

WUNDVERSORGUNG AUF REISEN

DAS GIBT ES ZU BEACHTEN

Wenn Sie eine (chronische) Wunde haben, ist diese Ihr ständiger Begleiter – auch auf Reisen. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass Sie Ihre Wunde unterwegs versorgen können. Die nachfolgenden Schritte sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Reise trotz Wunde sicher zu gestalten.

1. REISE-VORBEREITUNGEN

Packen Sie eine Reiseapotheke ein. Für die Wundversorgung sollten Sie folgendes mitnehmen:

- Einmalhandschuhe
- Wunddesinfektionsspray und Wundspüllösung
- Sterile Wundauflagen (= Kompressen, Mullbinden, Wundschnellverbände, Pflaster und / oder Schnellverbände) in verschiedene Größen und zur Befestigung Fixierpflaster / Heftpflaster
- Müllsäcke für eine ordnungsgemäße Verbandstoffentsorgung
- Eine Schere
- Wund- und Heilsalbe
- Medizinische Dokumente: Impfpass, Allergiepass und / oder Diabetikerausweis, falls vorhanden Wundpass
- Denken Sie an andere wichtige Utensilien, die Sie neben der Wundversorgung benötigen, z. B. Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen.

Schauen Sie in Ihrem Impfpass nach dem aktuellen Stand Ihrer Tetanus-Impfung (Wundstarrkrampf). Muss diese erneuert werden (alle 10 Jahre), erledigen Sie die Auffrischung bevor Sie Ihre Reise antreten. Planen Sie hierfür ausreichend Zeit ein, um sich von der Impfung zu erholen – je nachdem, wie Sie auf Impfungen reagieren.

Überprüfen Sie, ob es bei Ihrem Reiseziel ein Krankenhaus in der Nähe gibt. Sollte sich Ihre Wunde bspw. entzünden, wissen Sie, wo Sie Hilfe bekommen. Informieren Sie sich zudem, wie eine Arztversorgung bei Ihrem Reiseziel abläuft.

2. WÄHREND DER REISE

Es gibt Wunden, die Sie *nicht selbst versorgen* sollten! Dazu zählen u. a. stark blutende Wunden, Bisswunden und Verätzungen. Suchen Sie bei solch einer Wunde direkt das Krankenhaus vor Ort auf. Ansonsten können Sie folgendes auf Ihrer Reise beachten:

- Kleine Schnittwunden können Sie kurz bluten lassen, so werden Keime und Schmutz herausgespült. Desinfizieren Sie die Wunde im Anschluss und decken diese mit einem Schnellverband oder einem Pflaster ab. Bei tiefen Schnittwunden: Lassen Sie den Gegenstand in der Wunde und suchen Sie ein Krankenhaus auf.
- Kleinere Schürfwunden sollten mit einer Wundspüllösung gereinigt und wenn keine Fremdkörper mehr darin sind, desinfiziert werden. Die Wunde kann offen heilen. Eine Wundsalbe kann nach Bedarf aufgetragen werden.
- Bei kleineren Platzwunden können Sie die Blutung mithilfe eines Druckverbandes stillen. Desinfizieren Sie die Wunde anschließend und legen eine sterile Kompresse darauf. Bei größeren Platzwunden, die bspw. genäht werden müssen, suchen Sie ein Krankenhaus auf.
- Je nachdem wie lange Ihre Anreise / Rückreise andauert, sollten Sie – wenn zuvor ärztlich verordnet(!) – eine Stützkompresse tragen.
- Wenn Sie Diabetes Mellitus (= Zuckerkrankheit) haben, achten Sie auf geeignetes Schuhwerk und überprüfen Sie täglich den Zustand Ihrer Füße.
- Haben Sie auf Ihrer Reise Berührung mit Sand, (Salz-)Wasser o. ä., sollten ein täglicher Verbandwechsel durchgeführt werden. Bei bspw. stark nässenden Wunden sollte der Verband mehrmals täglich gewechselt werden. Achten Sie beim Verbandwechsel auf das Desinfizieren der Wunde.

3. NACH DER REISE

- Überprüfen Sie zuhause, was Sie aus Ihrer Reiseapotheke verwendet haben. Machen Sie sich am besten eine Liste, damit Sie die Sachen vor der nächsten Reise rechtzeitig auffüllen können.