



# Consigli di viaggio per i pazienti affetti da insufficienza renale cronica

**Soffrire di insufficienza renale cronica non preclude in generale la possibilità di viaggiare, neanche quando è necessaria la dialisi. Se è vero che i Last Minute sono poco indicati per un viaggio all'insegna della serenità, prendendo alcune precauzioni anche voi potrete scoprire il mondo. Pianificare con largo anticipo (almeno 4-6 mesi prima della partenza) e nei dettagli di certo vi aiuterà. Concordate la destinazione e la durata con il vostro medico, il quale saprà valutare la vostra capacità di viaggiare e darvi dei consigli.**

## Destinazione

Scegliete la destinazione in virtù delle possibilità di dialisi disponibili in loco. Ci sono oltre 10 000 centri di dialisi in tutto il mondo e molti di essi sono all'interno di centri turistici. Informatevi su dove si trova il centro dialisi più vicino nel luogo di destinazione, se il tragitto è agevole e se il centro dialisi offre prestazioni ai turisti. Prenotate un posto per la dialisi in tempo utile e chiedetene conferma: questi centri sono spesso saturi. Anche il coordinamento tra tutti i medici e i centri interessati richiede tempo.

## Vaccinazioni

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

## Dieta

In viaggio, di solito si mangia diversamente. Chiedete al vostro medico o nutrizionista dei consigli su come attenervi al vostro piano dietetico. Informatevi sull'esistenza di pacchetti viaggio su misura delle persone affette da insufficienza renale in cui anche la dieta sia adattata alle loro esigenze.

## Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Se possibile, tenete tutti i medicinali nel bagaglio a mano, insieme al foglietto illustrativo. 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. Inoltre, la temperatura nella stiva dell'aereo può scendere al di sotto del punto di congelamento, il che può danneggiare i medicinali. 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.

Chiedete alla compagnia aerea o direttamente all'ambasciata straniera se potete portare con voi i medicinali di cui avete bisogno nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali.

In viaggio, una borsa frigo proteggerà i medicinali dal calore. Se i medicinali devono essere tenuti al freddo, è consentito trasportare nel bagaglio a mano blocchi refrigeranti contenenti oltre 100 ml di liquido. I blocchi refrigeranti di riserva possono essere trasportati in valigia.

## 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.

## Sole

Alcuni medicinali possono causare ipersensibilità al sole o ai raggi UV. Con una buona protezione solare (ad es. crema, abiti a maniche lunghe, pantaloni lunghi, cappello parasole) siete al sicuro.

## 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



Centri dialisi Svizzera



Consulenza medica in viaggio  
safetravel.ch



Chi parte in viaggio (opuscolo del  
Dipartimento federale degli affari  
esteri DFAE)



Suggerimenti per chi viaggia e  
rappresentanze (DFAE)



Guida linguistica sulla salute in vacanza  
(inglese, francese, italiano, portoghese  
o spagnolo)

## 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 (in inglese) che attesta che si è regolarmente dipendenti dall'uso dei medicinali per uso personale
- conferma scritta delle dialisi da praticare presso il centro di dialisi del luogo di destinazione
- copia del piano di trattamento stilato dallo specialista in dialisi
- 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](http://www.tcs-mymed.ch)