



Consigli di viaggio per i pazienti affetti da BPCO

Soffrire di una malattia polmonare cronica non preclude in generale la possibilità di viaggiare, neanche quando è necessaria l'ossigenoterapia. Tuttavia, per un viaggio all'insegna della serenità, è necessaria un'attenta pianificazione. Concordate la destinazione e la durata con il vostro medico, il quale potrà valutare o e/attestare la vostra capacità di viaggiare e darvi dei consigli. In ogni caso, prima di iniziare il viaggio, la vostra condizione di salute deve essere stabile. Più stabile è, più sicuro sarà il viaggio.

Destinazione

Le città con alti livelli di inquinamento atmosferico non sono adatte alle persone affette da malattie polmonari, né lo sono i bruschi cambiamenti climatici con grandi escursioni termiche. Anche le vacanze in montagna al di sopra di una certa altitudine sono poco indicate. Questo perché, con l'aumentare dell'altitudine, l'aria diventa più rarefatta, cioè più povera di ossigeno. Discutete con il vostro medico delle cure mediche eventualmente disponibili nel luogo di destinazione e delle strutture sanitarie a prossimità (medico/pneumologo e ospedale più vicini). Viaggiare con i bagagli è estenuante. Utilizzate valigie a rotelle o fate ritirare i vostri bagagli dall'apposito servizio del tour operator. Discutete con il vostro medico del momento migliore per viaggiare nella destinazione prescelta.

Vaccinazioni

Chiedete in anticipo al vostro medico di quali vaccinazioni avete bisogno per la destinazione prescelta e quali sono possibili nel vostro caso.

Mezzi di trasporto

Auto: se viaggiate con un apparecchio per l'ossigeno portatile, dovete fissarlo saldamente con una cinghia al sedile passeggero o al sedile posteriore. Con una speciale sospensione, è possibile fissare un dispositivo

portatile anche dietro il sedile anteriore. Informatevi in anticipo su dove si trovano le stazioni di rifornimento di ossigeno liquido in Svizzera, in modo da non rimanere mai a corto mentre siete in viaggio. Se viaggiate all'estero, dovete appurare se vi è consentito portare delle bombole di ossigeno, e quali tipologie.

Treno: il viaggio sul treno deve essere pianificato in base alla portata del dispositivo portatile, in quanto in nessun Paese è possibile portare bombole di ossigeno a bordo del treno. Prenotate un posto a sedere con una presa elettrica per caricare la batteria del vostro apparecchio per l'ossigeno. Se viaggiate all'estero, ricordatevi di portare un adattatore.

Viaggi in aereo: prima di lanciarsi nella pianificazione dovete verificare con il vostro medico se siete idonei al volo. Il medico eseguirà un test di funzionalità polmonare, un'analisi dei gas nel sangue ed eventualmente una radiografia. Discutete anche della necessità di avere ossigeno supplementare a bordo durante il volo, in quanto la pressione nella cabina dell'aereo corrisponde a un'altitudine di circa 2400 metri sul livello del mare. Se vi occorre un concentratore di ossigeno portatile durante il volo, dovete richiederne l'autorizzazione alla compagnia aerea. Alcune compagnie aeree mettono a disposizione forniture di ossigeno che possono essere prenotate in anticipo. Tuttavia, è sempre la compagnia aerea a decidere se vi è consentito imbarcarvi.

Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Ciò vale sia per i medicinali della terapia standard sia per quelli d'urgenza con azione a breve durata. Se possibile, teneteli tutti nel bagaglio a mano, insieme ai foglietti illustrativi. Da un lato, perché i bagagli a volte arrivano in ritardo o non arrivano affatto e, dall'altro, perché i viaggi a volte possono durare più a lungo del previsto.

Alcuni medicinali sono sensibili al calore, al freddo o all'umidità. Dovreste quindi chiedere al vostro medico qual è il modo migliore per conservarli durante il viaggio. Informatevi presso la compagnia aerea o direttamente

presso l'ambasciata straniera se potete portare con voi tutti i medicinali nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali, e se sono reperibili anche in loco.

Assunzione dei medicinali

A seconda della destinazione e della durata del volo, potrebbe insorgere una differenza di fuso orario. Tenete conto di un eventuale differimento nell'assunzione dei medicinali. Questo vale anche per il viaggio di ritorno. Appuntatevi quando avete preso quali medicinali.

Assicurazione

Stipulate un'assicurazione viaggi o integrativa se la vostra cassa malattia non copre i costi sanitari nel Paese di destinazione e per l'eventuale trasporto a bordo di veicoli sanitari. Accertatevi che la vostra assicurazione vi copra anche in caso di peggioramento di una malattia cronica. È inoltre opportuno stipulare un'assicurazione di annullamento del viaggio che comprenda l'interruzione e il rimpatrio, nel caso in cui dobbiate annullare o interrompere il viaggio con breve preavviso o abbiate bisogno di essere rimpatriati.

Portate con voi la tessera sanitaria della cassa malattia con la quale avete stipulato l'assicurazione di base. Il retro è una tessera sanitaria europea che vi dà diritto a ricevere cure mediche impreviste nei Paesi dell'UE/AELS.

Informazioni utili



Moduli di idoneità al volo SWISS (SAF/MEDIF)



elenco delle diverse compagnie aeree e regolamenti per l'ossigeno



lista di controllo per viaggi in aereo con ossigenoterapia



Rete di stazioni di rifornimento per ossigeno liquido



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)



Guida linguistica sulla salute durante le vacanze

Portare questi documenti nel bagaglio a mano

- nome e cognome, numero di telefono e indirizzo e-mail del medico curante per eventuali domande
- certificato medico con la diagnosi e una descrizione del trattamento in corso (preferibilmente multilingue o in inglese)
- certificato medico che attesti che l'apparecchio per l'ossigeno è un dispositivo terapeutico (in inglese)
- certificato per la dogana relativo all'apparecchio per l'ossigeno (in inglese)
- attestato medico per i medicinali (in inglese)
- certificato medico per l'importazione di eventuali medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione (in inglese)
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- Elenco con i numeri d'emergenza
- certificato di vaccinazione
- tessera sanitaria europea

Questo articolo è stato realizzato da TCS MyMed, la piattaforma medica di TCS. Maggiori informazioni:

www.tcs-mymed.ch