



## Reisetips for eldre

Stadig flere eldre mennesker reiser til eksotiske destinasjoner. Det er slett ikke uvanlig at pensjonister legger ferien til Thailand, Egypt og andre "ferskere" reisemål enn klassiske Mallorca.

Dette er naturligvis et godt tegn, og tyder på god helse, sunn økonomi, livslyst og oppdagertrang selv etter at arbeidslivet normalt er over. En eldre kropp stiller imidlertid nye krav til reisen. Gjør du grundige forberedelser, legger du til rette for en vellykket ferie.

### HELSESJEKK FØR AVREISE

En ferietur krever litt mer planlegging enn å bestille fly og hotell. Før avreise bør man snakke med fastlegen og ta en generell helsesjekk. Enkelte medisiner kan gi utslett ved sterk sol – hør med legen om dette. Pass også på å ta alle nødvendige vaksiner, og få med deg eventuelle nødvendige papirer fra legen, dersom du bruker medisiner som kan kreve dokumentasjon. Det kan også lønne seg å ha med en kopi av sykehistorien din på engelsk. Det kan gi raskere og mer effektiv hjelp dersom du blir syk under ferien, samt lette kommunikasjonen med befolkningen/helsepersonellet.

### FORSIKRINGER

Snakk med reiseforsikrings-selskapet ditt, og pass på at du er godt dekket for alle eventualiteter. Enkelte sykdommer og tilstander kan føre til at du ikke er dekket av enkelte forsikringer, så hør med forsikrings-selskapet om din situasjon, og om det eventuelt finnes måter du kan forsikre deg

mot enkelthendelser på andre måter. Noen ganger kreves det dokumentasjon fra legen din for å få full dekning. Undersøk dette i god tid før avreise.

### REISEAPOTEK

Forbered et reiseapotek med sårsalve, plaster, myggmiddel og annet du tror du kan få bruk for. Dersom du bruker sovemedisin eller lignende, trenger du et papir fra apoteket for å få lov til å ta det med deg på turen. Du kan bare ha med en måneds forbruk av medisinen.

Ha viktige medikamenter i håndbagasjen, i fall den innsjekkede bagasjen din kommer bort på veien. Husk også å ta med nok medisin – også til eventuelle forsinkelser av hjemturen.

### VAKSINER

Vaksiner kan påvirke eldre mennesker på andre måter enn yngre mennesker, og i enkelte tilfeller gir ikke vaksinen like stor beskyttelse som normalt ettersom eldre er mer utsatte for infeksjoner. Eldre får også oftere bivirkninger av vaksiner. Man anbefaler likevel at eldre tar vaksiner, ettersom det i de fleste tilfeller vil være langt farligere å få sykdommen enn å vaksinere seg mot den.

Eldre mennesker bør vaksineres mot influensa, pneumokokker, hepatitt A, stivkrampe, difteri, polio og turistdiaré, i tillegg til destinasjonsspesifikke sykdommer som for eksempel malaria eller tyfoidfeber.

### PÅ FLYET

Eldre er spesielt utsatte for blodpropper, og bør derfor være forsiktige med lange flyreiser hvor man sitter stille lenge med begrenset plass til å bevege seg. Man bør forsøke å røre litt på seg i cirka 10 minutter en til to ganger i timen. Dersom du har bestilt sete ved midtgangen, er det enklere å mosjonere litt. Har du behov for rullestol eller annen tilrettelegging, er det viktig at du avtaler dette med flyselskapet på forhånd.

Dersom du har en hjerte- eller lungesykdom, kan du få behov for ekstra oksygen på flyturen. Dette må også organiseres på forhånd. Glem heller ikke annen nødvendig medisin.

Hvis flyturen er over åtte timer, kan man vurdere å mellomlande halvveis, dersom dette er mulig. På den måten unngår man mange vanlige flyturplager.

Eldre mennesker er særlig utsatt for væskemangel, så vær påpasselig med å drikke mye vann både før og under flyturen, og begrenset inntaket av alkohol, kaffe og te som virker dehydrerende. Ta også med varme klær – det kan fort bli kaldt i flykabinen.

### UNDER FERIE

Vær oppmerksom på varmen. Drikk rikelig med vann, bruk solhatt og unngå solen når den er på sitt sterkeste. Mange eldre mennesker bruker vanndrivende medisiner, og det er ekstra viktig for disse å tilføre kroppen væske gjennom hele dagen.

Kraftig magesyke kan være svært alvorlig for eldre, så vær forsiktig med mat og drikke i fremmede land. Drikk kun vann fra forseglede flasker, og unngå mat som salater, skalldyr, iskrem, majones og koldtbord hvor mat står fremme i lang tid. Kyllingkjøtt skal være gjennomstekt, egg hardkokt, og biffer eller annen kjøttmat skal være godt stekt på utsiden. Unngå farseprodukter. Gå på restauranter som har mange kunder. Det er som regel et godt tegn på at maten er god og ufarlig. Husk å vaksinere deg mot turistdiare.

De aller fleste turister som skades på ferie, har havnet i trafikkulykker. Husk at trafikkregler varierer fra land til land, så ikke kryss fotgjengerfeltet bare fordi det er grønn mann – det er ikke alle steder det betyr så mye.

### **HVIS DU BLIR SYK**

Dersom du blir syk, oppsøk umiddelbart lege. På de fleste hoteller vil betjeningen være behjelpelige med å komme i kontakt med en lege eller et sykehus, og hjelpe deg med transport. Har du reist med et reiseselskap, vil representanter fra selskapet også kunne være til hjelp.

Oppsøk alltid lege dersom du får feber eller blodig diaré.

Kilder:

[Reisemedisin.no](http://Reisemedisin.no)

[Vaksinasjonsklinikken.no](http://Vaksinasjonsklinikken.no)

[Vaksineklinikken.no](http://Vaksineklinikken.no)