



# Consigli di viaggio per i pazienti reumatici

**Soffrire di una malattia reumatica, come l'artrite reumatoide e l'artrosi, non preclude in generale la possibilità di viaggiare, purché si tenga conto dell'attività della malattia e del proprio grado di disabilità. Tuttavia, per un viaggio all'insegna della serenità, è necessario prendere alcune precauzioni. Pianificare con largo anticipo (almeno 4-6 settimane prima della partenza) e nei dettagli di certo vi aiuterà. 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. Chiedete al vostro medico di rilasciarvi gratuitamente la «Health Rheumatology Card».**

## Destinazione

Se si soffre di malattie reumatiche infiammatorie, le condizioni climatiche e meteorologiche incidono sulla gravità dei sintomi. I climi caldi e secchi hanno un effetto generalmente favorevole, come quelli del Mediterraneo in primavera e in autunno o delle regioni di bassa montagna (400-700 m) con temperature e umidità costanti. Le regioni dal clima freddo e caldo umido sono meno favorevoli. Discutete con il vostro medico delle cure mediche che dovrete eventualmente ricevere nella destinazione di vacanza, e delle eventuali spese private che potrebbero insorgere in caso di forte attacco. Per i viaggi ai tropici, si consiglia di consultare uno specialista in medicina di viaggio o l'istituto per le malattie tropicali.

Discutete con il vostro medico del momento migliore per viaggiare nella destinazione prescelta.

## Mezzi di trasporto

A seconda del mezzo di trasporto (treno, aereo, nave, auto, pullman, ecc.) il viaggio può essere più o meno faticoso. In linea di massima, dovrete preferire mezzi di trasporto che vi permettano di alzarvi e di allungare gli arti. Un posto sul lato corridoio è più indicato allo scopo, così come le valigie a rotelle

sono più adatte a trasportare i bagagli senza sollecitare troppo le articolazioni.

## Rischio di infezioni

Le persone affette da artrite reumatoide sono più suscettibili alle infezioni batteriche e virali, da un lato a causa della malattia e dall'altro a causa della soppressione del sistema immunitario da parte di alcuni medicinali, come il cortisone, i farmaci antireumatici modificanti la malattia o i farmaci biologici. Ciò significa che esse devono proteggersi soprattutto dalle infezioni. Le vaccinazioni sono utili, ma alcuni vaccini possono scatenare la malattia contro cui si è vaccinati con complicanze a livello di decorso. Il vostro medico potrebbe consigliarvi di scegliere una destinazione in cui tali vaccinazioni non sono necessarie. A seconda della destinazione, sono generalmente raccomandate le vaccinazioni contro l'epatite A e B, il tifo e il colera, l'influenza, la meningococcemia trasmessa da zecche (TBE) e la rabbia.

## Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. 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. Inoltre, la temperatura nella stiva dell'aereo può scendere al di sotto del punto di congelamento.

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. I farmaci biologici devono essere conservati in un'apposita borsa frigo a una temperatura compresa tra 2 e 8 gradi senza interruzione della catena del freddo.

Chiedete alla compagnia aerea se potete portare con voi siringhe e penne e chiedete alla stessa o direttamente all'ambasciata straniera se potete portare con voi i medicinali necessari nella destinazione di

viaggio, anche durante gli scali, e se essi sono reperibili anche in loco.

Chiedete al vostro medico di rilasciarvi gratuitamente la «Health Rheumatology Card». Su questa tessera sanitaria personale, in formato carta di credito, sono registrati, in inglese, la vostra diagnosi e i farmaci di cui avete bisogno, nonché i dati di contatto del vostro reumatologo.

---

## Assunzione dei medicinali

---

A seconda della destinazione e della durata del volo, potrebbe insorgere una differenza di fuso orario. 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

---

Forte calore e sole cocente vanno evitati. L'intensa luce solare può provocare un aumento dei sintomi reumatici. Inoltre, molti medicinali rendono la pelle fotosensibile e aumentano il rischio di scottature o reazioni cutanee.

---

## 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

---



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



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)



Moduli di idoneità al volo SWISS (SAF/MEDIF)



Consulenza medica in viaggio safetravel.ch



Guida linguistica sulla salute durante le vacanze (inglese, francese, italiano, portoghese o spagnolo)



Guida linguistica sulla salute AOK (modi di dire in 22 lingue)

---

## 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)
- certificato medico per l'importazione di tutti i medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione
- «Health Card Rheumatology»
- certificato di vaccinazione
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- elenco degli ausili che potrebbero essere necessari in vacanza
- 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)