



## Reisende med medisinske problemer - Eldre

### Eldre på reise.

Se også avsnittene [hjertesykdom](#), [lungesykdom](#), [diabetes](#).

Selv svært gamle mennesker kan reise på lange ferier, men reisemålene må velges med omhu, og det er lurt å ha med et yngre reisefølge.

Ved lange flyreiser: Prøv å få plass ved midtgangen, slik at det er lettere å reier seg for å får gått litt frem og tilbake, det reduserer risikoen for [blodpropp](#).

Eldre mennesker har mindre å gå på enn unge når det nå det gjelder tap av vann og salter,

spesielt de som bruker vanndrivende medisiner. En akutt mave-/tarm-infeksjon kan derfor være farlig. Det er derfor viktig å være svært nøye med mat-, vann- og håndhygiene. Spis kun kokt og stekt mat som serveres rykende varm.

Eldre mennesker har økt risiko for [heteslag](#), på grunn av nedsatt evne til å svette. Hold deg i skyggen store deler av dagen. Drikk mye væske og husk å kjøle hode når du bader. Bruk solhatt med bred brem.

[Malaria](#) er mye farligere for gamle enn for unge, så det blir ekstra viktig å [forebygge malaria, med tabletter, myggnett, myggmidler og påkledning](#).

Gamle og eldre skal ha de samme vaksinene som unge, men det er ofte uklart hva de har fått av vaksiner fra før. Det trengs ofte flere doser, så man bør derfor kontakte en vaksinasjonskontor (vanligvis helsestasjonen) i god tid. [Hepatitt A](#) kan være farlig for gamle mennesker. Mange har tidligere hatt [hepatitt A](#) (smittsom gulsott) uten å vite om det, det kan avklares med en blodprøve. Dersom denne prøven viser gjennomgått infeksjon har en livslang beskyttelse.

Les også om [turisdiare](#), [reiseapotek](#) og [dette bør du ordne før reisen](#)