

Cestování letadlem s plicním onemocněním

Plicní choroba by vám neměla bránit v cestování letadlem. Ať už jedete na dovolenou, služební cestu nebo se chystáte navštívit rodinu či přátele, mělo by být možné uplatnit všechna potřebná opatření - pokud si vše naplánujete dopředu. V tomto přehledu jsou uvedeny nejdůležitější věci, které byste měli při plánování cesty vzít v úvahu, přičemž vám také poskytneme několik tipů, abyste se v zahraničí nadále cítili dobře.

Promluvte si svým lékařem

První věc, kterou byste měli udělat, než si výlet naplánujete, je rozhovor s vaším lékařem. Je nejlepší to udělat co nejdříve, a to zejména proto, že může být nutné podstoupit jistá vyšetření navíc, aby bylo zkontrolováno, zda jste v dostatečné kondici pro cestování. Z vyšetření může vyplynout, že potřebujete kyslík nebo nějaké další léky.

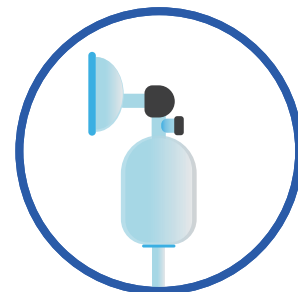


Kyslík během letu - proč ho můžete potřebovat

Vzduch v letadle obsahuje méně kyslíku než vzduch, který normálně dýcháme. To znamená, že také v krvi klesne hladina kyslíku.

U lidí, kteří netrpí plicním onemocněním, není pokles kyslíku tak velký, aby si toho všimli.

Pokud však trpíte plicním onemocněním, hladina kyslíku může být již nízká nebo vaše plíce nemusí být schopny řádně fungovat, aby množství kyslíku v krvi udržely na bezpečné úrovni. Máte-li v krvi nižší hladinu kyslíku, může vám být špatně nebo to pro vás může být během letu či po přistání dokonce škodlivé. To znamená, že i když se bez kyslíku většinou obejdete, můžete ho během letu potřebovat. Aplikací kyslíku je zajištěno, že jeho hladina ve vaší krvi zůstane na dobré úrovni, díky čemuž budete v bezpečí.



Pokud již kyslík používáte, při letu může být nutné zvýšit jeho průtok.

„Normálně kyslík nepotřebuju, ale na kontrole jsem se doktorce zmínil, že zanedlouho poletím na dovolenou, a ona mi řekla, že musím podstoupit vyšetření způsobilosti k letu. Ukázalo se, že během 7hodinového letu budu potřebovat kyslík, tak jsem rád, že to během vyšetření vyšlo najevo.“

Hypoxický test nebo vyšetření způsobilosti k letu

Aby mohlo být zjištěno, zda během letu budete potřebovat kyslík, může být nutné provést hypoxický test nebo vyšetření způsobilosti k letu.

Nejdříve vám váš lékař odebere krev, aby zjistil, jaká je vaše normální hladina kyslíku (vyšetření krevních plynů). Pokud je již v této fázi zjištěno, že máte nízkou hladinu kyslíku v krvi, lékař vám doporučí, abyste si s sebou do letadla vzali kyslík.

Pokud je vaše hladina kyslíku v pořádku, lékař přesto může usoudit, že by vám mohlo hrozit riziko, a požádat vás, abyste podstoupili vyšetření způsobilosti k letu. Během vyšetření budete až 20 minut pomocí obličejové masky nebo ústní hubičky dýchat vzduch, který obsahuje podobné množství kyslíku, jež je k dispozici v letadle. Zdravotník v průběhu testu zůstane s vámi a bude sledovat, jak bude vaše tělo reagovat. Pomocí přístroje zvaného oxymetr, který bude vyzařovat světlo na váš prst, ucho či čelo, bude měřena hladina kyslíku. Pokud bude zjištěno, že hladina kyslíku klesla pod doporučené množství, lékař vyšetření ukončí a zkontroluje hladinu kyslíku pomocí dalšího krevního testu. Jestliže bude vyšetření pokračovat až do celkové délky 20 minut, lékař po jeho ukončení odebere další vzorek krve za účelem kontroly hladiny kyslíku.



Klesne-li množství kyslíku ve vaší krvi pod doporučenou hladinu, budete během letu potřebovat kyslík.

Váš lékař může na základě výsledků vyšetření a vašeho celkového zdravotního stavu rozhodnout, kolik kyslíku budete potřebovat (průtok). V ostatních případech se budete muset podrobit dalšímu vyšetření zvanému titrační analýza. To znamená, že bude třeba znovu provést vyšetření způsobilosti k letu při dýchání různých množství přidavného kyslíku, aby bylo zjištěno, při jakém průtoku se vaše hladina kyslíku vrátí do normálu.

Lékař vám většinou řekne, po jakou dobu budou výsledky testu platit. Pokud váš stav zůstane stejný, výsledky by měly zůstat v platnosti. Změní-li se (např. recidivy, nižší hladina kyslíku v krvi), budete se muset před následujícím plánovaným letem vyšetření podrobit znovu.

Na internetových stránkách ELF se můžete podívat na video o tom, jak vyšetření způsobilosti k letu probíhá.

Zjistěte si informace o dostupnosti kyslíku u dané letecké společnosti

Pokud budete během letu potřebovat kyslík, měli byste si zjistit informace o jeho dostupnosti u dané letecké společnosti. Dostupnost kyslíku se u různých aerolinek liší - některé z nich během letu kyslík poskytují, ale budete si za něj muset připlatit. Výše poplatku se u jednotlivých přepravců různí. V některých případech si budete moci vzít na palubu svůj vlastní přenosný kyslíkový koncentrátor (PKK) schválený Federálním leteckým úřadem (FAA) USA, ale často bude stanoven typ přístroje, který můžete použít. Měli byste se u letecké společnosti informovat co nejdříve, abyste se ujistili, že vám vyjdou vstříc. Pokud si s sebou vezmete vlastní PKK, ověřte si, zda je váš přístroj povolen, a ujistěte se, že máte dostatek baterií, které vám bez problémů vydrží po celý let - a vezměte si jich pár navíc pro případ zpoždění.

Prostudujte si seznam leteckých společností na našich internetových stránkách, kde jsou uvedeny také informace o tom, jak přistupují ke kyslíkovým přístrojům, a kontakty na největší aerolinky.



Informování letecké společnosti - lékařské potvrzení

Pokud budete během letu potřebovat přidavný kyslík, vaše letecká společnost vás může požádat o lékařské potvrzení běžně zvané Fit to Fly Certificate (Potvrzení o způsobilosti k letu) nebo MEDIF (Lékařský informační formulář). Tato potvrzení prokazují, že jste dostatečně zdravotně způsobilí k tomu, abyste mohli cestovat letadlem. Vy nebo váš opatrovník budete muset vyplnit jednu část formuláře a váš lékař pak druhou část.

Každá letecká společnost má vlastní formulář, který si můžete stáhnout na jejích internetových stránkách - většinou v sekci věnované zvláštní pomoci. Pokud ho na stránkách nenaleznete, budete muset kontaktovat oddělení pro zvláštní pomoc dané letecké společnosti.

Je možné, že se vás budou týkat pouze některé informace požadované ve formuláři. Ty jsou totiž vypracovány tak, aby pokrývaly různé dočasné i dlouhodobé obtíže, včetně srdečních problémů, nedávných operací a úrazů.

Většinou budete muset uvést následující informace:

- Svou trasu, datum letu a údaje o letu
- Vaše (případné) potřeby týkající se používání kyslíku včetně rychlosti podání v litrech za minutu a typu průtoku (nepřetržitý nebo pulzní)
- Zdravotnické vybavení, které si s sebou budete brát (např. PKK, přístroj k vytváření kontinuálního přetlaku (CPAP), přenosné vybavení)
- Informace o baterii pro výše uvedené vybavení
- S kým budete (případně) cestovat, abyste vedle této osoby mohli během cesty sedět

Cestující musí většinou formulář podepsat a odeslat. Vždy si přečtete pokyny pro jeho vyplnění a kdy a komu jej máte zaslat.

Zajištění zvláštní pomoci

Měli byste zvážit požádání o zvláštní pomoc jak na letišti, tak v místech pobytu. Letiště mohou být velmi rozlehlá a je možné, že budete muset dlouho jít (např. od hlavních dveří po odletový gate) nebo dlouho stát kvůli nedostatku míst k sezení.

I když váš let nebude zpožděn, doba, než se dostanete do letadla, může trvat déle, než jste předpokládali. Se zvláštní pomocí budete moci do místa určení dorazit s větším klidem.

Zvláštní pomoc, která bude poskytnuta na letišti, pro vás zajistí letecké společnosti. Budete si ji muset vyřídit předem, nejméně 48 hodin před odletem. Na internetových stránkách letiště jsou většinou uvedeny seznamy s odkazy na stránky se zvláštní pomocí poskytovanou leteckými společnostmi. Vezměte také v úvahu jakákoli zastavení před vzletem.

„Letiště mohou být velmi náročná na přesuny. Na jednom letišti, kde jsem měl vyřízenou zvláštní pomoc, byly toalety dole a muselo se jít po schodech. Výtah tam nebyl. Naštěstí jsem měl svůj PKK, ale než jsem se dostal dolů a zpátky nahoru, trvalo mi to kolem 10 minut.“



Zajistěte si vše potřebné v místě pobytu

Pokud budete potřebovat kyslík i po zbytek dovolené, měli byste si ho zajistit před odletem. Váš zdravotník či dodavatel kyslíku může být schopen vám doporučit dodavatele v cílové zemi.

Máte-li Evropský průkaz zdravotního pojištění (EPZP), je možné, že si budete moci kyslík zajistit přes tento systém, který poskytuje přístup k nezbytné, státem poskytované zdravotní péči během přechodného pobytu v jakékoli zemi EU, na Islandu, v Lichtenštejnsku, Norsku a Švýcarsku za stejných podmínek a za stejnou cenu jako v případě osob pojištěných v dané zemi (v některých zemích zdarma). Některé země vám dají k dispozici seznam poskytovatelů, kteří mají smlouvu v rámci daného systému, takže se vyplatí zjistit si více informací.

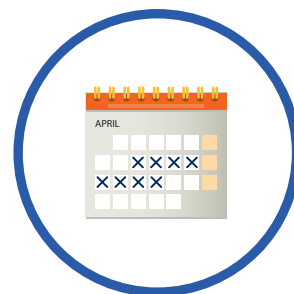
Ujistěte se, že je váš poskytovatel kyslíku schopen během vaší dovolené splnit vaše požadavky. Ověřte si také, zda lze v místě vašeho ubytování zajistit příjem dodávek kyslíku a zda je třeba vzít v úvahu i jiné věci - můžete například potřebovat pokoj v přízemí nebo si třeba budete chtít zjistit míru znečištění ovzduší. Je také dobré mít u sebe kontakt na vašeho dodavatele kyslíku a seznámit se s provozními hodinami pro případ jakýchkoli problémů.

Pokud k nim dojde, vezměte si s sebou EPZP a vždy jej mějte u sebe pro případ, že budete náhle potřebovat lékařské ošetření.

Kromě toho se ujistěte o tom, že máte sjednáno přiměřené cestovní pojištění, které pokryje vaše náklady na ošetření v cizině, a že jste se při jeho vyřizování zmínili o své plicní chorobě - pokud jste tak totiž neučinili, může to znamenat, že vaše pojistka je neplatná, v důsledku čehož vám mohou během dovolené v případě, že onemocníte, vzniknout vysoké náklady. Vezměte si své pojištění s sebou a uschovejte je na bezpečném místě.

Shrňme-li to, nezapomeňte:

- S vyřizováním začněte co nejdříve, ať máte na vše dostatek času.
- Pokud jde o vaše požadavky na kyslík, promluvte si se svým lékařem a zeptejte se ho, jestli je třeba v rámci přípravy udělat ještě něco jiného.
- Doporučí-li vám lékař, abyste během letu měli k dispozici kyslík, zjistěte si informace o jeho dostupnosti u dané letecké společnosti.
- Zajistěte si kyslík na let - a také v místě pobytu.
- Vyplňte se svým lékařem lékařské potvrzení (formulář o způsobilosti k letu/MEDIF) a uveďte informace o svém stavu, zdravotnických prostředcích a požadavcích na kyslík i svém případném doprovodu.



- Požádejte o zvláštní pomoc jak na letišti, tak v místě pobytu.
- Prohlédněte si mapu letiště, abyste věděli, kde se nacházejí přepážky k požádání o zvláštní pomoc, elektrické zásuvky, toalety a další potřeby.
- Vše, co budete potřebovat, mějte v příručním zavazadle: léky, zdravotnické vybavení (např. PKK či CPAP) s dostatkem baterií a dokumentací k předložení zaměstnancům letiště, EPZP, informace o pojistce a (případně) zásuvkové adaptéry.
- V den odletu buďte na letišti s dostatečným předstihem. Pijte hodně vody a zvažte, zda by bylo dobré vzít si s sebou na palubu kompresní ponožky a nosní sprej.



Další informace a užitečné odkazy

- **Sekce týkající se cestování letadlem na internetových stránkách Evropské plicní nadace:** www.europeanlung.org/airtravel
Projděte si seznam leteckých společností a prostudujte si informace o dostupnosti kyslíku, informace o vyšetření způsobilosti k letu, vyřízení si lékařského potvrzení, zajištění zvláštní pomoci a praktické tipy.
- **Internetové stránky Evropské unie - práva cestujících se sníženou pohyblivostí:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Získejte informace o svých právech při cestování v EU.
- **Evropský průkaz zdravotního pojištění:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Bezplatná karta umožňuje přístup k nezbytné, státem poskytované zdravotní péči během přechodného pobytu v jakékoli zemi EU, na Islandu, v Lichtenštejnsku, Norsku a Švýcarsku za stejných podmínek a za stejnou cenu jako v případě osob pojištěných v dané zemi (v některých zemích zdarma). Je také k dispozici aplikace pro smartphone poskytující souhrnné informace o všech zemích, které jsou součástí tohoto systému.

Dejte nám vědět, jak to šlo - ať už dobře nebo špatně, chceme to vědět!

Vaše zkušenosti nám pomáhají zlepšovat poradenství, jež poskytujeme lidem, kteří jsou v podobné situaci - a také dávat zpětnou vazbu leteckým společnostem, letištím a poskytovatelům kyslíku. Pošlete nám email na adresu: info@europeanlung.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Evropská plicní nadace (ELF) byla založena Evropskou respirační společností (ERS) s cílem propojit pacienty, veřejnost a odborné pracovníky v oblasti respirační medicíny za účelem pozitivního ovlivňování tohoto lékařského odvětví. ELF se věnuje problematice zdraví plic v rámci celé Evropy a sdružuje přední evropské odborníky s cílem poskytovat informace pacientům a zvyšovat povědomí veřejnosti o plicních nemocech.

Tento materiál byl vypracován jako součást projektu týkajícího se cestování letadlem za pomoci Dr. Karla Sylvestera, Matthewa Ruttera, Malcolm Weallanse, Isabely Saraivavové, Joy Wadsworthové a Deborah Wellingtonové.

Vytvořeno v červnu 2018.