



EMPFEHLUNG ZUR REISEVORBEREITUNG

Wenn Sie eine Reise planen, ist es sinnvoll, nicht nur die Reiseformalitäten zu erledigen, sondern auch Ihren Gesundheitszustand hinsichtlich der geplanten Reisebelastungen zu hinterfragen und eventuell Ihren Hausarzt zu kontaktieren. Dies ist besonders wichtig, so Sie innerhalb der letzten Monate krank gewesen sind, an Blutarmut leiden oder aufgrund einer andauernden Erkrankung unter einer Dauermedikation stehen.

Wir informieren Sie gerne, nehmen Sie bitte bei etwaigen Fragen Kontakt mit uns auf.

Folgende Faktoren sind bei der reisemedizinischen Beratung von besonderer Bedeutung:

- Alter
- Impfstatus
- Schwangerschaft
- Dauermedikation
- Grundkrankheiten
- Akuterkrankungen
- Unverträglichkeiten und Allergien
- Aufgaben bei beruflicher Tätigkeiten im Ausland
- besondere Belastung bei geplanten outdoor-Reisen - beim Tauchen, beim Trekking oder beim Bergsteigen (individuelles Training / Kondition, Reisen in großer Höhe bzw. unter speziellen klimatischen Bedingungen)

Machen Sie sich vor Reiseantritt mit einigen Bedingungen vertraut und holen Sie gegebenenfalls noch Informationen ein über:

- Reiseformalitäten, Einreiseformalitäten, benötigte persönliche Dokumente
- Unterbringung am Zielort
- Österreichische Botschaft - telefonische Erreichbarkeit bzw. Adresse
- **Ess- und Trinkgewohnheiten** des Reiselandes
- Flug- und Reiseinformationen
- Geld und Devisenbestimmungen des Reiselandes
- Gesellschaftliche Gepflogenheiten / Bräuche / Besonderheiten



- **Impfungen:**
Die Impfprophylaxe gilt für alle Reisen!
Besprechen Sie diesen Punkt bitte rechtzeitig mit Ihrem Hausarzt, um Ihren Impfstatus zeitgerecht zu überprüfen bzw. unter Umständen aufzufrischen oder sich erstmals impfen zu lassen. Melden Sie sich daher mindestens 5 Wochen vor Reiseantritt, um Ihren Impfschutz zu gewährleisten.
- **Medikamente:**
Nehmen Sie persönliche Medikamente in ausreichender Menge mit. Vertrauen sie hauptsächlich auf in Österreich bezogene Waren. Besprechen Sie mit dem Hausarzt außerdem die Bestückung einer zusätzlichen Reiseapotheke. Denken Sie auch an Sonnenschutzmittel, Insektenschutzmittel und Verbandszeug.
- **klimatische Verhältnisse** (besondere gesundheitliche Gefahren lauern in den Tropen und Subtropen)
- **Kleidung** - angepasst an die klimatischen Verhältnisse und die geplante Tätigkeit im Ausland
- **medizinische Versorgung** am Zielort, nächstliegende Notfalleinrichtungen
- Stromversorgung, Adapter?
- Transportmittel am Zielort
- **Zeitunterschiede** (und damit u.U. Verschiebung der Einnahmezeiten von Medikamenten)
- Zollbestimmungen

- **Spezielle Tipps und Fragen klären Sie bitte mit dem Hausarzt**
 - * Mit Windeln nicht in die Tropen!!! (Kleinkinder)
 - * Reisetrombose und Thromboseprophylaxe
 - * Höhenkrankheiten und deren Vorbeugung
 - * Insektenschutz
 - * nicht fliegen bei verstopfter Nase (bzw. nur mit entsprechenden Vorkehrungen(!
 - * Meiden Sie in gewissen Ländern (Entwicklungsländer, Tropen / Subtropen, etc.) den Genuss von Eiswürfel und Leitungswasser sowie roher Lebensmittel (Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch etc.)
 - * Tipp bei Verstopfung: regelmäßig Müsliriegel, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bewegung
 - * Meiden Sie zu lange direkte Sonnenbestrahlung, denken Sie an
 - * Sonnenschutzmittel
 - * Kopfschutz
 - * Sexuell übertragbare Krankheiten
 - * u.v.a.m.



„Alte tropenmedizinische Weisheit“: Peel it, bowl it or throw it away!

Erweiterte tropenmedizinische Weisheiten laut Tropenmediziner DDr.M. Haditsch:

DON'T get BIT	-vermeiden Sie Tierbisse!
DON'T get LIT	-übermäßiger Alkoholgenuss führt zu Leichtsinn!
DON'T get HIT	-auffälliges Verhalten, Demonstration von Reichtum provoziert Attacken
DON'T DO IT	-kein ungeschützter Sexualkontakt!
DON'T EAT IT	-Nahrungshygiene einhalten!

Sollten Sie im Anschluss an Ihren Auslandsurlaub gesundheitliche Probleme bekommen melden Sie sich bitte unverzüglich nach Ihrer Rückkehr bei Ihrem Hausarzt!

GUTE REISE - KOMMEN SIE GUT UND GESUND WIEDER HEIM!

Ihr Praxisteam
Gesundheitszentrum Laakirchen
OMR Dr. Gottfried Koller