

At rejse med hjertesvigt



At rejse er at leve, sagde H. C. Andersen. Og selvom du har hjertesvigt, skal der stadig være plads til at leve livet. Gode oplevelser gavner humøret, så hvis du kan overkomme at rejse, er det som udgangspunkt godt for dig.

Men der er alligevel nogle forhold, du skal være opmærksom på – særligt i forhold til selve rejsen, medicin og forsikringer.

Flyrejser

Mange hjertepatienter er bekymrede for, om det er sikkert for dem at flyve. Måske gælder det også dig? Svaret er, at det kommer helt an på, hvor besværet du er.

Er du generelt velbehandlet og velfungerende, vil du i de fleste tilfælde også kunne tåle at flyve. Men lider du af væskeophobninger og har svært ved at få luft, bør du overveje situationen. Under alle omstændigheder er det altid en god ide at tale med din læge, inden du planlægger rejsen.

Se videoen, hvor en sygeplejerske fortæller mere om væskeophobning:

Tænk på kredsløbet under rejsen

Det er ikke sundt for kredsløbet at sidde stille i et lille flysæde. Men der findes nogle ting, du kan gøre, for at støtte dit kredsløb på rejsen.

- **Brug støtte- eller kompressionsstrømper**

Køb et par støttestrømper, du kan bruge på flyrejsen. De hjælper med at presse blodet tilbage fra fødderne til hjertet. Støttestrømper fås i flere kompressionsgrader og skal passe helt præcist for at hjælpe. En bandagist kan måle dine ben og bestille den rigtige model og størrelse til dig. Bruger du allerede kompressionsstrømper, så husk at tage dem på før flyrejsen.

- **Rejs dig**

Sørg også for at bevæge dig under flyvturen. Når flyet er i luften og flyver jævnt, kan du rejse dig og gå lidt frem og tilbage i midtergangen. Bestil gerne et sæde ved midtergangen, så det er nemt for dig at komme op at stå med jævne mellemrum.

- **Lav venepumpeøvelser**

Lav jævnligt venepumpeøvelser, hvor du vipper med fødderne, for at få gang i blodomløbet. Du kan her se en udvidet udgave af den klassiske venepumpeøvelse.

Bilrejsen

I mange tilfælde må du også godt tage på kørselv-ferie. Dine muligheder for at køre en almindelig personbil afhænger blandt andet af, om du kan bestå en arbejdstest, har en rimelig pumpefunktion og ikke besvimer eller lider af andre alvorlige symptomer.

For større biler, som kræver et gruppe 2-kørekort, gælder særlige, strammere regler. Det samme er tilfældet, hvis du har pacemaker. Er dit hjertesvigt meget svært i NYHA-klasse IV, må du ikke køre bil overhovedet.

Du bør naturligvis sætte dig grundigt ind i reglerne for at køre bil inden, du tager af sted.

Læs mere: <https://netdoktor.dk/sygdomme/hjertesvigt/rejser-korekort-naar-man-har-hjertesvigt.htm>

Kompressionsstrømper og jævnlige pauser

Ligesom for flyrejser, anbefales det, at du bruger kompressionsstrømper på bilrejsen for at støtte blodomløbet i benene. Ligesom du bør holde jævnlige pauser, hvor du kan gå lidt rundt og få gang i blodomløbet.

Medicin på rejsen

Som hovedregel er det tilladt at tage sin hjertemedicin med til udlandet. Der gælder dog særlige regler og forbud for visse typer medicin, som indeholder euforiserende stoffer. Det er typisk sovemedicin og stærk smertestillende medicin. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

Husk at tage al den medicin med hjemmefra, som du skal bruge på rejsen. Så er du sikker på ikke løbe tør.

Inden du tager af sted, bør du også lave en lise over al den medicin, du tager. Gem den sammen med dine rejsepapirer, så du hurtigt kan skaffe ny medicin, hvis du skulle miste det, du har taget med hjemmefra.

Rejser du med fly, bør du lægge din medicin i håndbagagen, så du ikke risikerer at skulle undvære den, hvis den ved en fejl bliver sendt med et forkert fly.

Rejseforsikring

Hvis du bliver syg på rejser udenfor Danmark, er det vigtigt at være tilstrækkeligt dækket af en rejseforsikring.

Det blå EU-sygesikringskort gælder som udgangspunkt for rejser i EU samt Norge, Island, Schweiz og Lichtenstein. Men der gælder en del begrænsninger – fx dækkes hjemtransport ikke. Så det anbefales at tegne en privat rejseforsikring.

Få en forhåndsgodkendelse

Spørg forsikringsselskabet, om du skal have en forhåndsgodkendelse for at være dækket på rejsen. Og hvordan du er dækket, når du rejser med hjertesvigt. Reglerne kan nemlig være forskellige afhængigt af, hvilket forsikringsselskab, du har, og hvor du rejser hen.

For at kunne give en forhåndsgodkendelse vil forsikringsselskabet som regel kræve, at du fortæller om en række forhold omkring din sygdom og eventuelle ændringer i din tilstand, symptomer og behandling – fx om du har været indlagt inden for de seneste måneder, fået ændret din medicin eller oplevet nye eller anderledes symptomer.

Det er vigtigt, at du svarer ærligt på alle spørgsmål. Ellers kan du ende med at stå i en situation, hvor du ikke er dækket.

Relateret indhold:

[Livet med hjertesvigt](#)

[Angst og hjertesvigt](#)

[Når hjertesvigt rammer de sociale relationer](#)

[Kærlighed og sex med hjertesvigt](#)

DK2006294754

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/rejse-med-hjertesvigt>

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/rejse-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/behandling-af-hjertesvigt/prognosen-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/symptomerne-paa-hjertesvigt>
- <https://netdoktor.dk/sygdomme/hjertesvigt/rejser-korekort-naar-man-har-hjertesvigt.htm>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/behandling-af-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/angst-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/naar-hjertesvigt-rammer-de-sociale-relationer>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/kaerlighed-og-sex-med-hjertesvigt>