

Udhëtimi ajror kur ke sëmundje të mushkërive

Fakti që vuani nga një sëmundje e mushkërive nuk duhet t'ju ndalojë të udhëtoni në rrugë ajrore. Pavarësisht nëse shkoni me pushime, në udhëtime pune apo për të vizituar familjen ose miqtë, ju mund të merrni masat e nevojshme për sa kohë që i planifikoni ato paraprakisht. Kjo broshurë mbulon gjërat kryesore që duhet të merrni parasysh gjatë planifikimit të udhëtimit dhe ju jep disa këshilla për të qenë në gjendje të mirë shëndetësore gjatë kohës që jeni jashtë shtetit.

Konsultohuni me specialistin tuaj të kujdesit shëndetësor

Gjëja e parë që duhet të bëni përpara se të planifikoni udhëtimin është të konsultoheni me specialistin e kujdesit shëndetësor. Është mirë që këtë ta bëni sa më shpejt të jetë e mundur, sidomos pasi mund të keni nevojë t'u nënshtroheni disa kontrolleve shtesë për të parë nëse jeni në gjendje shëndetësore për të udhëtuar, rezultatet e të cilave mund të tregojnë se keni nevojë për oksigjen ose barna shtesë.

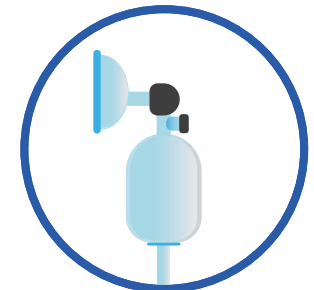


Oksigjeni gjatë fluturimit – pse mund t'ju nevojitet

Ajri në një avion përmban më pak oksigjen sesa ajri në të cilin ne marrim frymë normalisht. Kjo çon në nivele më të ulëta të oksigjenit në gjak.

Nëse nuk vuani nga ndonjë sëmundje e mushkërive, rënia e nivelit të oksigjenit nuk është aq sa ta ndjeni ndryshimin.

Mirëpo nëse vuani, nivelet e oksigjenit mund të jenë vetë të ulëta ose mushkëritë mund të mos jenë në gjendje të funksionojnë siç duhet për të mbajtur sasinë e oksigjenit në gjak në nivel të sigurt. Nivelet e ulëta të oksigjenit në gjak mund të bëjnë të ndiheni keq dhe madje mund t'ju shkaktojnë probleme gjatë kohës së fluturimit dhe pas tij. Kjo do të thotë se, edhe nëse zakonisht nuk keni nevojë për oksigjen, gjatë fluturimit ai mund t'ju nevojitet. Oksigjeni shtesë i mban nivelet e oksigjenit në gjak në një nivel të përshtatshëm dhe nuk rrezikon shëndetin tuaj.



Nëse aktualisht përdorni oksigjen, fluturimi nënkupton se mund t'ju duhet të rrisni sasinë e oksigjenit që merrni.

“Zakonisht nuk kam nevojë për oksigjen, por gjatë një kontrolli shëndetësor i përmenda shkarazi mjekes se do të shkoja me pushime dhe ajo më tha se do të duhej të bëja një provë të përshtatshmërisë së gjendjes shëndetësore për fluturim. Nga kjo rezultoi se gjatë fluturimit prej 7 orësh do të më duhej oksigjen. Më vjen mirë që u zbulua kjo gjë gjatë vizitës.”

Prova për hipoksinë ose prova për përshtatshmërinë e gjendjes shëndetësore për fluturim

Për të zbuluar nëse keni nevojë për oksigjen gjatë fluturimit, mund t'ju duhet t'i nënshtroheshi një prove për hipoksinë ose për përshtatshmërinë e gjendjes shëndetësore për fluturim.

Fillimisht, mjeku ju merr një sasi të vogël gjaku për të parë si janë normalisht nivelet tuaja të oksigjenit (e quajtur analizë e gazeve në gjak). Nëse nivelet e oksigjenit janë të ulëta që në këtë fazë, mjeku do t'ju rekomandojë të merrni oksigjen gjatë fluturimit.

Edhe nëse nivelet e oksigjenit janë normale, përsëri specialisti i kujdesit shëndetësor mund të gjykojë se rrezikoni dhe t'ju kërkojë t'i nënshtroheshi një prove për përshtatshmërinë e gjendjes shëndetësore për fluturim. Prova konsiston në thithjen e ajrit që përmban një nivel oksigjeni të ngjashëm me sasinë e oksigjenit në aeroplan përmes një maske fytyre ose goje maksimumi për 20 minuta. Specialisti i kujdesit shëndetësor qëndron me ju gjatë provës për të monitoruar reagimin tuaj. Nivelet e oksigjenit maten me anë të një pajisjeje të quajtur oksimetër, i cili ndez një dritë të vogël në gisht, vesh ose ballë për të matur nivelet e oksigjenit. Nëse ai tregon se nivelet e oksigjenit kanë rënë nën sasinë e rekomanduar, mjeku ndërpret provën dhe kontrollon nivelet e oksigjenit përmes një analize tjetër të gjakut. Nëse prova vazhdon për 20 minuta të plota, në përfundim të saj mjeku merr një kampion tjetër gjaku për të kontrolluar nivelet e oksigjenit.



Në qoftë se sasia e oksigjenit në gjak bie nën nivelin e rekomanduar, gjatë fluturimit do t'ju nevojitet oksigjen.

Në bazë të rezultateve të provës dhe të gjendjes suaj të përgjithshme shëndetësore, specialisti i kujdesit shëndetësor mund të përcaktojë sasinë e oksigjenit që do t'ju nevojitet (shpejtësia e marrjes). Në raste të tjera, do t'ju nevojitet një provë shtesë, e quajtur ekzaminim titrimi. Ky ekzaminim konsiston në përsëritjen e provës për përshtatshmërinë e gjendjes shëndetësore për fluturim, por duke marrë frymë në nivele të ndryshme të oksigjenit shtesë, për të parë se cila shpejtësi e marrjes ndihmon në normalizimin e niveleve të oksigjenit.

Zakonisht mjeku ju tregon se për sa kohë janë të vlefshme rezultatet e provës. Rezultatet duhet të jenë të vlefshme, për sa kohë që gjendja juaj shëndetësore mbetet e njëjtë. Nëse ka ndryshime (p.sh. rritje, nivele më të ulëta të oksigjenit në gjak), do t'ju duhet t'i nënshtroheni sërish provës kur të udhëtoni përsëri.

Në faqen e internetit të ELF-së mund shikoni video rreth provës për përshtatshmërinë e gjendjes shëndetësore për fluturim.

Kontrolloni politikën e linjës ajrore në lidhje me oksigjenin

Nëse ju nevojitet oksigjen gjatë fluturimit, duhet të kontrolloni politikën e linjës ajrore për oksigjenin. Politikat e linjave ajrore ndryshojnë – disa ofrojnë oksigjen gjatë fluturimit, gjë për të cilën shpesh duhet të paguani. Vlera që paguhet varion ndërmjet operatorëve të ndryshëm. Disa linja ajrore ju lejojnë që gjatë fluturimit të merrni me vete aparatit e koncentrimit portativ të oksigjenit (POC) të miratuar nga Administrata Federale e Aviacionit (FAA), por zakonisht ato specifikojnë llojin e pajisjes që mund të përdorni.

Duhet të kontaktoni me linjën ajrore sa më shpejt të jetë e mundur për t'u siguruar nëse ajo u përgjigjet nevojave tuaja. Në rast se merrni me vete pajisjen tuaj POC, verifikoni nëse ajo lejohet dhe sigurohuni që të keni bateri të karikuara mjaftueshëm përgjatë gjithë fluturimit dhe merrni bateri shtesë për çdo vonesë të mundshme.

Vizitoni indeksin e linjës ajrore në faqen tonë të internetit, ku renditen politikat për oksigjenin dhe të dhënat e kontaktit për secilën linjë ajrore kryesore.



Informimi i linjës ajrore – vërtetimi mjekësor

Nëse keni nevojë për oksigjen shtesë në avion, linja ajrore do t'ju kërkojë një vërtetim mjekësor, i njohur shpesh si Vërtetim i Përshtatshmërisë së Gjendjes Shëndetësore për Fluturim ose MEDIF (Formulari i informacionit mjekësor). Këto vërtetime tregojnë nëse jeni në gjendjen e duhur shëndetësore për të fluturuar. Ju ose personi që kujdeset për ju duhet të plotësojë një pjesë të formularit dhe mjeku juaj duhet të plotësojë pjesën tjetër të tij.

Çdo linjë ajrore ka formularin e vet që mund të shkarkohet nga faqja e tyre e internetit, i cili zakonisht gjendet në faqet e ndihmës së veçantë. Në rast se nuk gjendet në internet, duhet të kontaktoni departamentin e linjës ajrore përgjegjës për ndihmën e veçantë.

Vetëm disa nga informacionet e kërkuara në formular mund të kenë lidhje me ju. Formulari është hartuar në mënyrë të tillë që të mbulojë sëmundje të ndryshme afatgjata ose të përkohshme, duke përfshirë problemet me zemrën, ndërhyrjet kirurgjikale dhe lëndimet e pësuarra së fundmi. Në përgjithësi, do t'ju duhet të jepni të dhënat e mëposhtme:

- Itinerarin, datën e fluturimit dhe numrin e rezervimit
 - Nevojat për oksigjen (nëse ka), duke përfshirë sasinë e oksigjenit në litër për minutë dhe llojin e qarkullimit (i vazhdueshëm ose me impulse)
 - Pajisjet mjekësore që do të merrni me vete (p.sh. POC, aparate të presionit të vazhdueshëm pozitiv të rrugëve të frymëmarrjes (CPAP), pajisje lëvizshmërie)
 - Informacion rreth baterive të pajisjeve të përmendura më lart
 - Kush do të udhëtojë me ju (nëse do të udhëtojë) që të uleni pranë njëri-tjetrit gjatë udhëtimit
- Zakonisht përgjegjës për nënshkrimin dhe dërgimin e formularit janë udhëtarët. Prandaj lexoni gjithmonë udhëzimet si ta plotësoni formularin, kohën kur duhet ta dorëzoni atë dhe te kush person duhet ta dërgoni.

Marrja e masave për ndihmën e veçantë

Duhet të merrni parasysh mundësinë që të kërkonit ndihmë të veçantë në aeroport dhe në destinacionet tuaja. Aeroportet mund të jenë vende shumë të mëdha ku mund t'ju duhet të ecni për distanca të gjata (p.sh. nga hyrja deri në portën e nisjes) ose të qëndroni në këmbë për një kohë të gjatë për shkak të mungesës së ndenjësive.

Edhe nëse nuk ka vonesa të fluturimit, për të hipur në avion mund të duhet më shumë kohë se sa e keni parashikuar. Me anë të ndihmës së veçantë, do të mbërrini në destinacion më të relaksuar.

Linjat ajrore do të marrin masa që t'ju sigurohet ndihmë e veçantë nga aeroporti. Këtë gjë duhet ta rregulloni paraprakisht, të paktën 48 orë përpara udhëtimit. Faqet e internetit të aeroportit zakonisht kanë një listë me lidhje që të çojnë te ndihmat e veçanta që ofrojnë linjat ajrore. Merrni parasysh edhe çdo ndalesë të ndërmjetme.

“Aeroportet mund të jenë vende shumë të vështira për të lëvizur. Një herë kam qenë në një aeroport që ofronte ndihmë të veçantë dhe tualeti ndodhej poshtë disa shkallëve vertikale dhe pa ashensorë. Fatmirësisht kisha pajisjen time POC, por m'u desh rreth 10 minuta të zbrisja dhe të ngjitesha.



Marrja e masave për në destinacionin tuaj

Nëse keni nevojë për oksigjen për pjesën tjetër të pushimeve, duhet të merrni masa përpara se të udhëtoni. Specialisti i kujdesit shëndetësor ose furnizuesi i oksigjenit mund t'ju rekomandojë një furnizues në vendin e destinacionit tuaj.

Nëse keni Kartën Evropiane të Sigurimit Shëndetësor (EHIC), ju mund të përfitoni oksigjenin përmes skemës, e cila ju mundëson akses në shërbime mjekësore shëndetësore të siguruara nga shteti gjatë periudhës së qëndrimit të përkohshëm në një nga vendet e BE-së, si Islanda, Lihtenshtajni, Norvegjia dhe Zvicra, me të njëjtat kushte dhe shpenzime (falas në disa vende) si personat e siguruar në atë shtet. Disa vende kanë një listë të ofruesve të oksigjenit me të cilët kanë lidhur marrëveshje për këtë skemë, prandaj duhet t'i kontrolloni.

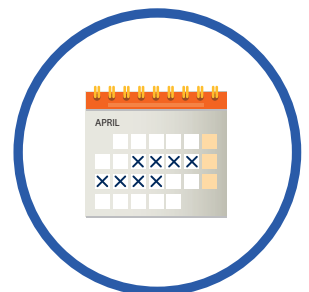
Sigurohuni që ofruesi i oksigjenit të jetë në gjendje të plotësojë kërkesat tuaja gjatë pushimeve. Gjithashtu, duhet të verifikoni nëse vendi ku do të akomodoheni mund të marrë në dorëzim oksigjenin dhe nëse ka ndonjë gjë tjetër për t'u marrë parasysh, për shembull, mund t'ju duhet një dhomë në katin përdhe ose mund të doni të kontrolloni nivelet e ndotjes së ajrit. Përveç këtyre, duhet të ruani të dhënat e kontaktit të furnizuesit tuaj të oksigjenit dhe të informoheni në lidhje me orarin e tij të punës, në rast se do të keni ndonjë problem.

Nëse e keni kartën EHIC, merreni dhe mbajeni me vete gjatë gjithë kohës, nëse papritur do të keni nevojë për trajtim mjekësor.

Gjithashtu, duhet të kujdeseni që të keni një sigurim të përshtatshëm në udhëtim për t'ju mbuluar ndërsa jeni jashtë shtetit dhe që të informoni kompaninë e sigurimit për sëmundjen e mushkërive, pasi nëse nuk veproni në këtë mënyrë polica juaj nuk do të jetë e vlefshme, gjë që nënkupton se mund të përballeni me një faturë mjekësore mjaft të shtrenjtë nëse sëmureni gjatë pushimeve. Merrni me vete dokumentet e sigurimit dhe mbajini në një vend të sigurt.

Për ta përmbledhur, mos harroni të:

- Filloni të merrni masa sa më herët që të jetë e mundur, duke i dhënë vetes shumë kohë.
- Konsultoheni me mjekun për të kontrolluar nevojat tuaja për oksigjen dhe ta pyesni nëse ka ndonjë gjë tjetër që mund të bëni për t'u përgatitur.
- Kontrolloni politikën e linjës ajrore në lidhje me oksigjenin, kur mjeku rekomandon që të udhëtoni duke pasur oksigjen shtesë.
- Merrni masa për të pasur oksigjen gjatë fluturimit, si dhe në destinacion.
- Plotësoni vërtetimin mjekësor (formularin e përshtatshëm të gjendjes shëndetësore për fluturim/MEDIF) me specialistin e kujdesit mjekësor, duke dhënë detaje rreth gjendjes suaj shëndetësore; pajisjeve mjekësore dhe nevojave për oksigjen; dhe shoqëruesve/shoqëruesit tuaj në udhëtim, në rast se do të keni.



- Kërkoni ndihmë të veçantë në aeroport dhe në destinacionin tuaj.
- Kontrolloni një hartë të aeroportit për të parë vendndodhjen e sporteve të ndihmës së veçantë, prizave, tualeteve dhe ambienteve të tjera.
- Mbani në bagazhin e dorës sendet e domosdoshme si: barnat; pajisjet mjekësore (p.sh. POC ose CPAP) së bashku me bateritë dhe dokumentacionin e duhur për t'ia paraqitur personelit të aeroportit; informacionin rreth EHIC dhe policës së sigurimit; dhe përshtatësit e prizave (nëse nevojitet).
- Mbërrini sa më herët në aeroport në ditën e fluturimit. Pini shumë ujë dhe kini parasysh të merrni me vete çorape që përdoren për udhëtim, si dhe spraj për hundët.



Referenca të tjera dhe lidhje të dobishme

- **Seksioni i faqes së internetit të "European Lung Foundation" për udhëtimet ajrore: www.europeanlung.org/airtravel**
Hyni në indeksin e linjave ajrore për politikat për oksigjenin; informacion mbi provën për përshtatshmërinë e gjendjes shëndetësore për fluturim, marrjen e një vërtetimi mjekësor dhe marrjen e masave për ndihmë të veçantë; dhe këshilla praktike.
- **Faqja e internetit të Bashkimit Evropian - të drejtat e udhëtarëve me lëvizshmëri të kufizuar:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Merrni informacion mbi të drejtat tuaja kur udhëtoni në vendet e BE-së.
- **Karta evropiane e sigurimit shëndetësor:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Kartë pa pagesë, e cila ju mundëson akses në shërbime mjekësore shëndetësore të siguruara nga shteti gjatë periudhës së qëndrimit të përkohshëm në një nga vendet e BE-së, si Islanda, Lihtenshtajni, Norvegjia dhe Zvicra, me të njëjtat kushte dhe shpenzime (falas në disa vende) si personat e siguarur në atë shtet. Gjithashtu, ofrohet një aplikacion për smartfonë, i cili përmban informacion të plotë për secilin vend që mbulohet nga skema.

Na tregoni për përvojën tuaj - mirë apo keq, ne duam ta dimë!

Informacioni rreth përvojave tuaja na ndihmon të përmirësojmë këshillat që u japim personave që ndodhen në të njëjtat kushte dhe që t'u japim komente linjave ajrore, aeroporteve dhe ofruesve të oksigjenit. Na dërgoni email në adresën: info@europeanlung.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

"European Lung Foundation" (ELF) u themelua nga "European Respiratory Society" (ERS) me qëllimin për të mbledhur së bashku pacientët, publikun dhe specialistët e mushkërive për të ndikuar pozitivisht në trajtimin e sëmundjeve të mushkërive. Veprimtaria e ELF-së i përkushtohet shëndetit të mushkërive në mbarë Evropën dhe mbledh së bashku ekspertët më të njohur të mjekësisë në Evropë për të informuar personat e sëmurë dhe për të ndërgjegjësuar publikun në lidhje me sëmundjet e mushkërive.

Ky material u hartua si pjesë e projektit të udhëtimeve ajrore me ndihmën e Dr. Karl Sylvester, Matthew Rutter, Malcolm Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth dhe Deborah Wellington.

Botuar në qershor të vitit 2018.