

# Patientinformation till dig som tidigare har haft en blodpropp och ska resa

Efter avslutad blodförtunnande behandling finns viss risk att du kan få en ny blodpropp. Risken är störst de första 3–6 månaderna och avtar med tiden.

## Risken ökar till exempel vid

- kirurgiska ingrepp, exempelvis om du får gips eller ortos vid skada som innebär att du inte kan röra dig som vanligt en längre tid,
- graviditet,
- östrogenbehandling,
- cancersjukdom,
- längre resor som innebär långvarigt stillasittande.

Förebyggande behandling kan därför vara aktuell.

Vid graviditet ansvarar specialistmödravården för bedömning av förebyggande behandling. Det är viktigt att du kontaktar mödravården så fort du vet att du är gravid.

Sök akutmottagning eller närakut om du får ensidig bensvullnad, smärta, värmeökning eller rodnad i vad eller lår, eller plötslig andfåddhet eller bröstsmärta.

## Specifik information vid resor

- Som allmän regel avråds från längre resa (särskilt flygresor) de närmaste 2–4 veckorna efter en blodpropp med påbörjad blodförtunnande behandling. En förutsättning för resa är också att ditt allmänna tillstånd stabiliserats, det vill säga **att du mår bra**.
- **Bil- och flygresor längre än 4 timmar** och som innebär en längre tids stillasittande kan öka risken för blodpropp. Risken ökar med resans längd.
- Flera resor tätt inpå varandra medför ytterligare risk, till exempel flygresor med mellanlandningar.
- Du kan även ha andra riskfaktorer som gör att du behöver förebyggande blodförtunnande behandling.
- Kontakta din läkare **i god tid före planerad resa** för rådgivning om du är osäker.



## Allmänna råd vid resa

- Undvik uttorkning. Rikligt med dryck rekommenderas.
- Undvik alkohol.
- **Vid bilresa längre än 4 timmar:** Paus med kort promenad rekommenderas varannan timme.
- **Vid flygresa längre än 4 timmar:** Undvik fönsterplats, rör dig i planet till exempel 5 minuter per timme. Böj och sträck regelbundet vristerna (spänn och slappna av i vadmuskulerna), lyft låren mot bröstet (böj i knä- och höftled).

## Förebyggande behandling inför längre flygresa

- **Kompressionsstrumpor (knälånga strumpor) utprovade på båda benen:** Klass 1 ankeltryck 14–17 mmHg eller klass 2 motsvarande ankeltryck på 15–30 mmHg, rekommenderas. Kan köpas på apotek.
- Om du har hög risk för blodpropp kan förebyggande blodförtunnande behandling av något slag bli aktuellt. Din läkare bedömer detta (se nedan).

## Blodförtunnande profylaktisk behandling i samband med flygresor som överstiger 4 timmar

- Spruta med så kallat **låg-molekylärt heparin**, injektion under huden **2–4 timmar före avresa** (ofta lämpligt att ta sprutan innan avfärd till flygplatsen). **Innohep (4500 E)** eller **Fragmin (5000 E)**.
- En tablett **Eliquis (5 mg)** eller **Xarelto (10 mg)**, intages **2–4 timmar före avresa** (ofta lämpligt att ta tabletten innan avfärd till flygplatsen). Utgör ett alternativ till låg-molekylärt heparin enligt ovan.
- Vid flygresor med mellanlandning med **uppehåll längre än 24 timmar** upprepas behandlingen med **låg-molekylärt heparin** eller **Eliquis/Xarelto** inför nästa resa.