

Flyrejser til udlandet, når du har en lungesygdom

At have en lungesygdom bør ikke afholde dig fra at rejse med fly. Uanset om du skal på ferie, forretningsrejse eller et besøg hos familie og venner, bør det være muligt at træffe de nødvendige foranstaltninger - så længe du planlægger på forhånd. Dette faktablad dækker de vigtigste ting du bør overveje, når du planlægger en tur, og giver dig nogle tips til hvordan du kan passe godt på dig selv, mens du er i udlandet.

Tal med din læge eller sygeplejerske

Det første du skal gøre, før du planlægger din tur, er at tale med din læge eller sygeplejerske. Det er bedst at gøre dette så hurtigt som muligt, især fordi du måske har brug for at få lavet nogle ekstra prøver for at kontrollere, at du er rask nok til at rejse, hvilket kan medføre behov for ilt eller ekstra medicin.



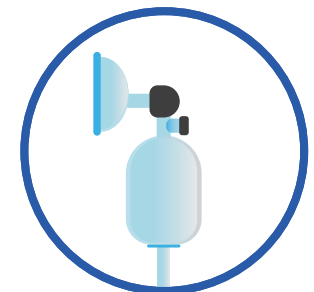
Ilt ombord på flyet - hvorfor du måske får brug for det

Luften ombord på et fly indeholder mindre ilt end den luft, vi normalt indånder, hvilket kan forværre dine symptomer.

Hvis du ikke har en lungesygdom, er faldet i mængden af ilt ikke nok til, at du vil kunne mærke forskellen.

Hvis du har en lungesygdom, vil dit iltniveau allerede være lavt, og dine lunger vil ikke være i stand til at arbejde ordentligt for at holde mængden af ilt i blodet på et sikkert niveau. Lavere niveauer af ilt i blodet kan give dig et ildebefindende eller måske ligefrem være skadeligt for dig under eller efter din flyrejse. Det betyder, at selvom du normalt ikke behøver ilt, har du muligvis behov for det, mens du flyver. Supplerende ilt holder ilten i blodet på et behageligt niveau og beskytter dig.

Hvis du allerede bruger ilt, kan en flyrejse betyde, at du er nødt til at øge din strømningshastighed.



”Jeg har normalt ikke brug for ilt, men under en kontrol nævnte jeg i forbifarten for min læge, at jeg snart skulle på ferie. Hun fortalte mig, at jeg var nødt til at få lavet en egnet til at flyve test. Det viste sig, at jeg havde behov for ilt til flyveturen på 7 timer - så jeg er glad for, at det kom frem under konsultationen.”

Den hypoxiske udfordring - eller egnethed til at flyve - test

For at finde ud af, om du har brug for ilt under flyvningen, skal du muligvis udføre en hypoxisk udfordring - eller egnet til at flyve - test.

Først vil din læge tage en blodprøve for at tjekke, hvilket niveau dit iltindhold normalt ligger på (en måling af partialtrykket). Hvis dit iltniveau allerede er lavt på dette tidspunkt, vil din læge anbefale dig at bruge ilt under flyvningen.

Hvis dit iltniveau er OK, vil din læge eller sygeplejerske stadig mene, at du vil være i fare og vil bede dig om at tage egnet til at flyve testen. Testen omfatter indåndingsluft, som indeholder et lignende niveau af ilt svarende til mængden på et fly, og som indåndes gennem en ansigtsmaske eller mundstykke i op til 20 minutter. Din læge eller sygeplejerske vil være hos dig under testen for at kontrollere din reaktion. Dit iltniveau vil blive målt med en enhed kaldet et oxymeter, der udsender et lille lys gennem din finger, øre eller pande for at måle dit ilt-niveau. Hvis det viser sig, at dit iltniveau er faldet til under den anbefalede mængde, vil lægen stoppe testen og tjekke dit iltniveau med en blodprøve. Hvis testen fortsætter i hele 20 minutter, vil din læge tage en anden blodprøve i slutningen af testen for at kontrollere dit iltniveau.



Hvis mængden af ilt i blodet falder til under det anbefalede niveau, har du behov for ilt under flyvningen.

Din læge eller sygeplejerske kan beslutte, hvor meget ilt du har behov for (strømningshastighed) baseret på testresultaterne og dit generelle helbred. I andre tilfælde er du nødt til at udføre en ekstra test, som kaldes en titreringsundersøgelse. Dette indebærer at gentage egnet til at flyve testen i forskellige niveauer af ekstra ilt for at se hvilken strømningshastighed, der hjælper din iltniveau til at blive reetableret.

Lægen vil fortælle dig, hvor længe dine testresultater gælder. Så længe din sygdom er uændret, bør resultaterne forblive gyldige. Hvis den forandrer sig (dvs. opblussen, lavere niveauer af ilt i blodet), bliver du nødt til at tage testen igen inden du skal ud at flyve næste gang.

Du kan se en video om egnet til at flyve testen på ELF's hjemmeside.

Tjek flyselskabets ilt-politik

Hvis det er nødvendigt at medbringe ekstra ilt under flyvningen, skal du tjekke flyselskabets ilt-politik. Politikkerne kan være forskellige fra flyselskab til flyselskab – nogle leverer ilt under flyvning, som du ofte bliver nødt til at betale for. Det opkrævede beløb varierer fra flyselskab til flyselskab. Andre vil give dig mulighed for at medbringe din egen bærbare iltenhed (POC) på flyet og godkendt af Federal Aviation Administration (FAA), men de vil ofte angive den type enhed, du kan bruge.

Du bør tale med dit flyselskab så tidligt som muligt for at sikre, at de er i stand til at imødekomme dine behov. Hvis du medbringer din egen POC, skal du kontrollere, at enheden er tilladt. Sørg for, at du har tilstrækkeligt med batterier, som kan holde under hele flyvningen – og medbring ekstra batterier i tilfælde af eventuelle forsinkelser.



Besøg oversigten over flyselskaber på vores hjemmeside, som omfatter ilt-politikkerne og kontaktoplysninger for hver af de større flyselskaber.

Underretning af flyselskabet - lægeattest

Hvis du har brug for ekstra ilt om bord på flyet, vil dit flyselskab anmode om en lægeerklæring, almindeligvis omtalt som et egnet til at flyve certifikat eller MEDIF (Medical Information Form). Disse certifikater viser, at du er rask nok til at flyve. Du eller din omsorgsperson skal udfylde en del af formularen, og din læge skal udfylde den anden del.

Hvert flyselskab har sin egen formular og kan downloades fra deres hjemmeside - som regel på siderne om særlig assistance. Hvis den ikke findes online, skal du kontakte flyselskabets afdeling for særlig assistance.

Kun nogle af de krævede oplysninger i formularen kan være relevante for dig. De er designet til at dække forskellige midlertidige eller langvarige sygdomme, herunder hjerteproblemer, nylige operationer og skader.

Generelt skal du give oplysninger om følgende:

- Din rute, rejsedato og reservationsreference
- Dit iltbehov (hvis relevant), herunder hastighed i liter pr. minut og strømtype (kontinuerlig eller pulserende)
- Det medicinske udstyr du vil medbringe (f.eks. POC, maskiner til kontinuerligt positivt luftvejstryk (CPAP), mobilt udstyr)
- Batterioplysninger for ovennævnte udstyr
- Hvem du skal rejse med (hvis relevant), så I kan sidde ved siden af hinanden under rejsen

Passagerer er normalt ansvarlige for signering og afsendelse af formularen. Læs altid instruktionerne til hvordan du udfylder formularen, og hvornår og hvem du skal sende den til.

Arrangere særlig assistance

Overvej at anmode om særlig assistance både i lufthavnen og på dine destinationer. Lufthavne kan være meget store steder, hvor du skal gå længere strækninger (f.eks. fra hoveddøren til afgangsgaten) eller stå i lang tid på grund af mangel på siddepladser.

Selv hvis dit fly er kommet til tiden, kan det tage længere tid at komme hen til flyet, end du forventer. Ved hjælp af den særlige assistance vil du få mulighed for at ankomme til din destination mere afslappet.

Flyselskaberne vil sørge for særlig assistance til dig og som vil blive leveret af lufthavnen. Du skal aftale det på forhånd og mindst 48 timer før turen. Lufthavnens hjemmeside har normalt et register med links til særlige assistancer. Overvej også eventuelle afbrydelser.



”Lufthavne kan være meget svære at komme rundt i. Jeg var engang i en lufthavn med særlig assistance, og toiletterne lå for enden af en trappe uden elevator. Heldigvis havde jeg min POC, men det tog mig omkring 10 minutter at komme op og ned”.

Læg planer for din destination

Hvis du har brug for ilt for resten af din ferie, bør du planlægge det, før du rejser. Din læge, sygeplejerske eller ilt-leverandør kan muligvis anbefale en leverandør i dit destinationsland.

Hvis du har et blåt sygesikringskort (EHIC), kan du muligvis træffe aftale om ilt gennem den ordning, som giver adgang til lægelig nødvendig, offentlig lægehjælp under et midlertidigt ophold i alle EU-landene, Island, Liechtenstein, Norge og Schweiz og på samme betingelser og til samme pris (gratis i nogle lande) som folk forsikret i det pågældende land. Nogle lande vil have en liste over udbydere, de har aftaler med for denne ordning. Så det er værd at tjekke.

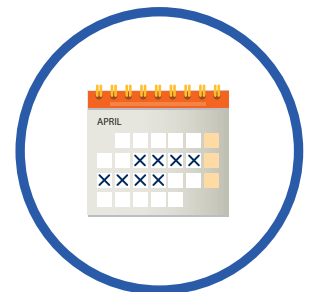
Sørg for, at din ilt-leverandør er i stand til at opfylde dine krav til din ferie. Du bør også kontrollere, at din indkvartering er i stand til at modtage leverancen af ilt, og om der er nogle andre ting at overveje – for eksempel får du muligvis behov for et værelse i stueetagen eller du ønsker måske at kontrollere niveauet af luftforurening. Det er også værd at opbevare kontaktoplysningerne på din ilt-leverandør og at sætte dig ind i deres åbningstid i tilfælde af eventuelle problemer.

Hvis du har et blåt sygesikringsbevis, så medbring det, hav det med dig til enhver tid, hvis du pludselig får brug for medicinsk behandling.

Du bør også sørge for, at du har den fornødne rejseforsikring til at dække dig, mens du er væk, og at du fortæller dem om din lungesygdom – hvis du ikke gør det, kan det betyde, at din forsikring ikke er gyldig. Det kan få den konsekvens, at du kan blive mødt med en stor medicinsk regning, hvis du bliver syg under ferien. Medbring dine forsikringspapirer og opbevar dem sikkert.

Kort fortalt, så husk:

- Start med at lægge planer så tidligt som muligt, som giver dig masser af tid.
- Tal med din læge for at få kontrolleret dit iltbehov, og spørg om der er noget andet du kan gøre for at forberede dig.
- Hvis din læge anbefaler, at du skal medbringe ekstra ilt under flyvningen, skal du tjekke flyselskabets ilt-politik.
- Planlæg ilt for din flyvning – og også på din destination.
- Udfyld din lægeerklæring (egnet til at flyve formular/MEDIF) sammen med din læge eller sygeplejerske, hvor du oplyser om din sygdom; dit medicinske udstyr, iltbehov og din eskorte/rejseledsager, hvis relevant.



- Anmod om særlig assistance både i lufthavnen og på din destination.
- Se et kort over lufthavnen for placeringen af skranker med særlig assistance, el-kontakter, toiletter og andre faciliteter.
- Medbring dine vigtigste ting i din håndbagage: medicin, medicinsk udstyr (f.eks. POC eller CPAP), med tilstrækkeligt med batterier og dokumentation til at vise lufthavnspersonalet; det blå sygesikringsbevis og forsikringsoplysninger; og overgangsstik (hvis relevant).
- Giv dig selv masser af tid i lufthavnen på selve rejsedagen. Drik masser af vand, og overvej at medbringe flystrømper og næsespray.



Supplerende læsning og nyttige links

- **Afsnit om flyrejser på European Lung Foundations hjemmeside:**
www.europeanlung.org/airtravel
Få adgang til flyselskabets register over ilt-politikker; oplysninger om egnet til at flyve test, få en lægeerklæring og tilrettelægge særlig assistance og praktiske tips.
- **Den Europæiske Unions websted - rettigheder for rejsende med reduceret mobilitet:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Få oplysninger om dine rettigheder, når du rejser i EU.
- **Det blå sygesikringskort:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Et gratis kort, der giver adgang til lægelig nødvendighed, offentlig lægehjælp under et midlertidigt ophold i alle EU-landene, Island, Liechtenstein, Norge og Schweiz og på samme betingelser og til samme pris (gratis i nogle lande) som folk forsikret i det pågældende land. En smartphone app, som indeholder omfattende oplysninger for hvert land, der er omfattet af ordningen, er også tilgængelig.

Fortæl os, hvordan det gik - godt eller dårligt. Vi vil gerne vide det!

Dine erfaringer hjælper os med at forbedre den rådgivning, vi giver til folk i en lignende situation - og til at give feedback til flyselskaber, lufthavne og ilt-udbydere. Send os en e-mail på: info@europeanlung.org



European Lung Foundation (ELF) blev grundlagt af European Respiratory Society (ERS) med det formål at bringe patienter, offentligheden og fagfolk inden for lungesygdomme sammen og påvirke området for medicinske lungesygdomme positivt. ELF er dedikeret til lugesundhed i hele Europa og bringer førende europæiske medicinske eksperter sammen for at give patientinformation og øge offentlighedens opmærksomhed på lungesygdomme.

Dette materiale blev udarbejdet som en del af flyrejseprojektet med hjælp fra Dr Karl Sylvester, Matthew Rutter, Malcolm Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth og Deborah Wellington.

Fremstillet i juni 2018.