

## Patientinformation.

### Råd inför längre resa och andra situationer för dig som tidigare haft blodpropp

- 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
- Sök akutmottagning eller närakut om du får ensidig bensvullnad, smärta, värmeökning eller rodnad i vad eller lår, eller plötslig andfåddhet eller bröstsmärta.
- Vissa situationer medför ökad risk för ny blodpropp, och där kan förebyggande blodförtunnande behandling vara aktuellt. Dessa situationer är t ex kirurgiska ingrepp, skada som innebär att du inte kan röra dig som vanligt en längre tid, t ex om du får gips eller ortos, vid graviditet, östrogenbehandling, cancersjukdom, eller längre resor som innebär långvarigt stillasittande.
- Vid graviditet ansvarar specialistmödravården för bedömning av förebyggande behandling. Det är viktigt att du kontaktar mödravården så fort du vet att du är gravid.

### Resor

- Resor längre än 4 timmar och som innebär en längre tids stillasittande (t ex flygresor utanför Europa) kan öka risken för blodpropp. Risken ökar med resans längd.
- Flera resor tätt inpå varandra medför ytterligare risk, t ex flygresor med mellanlandningar.
- Du kan även ha andra riskfaktorer som gör att du behöver förebyggande blodförtunnande behandling. Rådfråga din läkare.  
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 t ex 5 min per timme. Böj och sträck regelbundet vristerna (spänn och slappna av i vadmuskulerna), lyft låren mot bröstet (böj i knä- och höftled)
- Som allmän regel avråds från längre resa (särskilt flygresa) de närmaste 2-4 veckorna efter en blodpropp med påbörjad blodförtunnande behandling. En förutsättning för resa är också att ditt allmänna tillstånd stabiliserats dvs att "du mår bra".

### Förebyggande behandling inför längre flygresa

- Kompressionsstrumpor (knälånga strumpor) utprovade på båda benen: Klass 1 ankeltryck 14–17 mm Hg eller klass 2 motsvarande ankeltryck på 15 – 30 mm Hg, rekommenderas. Kan köpas på Apoteket.
- 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 överstigande 4 timmar:

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

*Patientinformationen är framtagen av arbetsgruppen för antikoagulationsbehandling i Region Stockholm*