

Въздушно пътуване, когато имате белодробно заболяване

Наличието на белодробно заболяване не трябва да ви пречи да пътувате със самолет. Независимо дали пътувате на почивка, в командировка, или отивате на посещение на семейство и приятели, би трябвало да имате възможност да вземете необходимите мерки – стига да планирате предварително.

Тази информация обхваща ключовите неща, които трябва да имате предвид при планирането на пътуване, и дава някои съвети как да се чувствате добре, докато сте в чужбина.

Говорете с вашия медицински специалист

Първото нещо, което трябва да направите, преди да планирате пътуването си, е да говорите с вашия медицински специалист. Най-добре е да направите това възможно най-скоро, най-вече защото може да се наложи да направите допълнителни тестове, за да проверите дали сте достатъчно годни да пътувате, което може да доведе до нужда от кислород или допълнителни лекарства.

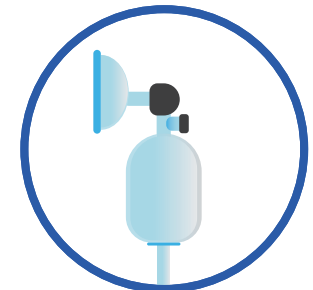


Кислород по време на полет – защо може да се нуждаете от него

Въздухът в самолета съдържа по-малко кислород от въздуха, който обичайно вдишваме. Това води до по-ниски нива на кислород в кръвта.

Ако нямате белодробно заболяване, спадът на кислород е твърде малък, за да усетите разлика.

Ако имате белодробно заболяване, нивото на кислорода може да е вече ниско или белите дробове може да не са в състояние да работят правилно, за да поддържат нивото на кислород в кръвта ви на безопасно ниво. По-ниските нива на кислород в кръвта може да ви накарат да се почувствате зле или дори биха могли да бъдат вредни за вас по време на полета или след него. Това означава, че дори ако обикновено не се нуждаете от кислород, може да се нуждаете от него, докато летите. Допълнителният кислород поддържа нивата на кислород в кръвта ви в комфортни граници и ви предпазва.



Ако вече използвате кислород, летенето може да означава, че трябва да увеличите количеството му.

„Обикновено не се нуждая от кислород, но по време на преглед споменах случайно на лекарката ми, че ми предстои почивка, и тя ми каза, че ще трябва да направя тест за годност за летене. Оказа се, че ще ми трябва кислород за 7-часовия полет – затова се радвам, че стана въпрос за това по време на прегледа.“

Тест с хипоксично предизвикателство – или „годен за летене“

За да разберете дали имате нужда от кислород по време на полет, може да се наложи да направите тест с хипоксично предизвикателство – или „годен за летене“.

Първо, вашият лекар ще ви вземе малко кръв, за да провери какви са обичайните ви нива на кислорода (изследване за кръвни газове). Ако нивата на кислород вече са ниски на този етап, вашият лекар ще ви препоръча да приемате кислород по време на полета.

Ако нивата ви на кислород са наред, вашият медицински специалист все още може да смята, че може да сте изложени на риск и ще ви помоли да направите теста за годност за летене. Тестът включва дишане на въздух, който съдържа ниво на кислород, подобно на количеството, което се намира в самолет, през лицева маска или мундщук за период до 20 минути. Вашият медицински специалист ще остане с вас по време на теста, за да следи вашата реакция. Вашите нива на кислород ще се измерват с помощта на устройство, наречено оксиметър, което излъчва малко количество светлина през пръста, ухото или челото ви, за да измери нивата на кислорода. Ако устройството покаже, че нивата на кислород са паднали под препоръчителните стойности, лекарят ще прекрати теста и ще провери нивата на кислород с още едно кръвно изследване. Ако тестът продължи целите 20 минути, лекарят ще вземе друга кръвна проба в края на теста, за да провери нивата на кислорода.



Ако количеството кислород в кръвта ви спадне под препоръчителното ниво, по време на полета ще ви е необходим допълнителен кислород.

Вашият медицински специалист може да реши от колко кислород имате нужда (дебит) въз основа на резултатите от теста и вашето общо здраве. В други случаи ще трябва да направите допълнителен тест, наречен титриране. Това включва повтаряне на теста за годност за летене, като се вдишват различни нива допълнителен кислород, за да се установи какъв дебит ще е необходим, за да се възстановят нивата на кислорода.

Обикновено вашият лекар ще ви каже за колко време ще са валидни резултатите от теста. Стига състоянието ви да е без промяна, резултатите би трябвало да важат. Ако състоянието ви се промени (т.е. пристъпи, по-ниски нива на кислород в кръвта), ще трябва отново да преминете теста преди следващия ви полет.

Можете да гледате видеоклип за теста за годност за летене на уеб сайта на Европейската белодробна фондация (ELF).

Запознайте се с политиката за кислород на авиокомпанията

Ако имате нужда от кислород по време на полета си, трябва да се запознаете с политиката за кислород на авиокомпанията. Политиките са различни при различните авиокомпани – някои осигуряват кислород по време на полет, за който често трябва да платите. Начисляваната сума варира при различните превозвачи. Други ще ви позволят да носите на борда ваш собствен преносим кислороден концентратор (РОС), одобрен от Федералната авиационна администрация (FAA), но често ще се уточнява типа на устройството, което можете да използвате.

Свържете се с вашата авиокомпания възможно най-рано, за да се уверите, че те са в състояние да отговорят на вашите нужди. Ако ще взимате ваш собствен РОС, проверете дали устройството е разрешено и се уверете, че имате достатъчно батерии, които да ви стигнат без проблеми за целия полет – носете допълнителни за всякакви евентуални забавяния.



Посетете индекса с авиокомпани на нашия уеб сайт, който включва политиките за кислород и данните за контакт на всяка голяма авиокомпания.

Информирание на авиокомпанията – медицинско удостоверение

Ако имате нужда от допълнителен кислород на борда на самолета, вашата авиокомпания ще поиска медицинско удостоверение, обикновено наричано Удостоверение за годност за летене или MEDIF (Формуляр за медицинска информация). Тези удостоверения показват, че сте достатъчно здрави, за да летите. Вие или вашият помощник ще трябва да попълните част от формуляра, а вашият лекар ще трябва да попълни другата част.

Всяка авиокомпания има свой собствен формуляр, който може да бъде изтеглен от уеб сайта ѝ – обикновено на страниците за специална помощ. Ако не е онлайн, ще трябва да се свържете с отдела за специална помощ на авиокомпанията.

Само част от информацията, която се изисква във формуляра, може да е приложима за вас. Те са предназначени за покриване на различни временни или дългосрочни състояния, включително сърдечни проблеми, скорошни операции и наранявания.

По принцип ще трябва да предоставите подробности за следното:

- Вашият маршрут, дата на полета и референция за резервацията
- Вашите нужди от кислород (ако е приложимо), включително скорости в литри за минута и тип поток (непрекъснат или импулсен)
- Медицинско оборудване, което ще вземете (например РОС, машини за непрекъснато положително налягане в дихателните пътища (CPAP), оборудване за подвижност)
- Информация за батериите за горепосоченото оборудване
- С кого ще пътувате (ако е приложимо), за да можете да седнете един до друг по време на пътуването

Пътниците обикновено носят отговорност за подписването и изпращането на формуляра. Винаги четете инструкциите как да го попълните и кога и на кого да го изпратите.

Осигуряване на специална помощ

Трябва да помислите за специална помощ както на летището, така и във вашата дестинация. Летищата могат да бъдат много големи места, където може да се наложи да ходите на дълги разстояния (например от входа на летището до гейта за заминаващи) или да стоите прави дълго време поради липсата на места.

Дори полетът да е навреме, качването в самолета може да отнеме повече време, отколкото очаквате. С помощта на специална помощ ще можете да стигнете до вашата дестинация по-спокойно.

Авиокомпаниите ще ви осигурят специална помощ, която се предоставя от летището. Ще трябва да организирате това по-рано, най-малко 48 часа преди пътуването. Уеб сайтовете на летищата обикновено съдържат директория с връзки към страници за специална помощ на авиокомпаниите. Също така имайте предвид и всякакви спирания.



„Летищата могат да бъдат много трудни за придвижване. Веднъж бях със специална помощ на едно летище, а тоалетните бяха надолу по стълбите без асансьор. За щастие разполагах с моя РОС, но ми отне около 10 минути, за да слеза и да се кача“.

Подготовка за самата дестинация

Ако имате нужда от кислород за останалата част от почивката си, трябва да го уредите, преди да пътувате. Вашият медицински специалист или доставчик на кислород може да препоръча доставчик в държавата, която ще посещавате.

Ако имате европейска здравноосигурителна карта (EHIC), е възможно да уредите кислород чрез схемата, която дава достъп до необходима за медицински цели, предоставяна от държавата здравна помощ при временен престой в която и да е от държавите членки на ЕС, в Исландия, Лихтенщайн, Норвегия и Швейцария, при същите условия и на същата цена (безплатно в някои държави) като за хората, здравноосигурени в тази държава. Някои държави разполагат със списък с доставчици, с които имат споразумения по тази схема, така че си заслужава да се провери.

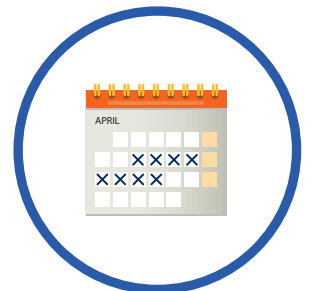
Уверете се, че вашият доставчик на кислород е в състояние да отговори на вашите изисквания за вашата почивка. Трябва също така да проверите дали мястото, където ще отседнете, е в състояние да получи доставката на кислород и дали има други неща, които трябва да се вземат под внимание – например може да се нуждаете от стая на приземния етаж или може да е добре да проверите нивата на замърсяването на въздуха. Също така е добре данните за контакт на доставчика на кислород да са ви под ръка и да се запознаете с работното му време в случай на някакви проблеми.

Ако имате такава, носете вашата EHIC със себе си и я съхранявайте винаги, в случай че внезапно се нуждаете от медицинско лечение.

Трябва също така да разполагате с подходяща застраховка за пътуване, която да ви покрива, докато сте на път, и да разкажете на застрахователите за вашето белодробно заболяване – ако не го направите, това ще означава, че полицата ви няма да е валидна, а вие може да се наложи да платите голяма сметка за медицински грижи, ако се разболеете по време на почивката. Носете застрахователните документи с вас и ги съхранявайте добре.

Накратко, не забравяйте:

- Започнете да планирате възможно най-рано, като си осигурите достатъчно време.
- Консултирайте се с лекаря си, който да провери нуждите ви от кислород, и попитайте дали има нещо друго, което можете да направите, за да се подготвите.
- Ако вашият лекар ви препоръча да летите с допълнителен кислород, запознайте се с политиката за кислород на авиокомпанията.
- Осигурете кислорода за вашия полет – също така и за крайната ви дестинация.
- Попълнете вашето медицинско удостоверение (формуляр за годност за летене/MEDIF) с вашия медицински специалист, като предоставите подробности за вашето състояние, вашето медицинско оборудване и кислородни нужди и вашия придружител за пътуването, ако е приложимо.



- Поискайте специална помощ, както на летището, така и във вашата дестинация.
- Проверете картата на летището за местоположението на бюра за специална помощ, електрически контакти, тоалетни и други съоръжения.
- Носете най-важното в ръчния си багаж: лекарства; медицинско оборудване (например РОС или СРАР), с достатъчно батерии и документация за показване на персонала на летището; ЕНІС и информация за застрахователната полица; щепселни адаптери (ако е приложимо).
- В деня на полета си отделете достатъчно време на летището. Пийте много вода и обмислете да си вземете чорапи за летене и спрей за нос.



Допълнителна информация и полезни връзки

- **Уеб сайт на Европейската белодробна фондация за пътуванията с въздушен транспорт:**
www.europeanlung.org/airtravel
Достъп до индекса с авиокомпании и техните политики за кислород; информация за теста за годност за летене, получаване на медицинско удостоверение и осигуряване на специална помощ; практически съвети.
- **Уеб сайт на Европейския съюз – права за пътници с намалена подвижност:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Получете информация за правата си, когато пътувате в ЕС.
- **Европейска здравноосигурителна карта:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Безплатна карта, която дава достъп до необходима за медицински цели, предоставяна от държавата здравна помощ при временен престой в която и да е от държавите членки на ЕС, в Исландия, Лихтенщайн, Норвегия и Швейцария, при същите условия и на същата цена (безплатно в някои държави) като за хората, здравноосигурени в тази държава. Налице е и приложение за смартфони, което предлага изчерпателна информация за всяка държава, обхваната от схемата.

Кажете ни как премина всичко – добре или зле, искаме да знаем!

Запознаването с вашите преживявания ни помага да подобрим съветите, които даваме на хората в подобна позиция – и да дадем обратна информация на авиокомпаниите, летищата и доставчиците на кислород. Изпратете ни имейл: info@europeanlung.org



Европейската белодробна фондация (European Lung Foundation – ELF) е основана от Европейското респираторно общество (European Respiratory Society – ERS) с цел да се съберат на едно място пациенти, белодробни специалисти и широката общественост, за да се постигне положително въздействие върху белодробната медицина. ELF е отдадена на белодробното здраве в цяла Европа и събира заедно водещите европейски медицински специалисти, като целта е да се предостави информация за пациентите и да се осведоми обществеността във връзка с белодробните заболявания.

Този материал е съставен като част от проекта за въздушни пътувания с помощта на д-р Карл Силвестър, Матю Рутер, Малкълм Уаланс, Изабел Сараива, Джой Уодсуърт и Дебора Уелингтън.

Публикувано през юни 2018 г.