

Das müssen Sie wissen

Kontraindikationen

Auch wenn es sich um einfache und eher kurze Wanderungen handelt, wird der Körper beansprucht. Bei einer Krebserkrankung gibt es Phasen, während derer es wichtig ist, sich körperlich zu schonen. Eine vorherige Rücksprache mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt wird unbedingt empfohlen (allenfalls mit Belastungstest und Risikoabklärung).

Keine sportlichen Aktivitäten sollten Sie tätigen:

- an den Tagen, an denen kardio- oder nephrotoxische Chemotherapeutika verabreicht werden,
- bei akuten Blutungen bzw. starker Blutungsneigung,
- tiefe Blutwerte (z.B. Gerinnungsstörung durch tiefe Blutplättchen-Werte, eingeschränkter Sauerstofftransport durch sinkende Zahl roter Blutkörperchen),
- bei Übelkeit/Erbrechen/Unwohlsein,
- bei starken Schmerzen,
- bei frakturgefährdeten Knochenmetastasen,
- bei Bewusstseins Einschränkungen, Verwirrtheit, Schwindel und Kreislaufbeschwerden,
- bei Fieber bzw. Temperatur über 38 °C,
- bei akuten Infektionen,
- nach frischen Operationen (frische Operationsnarben),
- bei schlechtem Allgemeinzustand.

Vorsicht ist geboten, wenn Sie

- viel Gewicht verloren haben,
- Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden oder chronische Gelenkentzündungen haben,
- einen Dauerkatheter zum Ableiten von Urin benötigen oder ein Stoma tragen,
- Knochenmetastasen haben,
- an Osteoporose (Knochenschwund) leiden,
- eine Chemotherapie in den zwei vergangenen Tagen erhalten haben.

Notfallblatt

Bei einem medizinischen Notfall kann es lebensrettend sein, wenn die Rettungskräfte wissen, wie es um die Gesundheit des/der Betroffene bestellt ist und auf welche Medikamente er/sie angewiesen ist. Ausserdem ist es für alle, die auf einer Wanderung jemanden mit medizinischen Problemen antreffen, wichtig, eine Notfallnummer zu haben. Deshalb macht es Sinn, im Rucksack ein persönliches Blatt mit den wichtigsten Daten mitzuführen. Das Blatt dient der eigenen Sicherheit. Die Angaben sind vertraulich und dürfen nur im Notfall bei lebensbedrohlichen Situationen durch Rettungskräfte konsultiert werden.

Bitte das Notfallblatt ausfüllen, ausdrucken, in ein wasserdichtes Mäppli stecken und es einfach in der Deckeltasche des Rucksacks verstauen!