de/sicher-reisen) . (Ihr Enkel wird es Ihnen sicher gerne herunterladen und ausdrucken.)