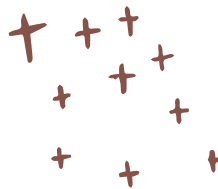
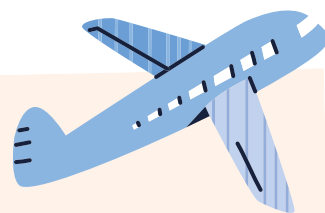


# Rejs med lymfødemed



## TOP TIPS TIL AT REJSE MED LYMFØDEM

### REJSEN



#### På med kompressionen!

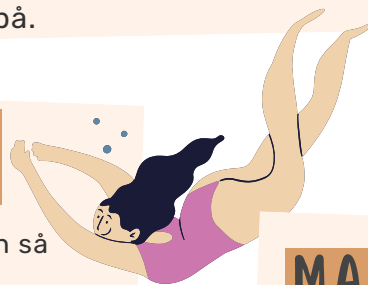
Overvej at have løstsiddende tøj på, det strammer ikke unødvendigt, og gør det nemmere at justere lidt på kompressionen undervejs f.eks. i albuen, knæhasen, eller ved tærne.

*Fly:* Book sæde ved nødudgang for at få mere plads til benene. Dem med det ene ben med lymfødemed kan med fordel sidde ved gangen så benet har mere plads. Alt efter flyselskab/flytype er det typisk A/F som er ved vinduet og C/D er mellemgangen.

Kom op og gå, lav venepumpeøvelser. Medbring en stress bold til at aktivere arm- og hånd musklerne. Det vigtigste er at holde systemet i gang. En oppustelig (nakke)pude kan bruges til at skåne lymfødemed armen på armlænet. Undgå at tage sko af undervejs, da det kan være svært at få dem på igen.

*Bil:* Hold pauser, gå rundt, lav venepumpeøvelser og rør armene. Som passager kan man bruge en lille massagebold til at køre fødderne på.

### STRAND OG POOL



- Hvis der ikke er ferskvandsbruser på stranden så medbring en flaske med vand til at skylle armen/benet for salt og sand.
- Brug badesko på stranden for at beskytte lymfødemed fødderne. Brug badetøfler ved brusekabinerne for at undgå fodsvamp.
- Man kan bruge en hård badematte til at stå på for ikke at få sand på fødderne mellem strømpeskift
- Et ekstra lille håndklæde, der har sin egen pose, kan bruges kun til lymfødemed armen/benet for at undgå kontaminering.
- En sarong kan bruges til at dække armen/benet for sol og en mikrofiber badekåbe til at skærme når kompressionen skal skiftes.
- Ældre strømper/ærmer kan med fordel bruges på stranden for at skåne de nye.

### MAD OG DRIKKE



- Drik rigeligt med vand, evt. med mynte, lidt bær eller agurk-/citronskiver. Skær ned på sodavand og alkohol.
- Salater, frugt og grønt, grillet fisk og andre sunde valg gør det nemmere ikke at tage for mange ferie-kilo på.

### HUDPLEJE

- Hvis du får et insektbid eller -stik, eller anden skade på lymfødemed armen/benet så behandl det så hurtigt som muligt.
- Vask og tør området grundigt, smør evt. antibakteriel creme på det og om nødvendigt beskyt såret med et plaster.
- Brug et kløestillende middel til myggestik, undgå at kradsse i det.
- Beskyt dit lymfødemed for solen ved at bruge kompression og tøj (f.eks. bredskyttet hat, sarong), smør (ofte) med solcreme på de områder der ikke er tildækket og opsig skygge.
- Vask og tør grundigt mellem tærne for at undgå fodsvamp eller at sand og skidt sætter sig.



### NØDHJÆLP - ROSEN

- Tal med din læge om at have antibiotika med hvis du har haft rosen før.
- Kend tegn og symptomer på rosen og søg læge med det samme hvis du udvikler rosen.
- "Rosen flowchart" om opsporing, behandling og forebyggelse kan downloades på [www.dalyfo.dk/hvad-er-rosen](http://www.dalyfo.dk/hvad-er-rosen) (tilbydes på flere sprog - tjek hjemmesiden)



### NØDHJÆLPSTASKE

Forslag...

- Din medicin (evt. antibiotika)
- Smertestillende
- Antibakteriel creme
- Plastre og bandager
- Håndsprit
- Desinfektionsmiddel eller vådservietter til overflader
- Solcreme og aftersun (evt. aloe vera gel)
- Myggespray
- Kløestillende/antihistamin creme til myggestik

For flere råd om gode råd til rejsen (stukket af en brandmand, pillepas osv.) [www.apoteket.dk/sundhed/rejse](http://www.apoteket.dk/sundhed/rejse)

### KOMPRESSION OG PUMPE

- Overvej at have et sæt kompressionsbeklædningsgenstande i håndtasken i tilfælde af, at din kuffert bliver forsinket.
- Vaskeposer kan bruges til opbevaring og adskillelse af brugte og ubrugte tåkapper og handsker.
- Hvis du rejser med din pumpe så tjek med rejse-/flyselskabet om den kan komme med som håndbagage (tjek hjemmesiden for mere information) og husk evt. strøm konverter.
- Da kompressionen helst skal vaskes dagligt kan man medbringe lidt flydende sæbe til at vaske i håndvasken. Rul dem i et håndklæde for at fjerne overskydende vand og tør dem liggende.



GOD FERIE

Disse er vejledende tips, se flere på [www.dalyfo.dk](http://www.dalyfo.dk) - viden om lymfødemed/gode råd om rejser