

Călătoriile cu avionul atunci când suferiți de o afecțiune pulmonară

O afecțiune pulmonară n-ar trebui să vă împiedice să călătoriți cu avionul. Fie că plecați în vacanță, fie că realizați o călătorie de afaceri sau vizitați membri ai familiei ori prieteni, ar trebui să fie posibil să realizați pregătirile necesare – în măsura în care planificați călătoria din timp. Această broșură informativă va face trimitere la aspectele cheie de care trebuie să țineți cont când vă planificați o călătorie și vă va oferi câteva recomandări pentru a vă bucura de o stare de sănătate bună atunci când vă aflați în străinătate.

Adresați-vă profesionistului dumneavoastră din domeniul sănătății

Primul lucru pe care trebuie să îl faceți înainte de a vă planifica călătoria este să discutați cu profesionistul dumneavoastră din domeniul sănătății. Este bine să purtați această discuție cât mai curând posibil, în special, deoarece s-ar putea să fie necesar să realizați teste suplimentare pentru a stabili dacă starea dumneavoastră de sănătate este potrivită pentru a călători; astfel se poate stabili dacă aveți nevoie de oxigen sau de medicație suplimentară.



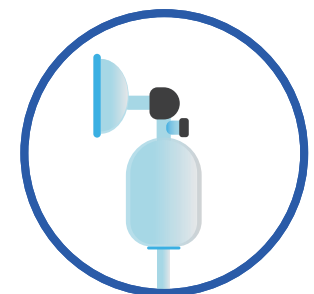
Oxigen în timpul călătoriei cu avionul - de ce s-ar putea să aveți nevoie de acesta

Aerul dintr-un avion conține mai puțin oxigen decât aerul pe care îl respirăm în mod normal. Acest lucru conduce la niveluri scăzute ale oxigenului din sânge.

Dacă nu suferiți de o afecțiune pulmonară, scăderea nivelului de oxigen nu este suficientă pentru ca dumneavoastră să resimțiți diferența.

Dacă suferiți de o afecțiune pulmonară, nivelul dumneavoastră de oxigen poate fi deja scăzut sau este posibil ca plămânii dumneavoastră să nu funcționeze în mod corespunzător pentru a menține cantitatea de oxigen din sânge la un nivel sigur. Nivelul scăzut de oxigen din sângele dumneavoastră vă poate da senzația de rău sau chiar vă poate fi nociv în timpul sau după zbor. Această înseamnă că s-ar putea să aveți nevoie de oxigen în timpul călătoriei cu avionul, chiar dacă de obicei nu este necesar. Oxigenul suplimentar menține nivelul de oxigen din sângele dumneavoastră la un nivel confortabil și vă menține în siguranță.

Dacă utilizați deja oxigen, călătoria cu avionul poate implica creșterea debitului.



„De obicei, nu am nevoie de oxigen, însă în timpul unui examen medical, am menționat în trecere medicului meu că urma să plec în vacanță; aceasta mi-a spus că trebuie să realizez un test de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul. Testul a indicat că aș avea nevoie de oxigen pentru zborul de 7 ore – așa că mă bucur că acest aspect a fost identificat în timpul programării la medic.”

Testarea hipoxiei – sau testul de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul

Pentru a afla dacă aveți nevoie de oxigen în timpul călătoriei cu avionul, este posibil să fie necesar să realizați o testare a hipoxiei – sau un test de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul.

În primul rând, medicul vă va recolta o probă de sânge pentru a verifica dacă nivelul dumneavoastră de oxigen este normal (o analiză a gazelor din sânge). Dacă nivelul dumneavoastră de oxigen este deja scăzut în această etapă, medicul vă va recomanda să luați oxigen cu dumneavoastră în timpul călătoriei cu avionul.

Dacă nivelul dumneavoastră de oxigen este bun, profesionistul din domeniul sănătății poate considera totuși că sunteți expus riscului și vă poate ruga să realizați testul de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul. Testul implică inhalarea de aer care conține un nivel similar de oxigen cu cantitatea existentă într-un avion printr-o mască facială sau un muștiuc, timp de maximum 20 de minute. Profesionistul din domeniul sănătății va sta cu dumneavoastră în timpul testului pentru a vă monitoriza răspunsul. Nivelul de oxigen va fi măsurat folosind un dispozitiv denumit oximetru care include un mic led ce se aprinde la nivelul degetului, urechii sau frunții dumneavoastră pentru a vă măsura nivelul de oxigen. Dacă nivelul dumneavoastră de oxigen a scăzut sub nivelul recomandat, medicul va opri testul și vă va verifica nivelul de oxigen cu un alt test sanguin. Dacă testul continuă pe întreaga perioadă de 20 de minute, medicul dumneavoastră va recolta o altă probă de sânge la finalul testului pentru a vă verifica nivelul de oxigen.



Dacă nivelul de oxigen din sânge scade sub nivelul recomandat, aveți nevoie de oxigen suplimentar în timpul zborului.

Profesionistul din domeniul sănătății poate decide care este nivelul de oxigen de care aveți nevoie (debit) în baza rezultatelor testului și a stării generale de sănătate. În alte cazuri, va fi necesar să realizați un test suplimentar denumit un studiu al ajustării. Acesta implică repetarea testului de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul, prin inhalarea a diferite niveluri de oxigen suplimentar pentru a vedea care este nivelul de debit care contribuie la refacerea nivelului dumneavoastră de oxigen.

Medicul vă va spune, de obicei, pentru ce perioadă de timp sunt valabile rezultatele testului dumneavoastră. Atâta timp cât afecțiunea dumneavoastră rămâne în același stadiu, rezultatele rămân valide. Dacă apar modificări (respectiv, exacerbări, niveluri scăzute de oxigen în sânge), trebuie să realizați din nou testul când călătoriți iar cu avionul.

Puteți urmări un videoclip referitor la testul de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul pe site-ul web ELF.

Verificați politica privind oxigenul a liniei aeriene

Dacă aveți nevoie de oxigen în timpul zborului dumneavoastră, trebuie să consultați politica privind oxigenul a liniei aeriene. Politicile variază între liniile aeriene – unele asigură oxigen în timpul zborului, oxigen pe care va trebui să îl plătiți. Prețul aplicat variază în funcție de linia aeriană. Alte linii aeriene vă vor permite să vă aduceți la bord propriul concentrator de oxigen portabil (POC) aprobat de Administrația federală din domeniul aviației (FAA), însă acestea vor specifica tipul de dispozitiv pe care îl puteți utiliza.

Trebuie să discutați cu linia dumneavoastră aeriană cât mai curând posibil pentru a vă asigura că se poate ocupa de cele necesare pentru dumneavoastră. Dacă aduceți la bord propriul POC, asigurați-vă că dispozitivul este acceptat și că aveți suficiente baterii care vor acoperi confortabil durata întregului zbor – asigurând și funcționarea suplimentară în cazul unor posibile întâzieri.



Accesați lista liniilor aeriene de pe site-ul nostru web care enumeră toate politicile privind oxigenul și datele de contact pentru fiecare linie aeriană importantă.

Informarea liniei aeriene - certificatul medical

Dacă aveți nevoie de oxigen suplimentar la bordul aeronavei, linia dumneavoastră aeriană vă va solicita un certificat medical, denumit în general certificat de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul sau MEDIF (Formular de informare medicală). Aceste certificate arată că aveți o stare de sănătate suficient de bună pentru a călători cu avionul. Dumneavoastră sau îngrijitorul dumneavoastră trebuie să completați o parte din formular, iar medicul dumneavoastră trebuie să completeze cealaltă parte.

Fiecare linie aeriană are propriul formular care poate fi descărcat de pe propriul site web – de obicei, pe paginile de asistență specială. Dacă nu este disponibil online, trebuie să contactați departamentul de asistență specială a liniei aeriene.

Doar unele informații solicitate în formular pot fi relevante pentru dumneavoastră. Acestea sunt menite să acopere diferite afecțiuni temporare sau pe termen lung, inclusiv probleme cardiace, intervenții chirurgicale recente și accidentări.

În general, trebuie să oferiți detalii referitoare la următoarele:

- traseul dumneavoastră, data zborului și dovada rezervării
- necesarul privind oxigenul (dacă este cazul), inclusiv debitul în litri pe minut și tipul de flux (continuu sau intermitent)
- echipamentul medical pe care îl veți lua cu dumneavoastră (de exemplu, POC, echipamente cu presiune pozitivă continuă în căile respiratorii (CPAP), echipament de asigurare a mobilității)
- informații despre baterii pentru echipamentul de mai sus
- persoana care vă va însoți (dacă este cazul) pentru a putea călători pe fotolii alăturate în timpul zborului

Pasagerii sunt de obicei responsabili pentru semnarea și transmiterea formularului. Citiți întotdeauna instrucțiunile referitoare la modul de completare a formularului, și când și cui să îl trimiteți.

Pregătirea asistenței speciale

Trebuie să solicitați asistență specială atât la aeroport cât și la destinațiile dumneavoastră. Aeroporturile pot fi spații foarte mari în care poate fi necesar să parcurgeți distanțe mari (de exemplu, de la intrare la poarta de îmbarcare) sau să așteptați în picioare perioade lungi de timp din cauza lipsei unui loc disponibil.

Chiar dacă zborul dumneavoastră respectă orarul de zbor, îmbarcarea poate dura mai mult decât vă așteptați. Cu asistență specială, veți putea sosi la destinație mai relaxat.

Liniile aeriene se vor ocupa de asistența specială pentru dumneavoastră, care vă va fi oferită de aeroport. Trebuie să vă ocupați de aceasta în prealabil, cu cel puțin 48 de ore înainte de călătorie. Pe site-urile web ale aeroporturilor există de obicei un director cu link-uri către paginile de asistență specială ale liniilor aeriene. Luați în considerare și fiecare escală.



„Aeroporturile pot fi dificil de gestionat. Odată eram într-un aeroport, beneficiind de asistență specială, iar la toaletă a trebuit să ajung coborând pe scări, fără lift. Din fericire, aveam la mine POC, însă mi-a luat aproximativ 10 minute să urc și să cobor.”

Realizați pregătirile necesare pentru destinația dumneavoastră

Dacă aveți nevoie de oxigen pentru restul călătoriei dumneavoastră, trebuie să faceți pregătirile necesare înainte de călătorie. Profesionistul din domeniul sănătății sau furnizorul dumneavoastră de oxigen vă poate recomanda un furnizor în țara de destinație.

Dacă aveți un card european de sănătate (EHIC), puteți face pregătirile necesare pentru oxigen prin intermediul sistemului , care vă oferă acces la servicii medicale de stat, necesare din punct de vedere medical în cazul unei șederi temporare într-unul dintre statele membre UE, Islanda, Liechtenstein, Norvegia și Elveția, în aceleași condiții și la aceleași costuri (gratuite în unele țări), la fel ca persoanelor asigurate din acea țară. Unele țări au o listă de furnizori cu care au încheiate contracte pentru această situație; prin urmare, este bine să verificați acest aspect.

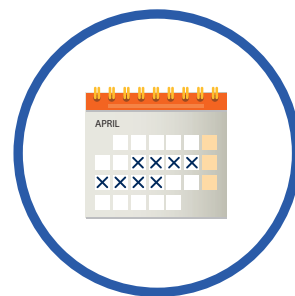
Asigurați-vă că furnizorul dumneavoastră de oxigen vă poate acoperi cerințele în timpul vacanței. Trebuie, de asemenea, să vă asigurați că locul dumneavoastră de cazare poate asigura recepția oxigenului și dacă există și alte aspecte ce trebuie luate în considerare – de exemplu, puteți avea nevoie de o cameră la parter sau poate doriți să verificați nivelul de poluare a aerului. Este, de asemenea, recomandat să păstrați la dumneavoastră datele de contact ale furnizorului de oxigen și să vă familiarizați cu programul lor de lucru, în cazul unor probleme.

Dacă aveți un furnizor, luați-vă cardul european de sănătate și păstrați-l în permanență la dumneavoastră în cazul în care aveți nevoie de tratament medical.

Trebuie să vă asigurați, de asemenea, că aveți o asigurare de călătorie adecvată pentru perioada în care vă aflați în vacanță și să le spuneți despre afecțiunea dumneavoastră pulmonară – deoarece în caz contrar, polița dumneavoastră nu este valabilă, ceea ce înseamnă că puteți primi pentru plată o factură considerabilă pentru îngrijiri medicale, dacă vă îmbolnăviți în vacanță. Purtați documentele de asigurare la dumneavoastră și păstrați-le în siguranță.

Pe scurt, nu uitați următoarele:

- Începeți să faceți pregătirile necesare cât mai curând posibil, având timp suficient la dispoziție.
- Adresați-vă medicului dumneavoastră pentru a verifica necesarul de oxigen și întrebați dacă mai trebuie să faceți ceva pentru a vă pregăti.
- Dacă medicul vă recomandă să aveți la dumneavoastră oxigen suplimentar în timpul zborului, trebuie să consultați politica privind oxigenul a liniei aeriene.
- Pregătiți oxigenul pentru zbor – și, de asemenea, la destinație.
- Completați certificatul medical (formularul de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul/MEDIF) cu profesionistul dumneavoastră din domeniul sănătății, oferind detalii referitoare la starea dumneavoastră; echipamentul medical și necesarul de oxigen; însoțitorul din timpul călătoriei/persoana care vă escortează, dacă este cazul.



- Solicitați asistență specială atât la aeroport cât și la destinație.
- Consultați harta aeroportului pentru a vedea unde există birourile de asistență specială, prizele electrice, toaletele și alte facilități.
- Purtați în bagajul de mână obiectele esențiale: medicamentele, echipamentul medical (de exemplu, POC sau CPAP), cu baterii suficiente și documentația de prezentat personalului din aeroport; EHC și informațiile privind polița de asigurare și adaptoarele pentru priză (dacă este cazul).
- În ziua zborului, rezervați-vă timp suficient pentru aeroport. Consumați multă apă și luați cu dumneavoastră șosete pentru zbor și spray nazal.



Materiale suplimentare și link-uri utile

- **Secțiunea site-ului web al European Lung Foundation referitoare la călătoriile cu avionul:**
www.europeanlung.org/airtravel
Accesați indexul liniei aeriene pentru politicile privind oxigenul, informațiile referitoare la testul de determinare a stării de sănătate adecvate pentru călătoria cu avionul, obținerea unui certificat medical și pregătirea asistenței speciale și recomandări practice.
- **Site-ul web al Uniunii Europene - drepturile călătorilor cu mobilitate redusă:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Obțineți informații despre drepturile dumneavoastră atunci când călătoriți în UE.
- **Cardul european de sănătate:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Un card gratuit care vă oferă acces la servicii medicale de stat, necesare din punct de vedere medical în cazul unei șederi temporare într-unul dintre statele membre UE, Islanda, Liechtenstein, Norvegia și Elveția, în aceleași condiții și la aceleași costuri (gratuite în unele țări), la fel ca persoanelor asigurate din acea țară. Este de asemenea disponibilă o aplicație pentru smartphone, care include informații extinse pentru fiecare țară inclusă în sistem.

Spuneți-ne cum a fost - bine sau rău, dorim să știm!

Cunoașterea experiențelor dumneavoastră ne ajută să ne îmbunătățim recomandările pe care le oferim persoanelor care se află într-o situație similară - și să oferim feedback liniilor aeriene, aeroporturilor și furnizorilor de oxigen.

Așteptăm e-mailul dvs. la: info@europeanlung.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Fundația Europeană a Plămânului (European Lung Foundation - ELF) a fost fondată de către Societatea Europeană Respiratorie (European Respiratory Society - ERS) cu scopul de a aduce laolaltă pacienții, publicul și profesioniștii din domeniul afecțiunilor pulmonare pentru a exercita o influență pozitivă asupra medicinei pulmonare. ELF este dedicată sănătății pulmonare pe întreg teritoriul Europei și îi atrage la un loc pe experții de top din medicina europeană, pentru a furniza informații pacienților și pentru a conștientiza publicul cu privire la bolile plămânului.

Acest material a fost întocmit în cadrul proiectului dedicat călătoriilor cu avionul cu ajutorul Dr. Karl Sylvestre, Matthew Rutter, Malcolm Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth și Deborah Wellington.

Redactat în iunie 2018.