

# Ihr persönlicher Safety-Check REISETHROMBOSE:

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken

Bitte kreuzen Sie jede der nachstehenden Aussagen an, wenn diese auf Sie zutrifft und zählen Sie dann die Punkte hinter den Kreuzen zusammen :

	Zutreffend ? Wenn ja, bitte ankreuzen	Punkte
Reisedauer über 4 Stunden		1
Ich bin älter als 40 Jahre		1
Ich bin älter als 60 Jahre		2
Ich habe Übergewicht		1
Meine Beine schwellen bei langen Reisen oft an		1
Ich habe ausgeprägte Krampfadern		2
Ich bin herzkrank		2
Ich hatte oder habe bösartige Erkrankungen (Krebs)		2
Ich hatte in den letzten 2 Monaten einen Gips oder eine Operation		2
Ich hatte bereits eine Thrombose oder Embolie oder leide an einer Gerinnungs-Störung ( Thrombophilie )		3
<b>Bei Frauen :</b> Ich nehme weibliche Hormone, z.B. die Pille		1
Ich bin schwanger		2
Ich habe vor weniger als 2 Monaten entbunden		2
	Meine Punktzahl :	

Ergebnis :

<b>2 - 5 Punkte :</b>	Tragen Sie <b>Reisestrümpfe</b> . Nutzen Sie jede Gelegenheit sich zu bewegen und trinken Sie viel. Vermeiden Sie Alkohol.
<b>Mehr als 5 Punkte :</b>	Bei Ihnen kann ein erhöhtes <b>Thrombose-Risiko</b> bestehen, <b>vor allem, wenn Ihre Reise in unbewegt sitzender Stellung länger als 5 Stunden dauert.</b> <b>Das Tragen von Zweizug-Kompressionsstrümpfen könnte angezeigt sein.</b> Fragen Sie ggfls. Ihren Arzt nach weiterer geeigneter Vorsorge.

EIN SERVICE IHRES SANITÄTSHAUSES  
**unterwagner**