

Thema: Ihr persönlicher Reise Venen-Check!

Die folgende Checkliste und Auswertung wurde nach den Empfehlungen führender Fachärzte erarbeitet. Nehmen Sie sich ein paar Minuten und beantworten Sie die Fragen, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danke!

Beantworten Sie die Fragen mit Ja oder Nein und zählen Sie dann die Ja-Punkte zusammen.

Frage:	Ja	Punkte	Nein
Beträgt die Reisedauer über 4 Stunden?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
Sind Sie älter als 40 Jahre?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
Sind Sie älter als 60 Jahre?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie weibliche Hormone wie z.B. die Pille?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
Schwellen Ihre Füße auf langen Reisen oft an?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
Sind in Ihrer Familie Fälle von Thrombose bekannt?	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
Haben Sie ausgeprägte Krampfadern?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Sind Sie schwanger?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Haben Sie vor weniger als 2 Monaten entbunden?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Sind Sie herzkrank?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Hatten oder haben Sie bösartige Erkrankungen (Krebs)?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie in den letzten 2 Monaten eine Operation oder mussten Sie einen Gips tragen?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie bereits eine Thrombose oder Embolie oder Leiden Sie an Gerinnungsstörung (Thrombophilie)?	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>

Individuelle Verhaltensempfehlung für Sie, nach Gesamtpunktzahl:

1-3 Punkte

Sie sollten zur Entlastung Phlebologische Einlegesohle tragen. Während einer Reise wippen Sie öfters mit den Füßen, stehen Sie immer wieder auf und nutzen Sie Ihren Bewegungsspielraum. Trinken Sie viel.

2-5 Punkte

Sie sollten zur auf jeden fall Reisestrümpfe tragen. Nutzen Sie jede Gelegenheit sich zu bewegen und trinken Sie viel, vermeiden Sie Alkohol. Als Ergänzung können Sie auch Phlebologische Einlegesohle tragen.

Mehr als 5 Punkte

Bei Ihnen besteht ein erhöhtes Thromboserisiko, vor allem wenn Ihre Reise in unbewegt sitzender Haltung länger als 5 Stunden dauert. Fragen Sie Ihren Arzt nach der geeigneten Vorsorge. Dies kann durch Verschreibung von Kompressionsstrümpfen und eventuell ergänzt mit Medikamenten geschehen.