# Travelling

Physical and health changes after stroke are things to consider when travelling overseas. If you are planning for a getaway or have an overseas business trip to attend, this factsheet provides information that can help you with your travel plans.

## Can I travel overseas after a stroke?

In the weeks after a stroke, you are at the highest risk of having another stroke. You may be required to attend medical follow-ups for post stroke monitoring and treatment.

Your stroke may have left you with mobility problems. You may need to attend rehabilitation therapy for a period of time to regain physical function.

If you are thinking about going overseas, it is best to consult your doctor for individual medical advice on travelling after stroke.

## Air travel and stroke

There may be some medical considerations for air travel after a stroke. Each airline has its own rules on flying with medical conditions. It is advisable that you check with your doctor and the airline before you plan your trip.

You may be asked to submit a doctor's certification or complete the airline medical clearance assessment form. This may include requests for special medical assistance or use of medical equipment onboard the flight.

# Tips on travelling overseas

## Disability assistance during air travel

- It is recommended to get in touch with your airline office at least 48 hours before your flight if you need special seating arrangements or requires assistance such as the use of a wheelchair during your flight.
- You should consider travelling with a companion if you require assistance with feeding of meals, toileting, ambulating to emergency exits or have difficulty in understanding safety briefings.
- All passengers with disabilities are encouraged to check in at least 2 to 3 hours before departure to ensure smooth journey.

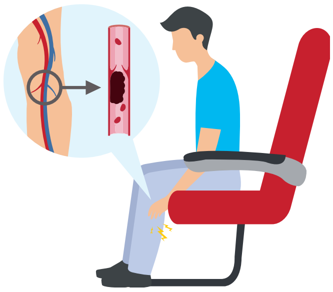
## Travelling with medication

- Prepare enough medication with you when travelling overseas.
- You should carry a copy of your prescription or doctor's letter if you are carrying medications or medical equipment in your hand luggage. This will be useful when getting through the airline security and customs.

## Travelling on long journey

You are likely to be inactive for a period of time if you are travelling on a long journey. This may put you at risk of developing a deep vein thrombosis (DVT). Here are some ways to help reduce the risk of DVT.

- Drink plenty of water if not medically contraindicated.
- Do simple exercises like flexing and extending your ankles.
- Stay active by walking around regularly if possible.



**Stroke Services Improvement**
www.healthhub.sg/strokehub
Published in January 2019
Reviewed in March 2022

*An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.*

# 外出旅行

出国旅行时需要考虑中风后的身体和健康情况。如果您有出国度假或出差的计划，本资料单提供的信息可以帮助您制定旅行计划。

## 中风后还可以出国旅行吗?

中风后的前几个星期，出现再次中风的风险最高。您可能需要复诊来对中风后病情进行监测和治疗。

您在中风后也可能会行动不便。您可能需要参加一段时间的康复治疗才能恢复身体功能。

如果您正在考虑出国旅行，最好向您的医生寻求医疗建议，并讨论中风后旅行的可能风险。

## 航空旅行和中风

中风后搭乘飞机旅行可能需要考虑一些医疗因素。每家航空公司对于患病乘客都有相关的规定。建议您在计划旅行前咨询医生和航空公司。

您可能会被要求提供医生证明或填写航空公司的医疗许可评估表。这可能包括特殊医疗援助或在飞机上使用医疗设备。

# 出国旅行小提示

## 航空旅行期间的残疾人协助

- 如果您需要特殊的座位安排或需要协助（例如在您的航班飞行期间使用轮椅），建议您至少在航班起飞前48小时与航空公司办事处联系。
- 如果您在就餐、上厕所、前往紧急出口时需要协助，或者无法理解航空安全须知，您应该考虑结伴出行。
- 我们建议所有残疾乘客在出发前至少2至3个小时办理登机手续，以确保旅途顺利。

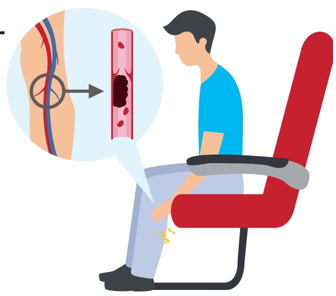
## 携带药物出行

- 出国旅行时，请准备足够药物。
- 如果在手提行李中携带药物或医疗设备，您应携带医生处方或证明。这将有助于通过航空公司的安检和海关检查。

## 长途旅行

在长途旅行中，您可能会有一段时间处于不活动的状态。这可能会增加深静脉血栓形成（DVT）的风险。以下建议有助于降低深静脉血栓形成风险。

- 如果没有医疗禁忌，请多喝水。
- 不时做一些简单的动作，比如曲伸脚踝。
- 如果可能的话，多在机舱内走动，以保持身体持续运动。



Stroke Services Improvement
www.healthhub.sg/strokehub
发布于2019年1月
审查于2022年3月

中风服务改善小组（SSI）与新加坡所有公立医院合作的一项举措

# Melancong ke luar negara

Perubahan kepada fizikal dan kesihatan selepas serangan angin ahmar ialah perkara yang perlu dipertimbangkan apabila melancong ke luar negara. Jika anda merancang untuk pergi bercuti atau perlu ke luar negara untuk urusan perniagaan, nota informasi ini membekalkan maklumat yang dapat membantu anda dalam perancangan perjalanan anda.

## Bolehkah saya ke luar negara selepas angin ahmar?

Dalam beberapa minggu selepas diserang angin ahmar, anda berisiko tinggi untuk mendapat serangan angin ahmar sekali lagi. Anda mungkin perlu menghadiri pemeriksaan susulan untuk pemantauan dan rawatan selepas angin ahmar.

Serangan angin ahmar anda mungkin menyebabkan anda mengalami masalah mobiliti/ pergerakan. Anda mungkin perlu menghadiri terapi pemulihan untuk tempoh masa yang tertentu bagi memulihkan semula fungsi fizikal.

Anda digalakkan untuk berbincang dengan doktor anda bagi mendapatkan nasihat perubatan individu dan risiko perjalanan selepas angin ahmar, sekiranya anda berancang untuk ke luar negara.

## Penerbangan dan angin ahmar

Mungkin terdapat beberapa pertimbangan dari segi perubatan untuk penerbangan selepas serangan angin ahmar. Setiap syarikat penerbangan mempunyai peraturan mereka tersendiri berkenaan penerbangan dengan masalah perubatan tertentu. Anda dinasihatkan agar mendapatkan nasihat doktor dan memeriksa dengan syarikat penerbangan sebelum merancang perjalanan anda.

Anda mungkin diminta untuk menyerahkan surat doktor atau mengisi borang pemeriksaan pelepasan syarikat penerbangan. Ini mungkin termasuk permintaan bagi bantuan perubatan khas atau penggunaan peralatan perubatan dalam pesawat.

# Tip perjalanan ke luar negara

## Bantuan penumpang kurangan upaya semasa perjalanan udara

- Anda dinasihatkan agar menghubungi pejabat syarikat penerbangan anda sekurang-kurangnya 48 jam sebelum penerbangan sekiranya anda memerlukan tempat duduk khas atau memerlukan bantuan seperti penggunaan kerusi roda semasa penerbangan anda.
- Anda harus mempertimbangkan untuk ditemani oleh seseorang dalam perjalanan anda sekiranya anda memerlukan bantuan untuk makan, ke tandas, bergerak ke pintu kecemasan atau mengalami kesukaran untuk memahami taklimat keselamatan.
- Semua penumpang yang mempunyai kekurangan upaya digalakkan agar mendaftar masuk sekurang-kurangnya 2 hingga 3 jam sebelum berlepas untuk memastikan perjalanan yang lancar.

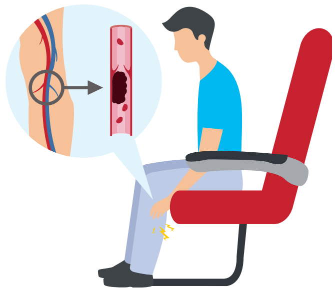
## Perjalanan dengan ubat-ubatan

- Bawa ubat-ubatan yang mencukupi bersama anda apabila melakukan perjalanan ke luar negara.
- Anda harus membawa salinan preskripsi atau surat doktor jika anda membawa ubat-ubatan atau peralatan perubatan di dalam beg tangan anda. Ini adalah berguna apabila melalui pemeriksaan keselamatan penerbangan dan kastam.

## Perjalanan yang jauh

Besar kemungkinan anda tidak aktif buat tempoh masa yang lama sekiranya anda melakukan penerbangan yang panjang. Anda akan berisiko mendapat trombosis vena dalam (DVT). Berikut ialah beberapa cara untuk membantu mengurangkan risiko DVT.

- Minum air yang banyak jika tidak dilarang dari segi perubatan.
- Lakukan senaman mudah seperti meregangkan dan melunjurkan pergelangan kaki anda.
- Jika boleh, pastikan anda kekal aktif dengan berjalan secara kerap.



**Stroke Services Improvement**

www.healthhub.sg/strokehub

Terbitan pada Januari 2019

Disemak semula pada Mac 2022

*Satu inisiatif oleh Pasukan Peningkatan Perkhidmatan bagi Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.*

# விமானப் பயணத்திற்கான தகுதி

பக்கவாதத்திற்கு பிறகு ஏற்படும். உடல் மற்றும் ஆரோக்கிய மாற்றங்கள், வெளிநாடுகளுக்குப் பயணம் மேற்கொள்ளும் போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்களாகும். நீங்கள் சுற்றுலா அல்லது தொழில் நிமித்தமாக வெளிநாடு செல்வதற்குத் திட்டமிடுகிறீர்கள் எனில், உங்கள் பயணத் திட்டங்களில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய தகவல்களை இந்த விவரத்தாள் வழங்குகிறது.

## பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு நான் வெளிநாடு செல்ல முடியுமா?

பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு உள்ள சில வாரங்களில் உங்களுக்கு மீண்டும் ஒரு பக்கவாதம் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. பக்கவாதத்திற்குப் பிந்தைய கண்காணிப்பு மற்றும் சிகிச்சைக்காக நீங்கள் மருத்துவப் பின்தொடர் ஆய்வுகளில் கலந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமிருக்கலாம்.

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பக்கவாதம் உங்களின் நடமாட்டத் திறனைப் பாதித்திருக்கலாம். உடல் செயல்பாட்டை மீட்பதற்கு, நீங்கள் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மறுவாழ்வுச் சிகிச்சைமுறையில் கலந்துகொள்ள வேண்டிய தேவையிருக்கலாம்.

நீங்கள் வெளிநாடு செல்வது குறித்து எண்ணம் கொண்டிருந்தால், தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனையும் பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு பயணம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் குறித்தும் உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசிப்பது சிறந்ததாகும்.

## விமானப் பயணமும் பக்கவாதமும்

பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு விமானம் பயணம் மேற்கொள்வதற்குச் சில மருத்துவப் பரிசீலனைகள் இருக்கலாம். நோய் நிலைமைகளுடன் விமானப் பயணம் செய்வது தொடர்பான தனிப்பட்ட விதிகளை ஒவ்வொரு விமானச்சேவை நிறுவனமும் வகுத்துள்ளன. உங்கள் பயணத்தை நீங்கள் திட்டமிடுவதற்கு முன்னர், உங்கள் மருத்துவருடனும் விமானச்சேவை நிறுவனத்துடனும் சரிபார்த்துக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

நீங்கள் மருத்துவர் சான்றிதழ் ஒன்றைச் சமர்ப்பிக்குமாறு அல்லது விமானச்சேவை நிறுவனத்தின் மருத்துவத் தடைநீக்க மதிப்பீட்டுப் படிவத்தை நிறைவுசெய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம். இதில் சிறப்பு மருத்துவ உதவிக்கான வேண்டுகோள்கள் அல்லது விமானத்தினுள் மருத்துவச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கான வேண்டுகொள்கள் உள்ளடங்கலாம்.

Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

ஜனவரி 2019 தில் வெளியிடப்பட்டது.

சமீபத்திய மதிப்பாய்வு மார்ச் 2022 யில் செய்யப்பட்டது

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SS I) அணியின் ஒரு முன்முனைவு .

## வெளிநாட்டிற்குப் பயணம் செய்வது தொடர்பான உதவிக்குறிப்புகள்

### விமானப் பயணத்தின் போது உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கான உதவி

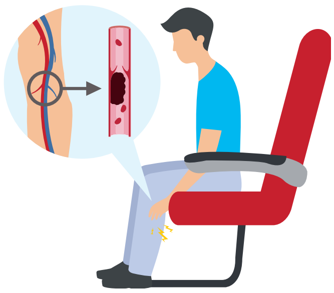
- உங்களுக்குச் சிறப்பு இருக்கை ஏற்பாடுகள் தேவையென்றால் அல்லது நீங்கள் விமானம் ஏறும் போதும் இறங்கும் போதும் உங்களுக்குச் சக்கர நாற்காலி தேவைப்படுவது போன்ற உதவி தேவைப்படுகிறது என்றால், உங்கள் விமானம் புறப்படுவதற்குக் குறைந்தது 48 மணிநேரத்திற்கு முன்னதாக உங்கள் விமானச்சேவை நிறுவனத்தின் அலுவலகத்தை நீங்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- உணவு உண்ணுதல், கழிவறைக்குச் செல்லுதல், அவசரகாலத்தில் வெளியேறும் வழிகளை நோக்குச் செல்லுதல் ஆகியவற்றில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் அல்லது பாதுகாப்பு தொடர்பான சுருக்கவுரைகளைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம் இருந்தால், உங்களுக்குத் துணையாக ஒருவர் உங்களுடன் பயணம் செய்வதற்கு நீங்கள் கருத்தில்கொள்ள வேண்டும்.
- உடற்குறைகளுடன் உள்ள எல்லா பயணிகளும் சிரமமின்றி பயணம் செய்வதை உறுதிசெய்வதற்கு, விமானம் புறப்படுவதற்குக் குறைந்தபட்சம் 2 முதல் 3 மணிநேரத்திற்கு முன்னதாக நுழைவுச் சோதனையைச் செய்துகொள்ளுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

### மருந்துகளுடன் பயணம் செய்தல்

- வெளிநாட்டிற்குப் பயணம் செய்யும் போது உங்களுடன் போதுமான மருந்தை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் கைப்பையில் மருந்துகள் அல்லது மருத்துவச் சாதனங்களை எடுத்துச் செல்கிறீர்கள் எனில், உங்கள் மருந்துப் பரிந்துரைச்சீட்டு அல்லது மருத்துவரின் கடித நகலை நீங்கள் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இது விமானச்சேவை நிறுவனப் பாதுகாப்பு மற்றும் சுங்கத்துறையைக் கடக்கும் போது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

### நீண்ட தூரம் பயணம் மேற்கொள்ளுதல்

நீங்கள் நீண்ட தூரம் பயணம் மேற்கொள்கிறீர்கள் எனில், நீங்கள் நீண்ட நேரத்திற்குச் செயல்புரியாமல் இருப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது. இது உங்களை ஆழ்நாளக் குருதியடைப்பு (Deep Vein Thrombosis - DVT) ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தில் வைக்கலாம். DVT ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்க உதவுவதற்கான சில வழிகள் இங்கே வழங்கப்பட்டுள்ளன.



- மருத்துவ ரீதியாக முரண்பாடு எதுவும் இல்லையென்றால், அதிகளவு தண்ணீர் அருந்துங்கள்.
- உங்கள் கணுக்கால்களை வளைப்பது மற்றும் நீட்டிப்பது போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- சாத்தியமிருந்தால், தொடர்ந்து நடப்பதன் மூலம் சுறுசுறுப்புடன் நீடித்திருங்கள்.