

Reisethrombose? Nein danke!



Ihr persönlicher Reisethrombose-Risikocheck

Wenn Sie ...

... dann sollten Sie ...

1.

- länger als 3 – 5 Stunden bei einer Reise sitzen

- ▶ öfter aufstehen und mit den Füßen wippen bzw. beim Autofahren kurze Pausen machen und aussteigen,
- ▶ viel trinken, jedoch keine Alkoholika zu sich nehmen,
- ▶ mit Schlafmitteln vor allem bei Flugreisen besonders sparsam umgehen

2.

- älter als 60 Jahre sind
- eine Herzerkrankung haben
- größere Krampfadern oder eine chronische Venenschwäche haben
- zu Thrombosen neigen oder eine familiäre Gerinnungsstörung bekannt ist
- einen Flüssigkeitsmangel haben
- die Pille oder Hormonersatz einnehmen
- schwanger sind oder in der Zeit bis 6 Wochen nach Geburt
- übergewichtig sind (BMI > 30)

zusätzlich zu den vorhergehenden Maßnahmen und wenn mindestens 2 Faktoren zutreffen:

- ▶ Stützstrümpfe tragen (Kompressionsklasse 1–2),
- ▶ auf Bewegung achten,
- ▶ auf reichlich Flüssigkeitszufuhr achten (kein Alkohol!).
- ▶ Im Einzelfall kann niedermolekulares Heparin verabreicht werden.

3.

- bereits eine Thrombose erlitten haben
- eine Krebserkrankung oder sonstige schwere (z.B. internistische) Erkrankung haben
- einen Gips am Bein haben
- vor kurzem einen operativen Eingriff mit erhöhtem Thromboserisiko hatten

- ▶ niedermolekulares Heparin spritzen (Prophylaxedosis / hohes Risiko)
 - ▶ subkutan kurz vor Reiseantritt verabreichen
 - ▶ generell vor jeder Reise mit erhöhtem Thromboserisiko 1 x täglich anwenden (zusätzlich zu den bereits erwähnten Vorkehrungen)

Modifiziert nach „Reisethrombose-Konsensus 2001“ Prof. Dr. Partsch und Guidelines des American College of Chest Physicians, Chest 126/3/Sept 04 Supplement 3745 f.

Zur richtigen Vorsorge befragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker!

www.reisethrombose.at