

Att resa med flyg när du har en lungsjukdom

Att ha en lungsjukdom borde inte vara ett hinder för att resa med flyg. Vare sig du ska på semester, arbetsresa eller ska besöka familj och vänner borde det vara möjligt att ordna med nödvändiga förberedelser, bara du planerar i förväg.

Detta faktablad täcker in de saker du främst bör tänka på när du planerar en resa. Här ges en del tips om hur du håller dig i form när du är utomlands.

Tala med din läkare!

Det första du bör göra innan du planerar din resa är att tala med din läkare. Det är bäst att göra detta så fort som möjligt, särskilt eftersom du kan behöva göra en del extra undersökningar för att kontrollera att du är tillräckligt i form för att resa. Det kan visa sig att du behöver syrgas eller extra mediciner.

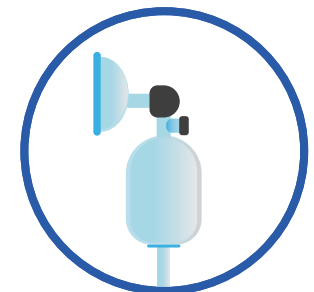


Syrgas under flygresan - varför du kan behöva det

Luften på ett flygplan innehåller mindre syre än luften vi normalt andas in. Detta medför att syrgashalten i blodet sjunker.

För den som inte har en lungsjukdom är denna syrgassänkning inte tillräckligt stor för att skillnaden ska kännas.

Om du däremot har en lungsjukdom har du kanske redan en låg syrgashalt eller så kanske inte dina lungor klarar att arbeta tillräckligt för att mängden syrgas i blodet ska hålla sig på en säker nivå. En låg syrgashalt i blodet kan göra så att man mår dåligt och kan till och med vara skadligt under och efter en flygresan. Detta innebär att du kan behöva syrgas när du flyger, även om du vanligtvis inte behöver det. Med extra syrgas hålls syrgashalten i blodet på en säker nivå som får dig att må bra.



Om du redan använder syrgas kan du behöva öka flödet under flygresan.

”Normalt sett behöver jag ingen syrgas men under en kontroll råkade jag i förbigående nämna för min läkare att jag skulle på semester och hon sa att jag skulle behöva göra en undersökning för att se om jag är i form för att flyga. Det visade sig att jag kommer att behöva syrgas under den sju timmar långa flygresan, så jag är glad att det kom upp under mitt besök.

Hypoxiprovokationstest - flyglämplighetsundersökning

För att ta reda på om du behöver syrgas under flygresan kan du behöva göra ett hypoxiprovokationstest/en flyglämplighetsundersökning.

Läkaren tar först ett blodprov, ett så kallat blodgasprov, för att undersöka vilken syrgashalt du normalt sett har. Om syrgashalten är låg redan i det här skedet kommer läkaren att rekommendera att du använder syrgas under flygresan.

Om syrgashalten är okej men läkaren ändå tror att det skulle kunna vara riskfyllt kan han/hon be att du genomgår en flyglämplighetsundersökning. Undersökningen innebär att du får andas in luft genom en andningsmask eller ett munstycke under 20 minuter. Luften innehåller ungefär samma mängd syrgas som den som finns i flygplansluft. Under undersökningen är en läkare med och övervaka hur du reagerar. Din syrgashalt mäts med en apparat som kallas pulsoximeter. Apparaten sänder ljus från en liten lampa genom ett finger, en örsnibb eller pannan och mäter där syrgashalten. Om det visar sig att din syrgashalt har sjunkit under rekommenderad nivå avbryter läkaren provet och kontrollerar syrgashalten med ett blodprov. Om undersökningen fortgår i hela 20 minuter, tar läkaren ett blodprov för att kontrollera syrgashalten i slutet av undersökningen.



Om mängden syrgas i blodet sjunker under rekommenderad nivå kommer du att behöva syrgas under flygresan.

Med utgångspunkt från undersökningsresultatet samt ditt allmänna hälsotillstånd kan läkaren eventuellt bestämma hur mycket syrgas, d.v.s. vilket flöde du behöver. I annat fall behöver du göra en extra undersökning, en så kallad titreringsundersökning. Denna undersökning innebär att lämplighetsundersökningen upprepas samtidigt som du får andas in olika mängd extra syrgas för att se vilket flöde som krävs för att syrgashalten ska återgå till det normala.

I allmänhet talar läkaren om hur länge undersökningsresultatet är giltigt. Det bör vara giltigt så länge sjukdomen förblir oförändrad. Om din sjukdom förändras, d.v.s. om du får ett skov och syrgashalten i blodet sjunker, kommer du att behöva göra om undersökningen innan du ska flyga nästa gång.

På ELF:s webbplats finns en video av undersökningen som du kan titta på.

Kolla upp flygbolagets syrgaspolicy

Om du måste använda syrgas under flygresan ska du kolla upp flygbolagets syrgaspolicy. Policyerna varierar från bolag till bolag. Vissa bolag tillhandahåller syrgas under resan, ofta mot en avgift. Hur stor avgiften är varierar från bolag till bolag. Andra tillåter att du tar med dig din egen bärbara syrgaskoncentrator på flyget. Koncentratorn ska vara godkänd av det amerikanska luftfartsverket, Federal Aviation Administration (FAA). Ofta anger flygbolaget vilken typ av apparat du kan använda.

Du bör tala med flygbolaget så tidigt som möjligt och försäkra dig om att de kan ta hänsyn till dina behov. Om du tar med dig din egen syrgaskoncentrator ska du kontrollera att apparaten är tillåten och se till att du har tillräckligt med batterier för hela flygresan. Ta med dig några extra för eventuella förseningar.

Gå till förteckningen över flygbolag på vår webbplats. Där finns en lista med syrgaspolicyer och kontaktuppgifter för de största flygbolagen.



Informera flygbolaget - läkarintyg

Om du behöver extra syrgas ombord på planet kommer flygbolaget att fråga efter ett läkarintyg. Här avses ofta en MEDIF-blankett. Detta intyg visar du är tillräckligt i form för att flyga. Du eller din assistent ska fylla i ena delen av blanketten och läkaren den andra.

Alla flygbolag har sin egen blankett som kan laddas ner från deras webbplats, vanligtvis på sidan för särskild assistans. Om inte blanketten finns att tillgå på webbplatsen måste du kontakta flygbolagets avdelning för särskild assistans.

Det kan tänkas att bara en del av informationen som efterfrågas på blanketten gäller dig. Blanketten är utformad för att täcka in olika sjukdomar, tillfälliga eller långvariga, bland annat hjärtsjukdomar, nyligen genomgångna operationer och skador.

I allmänhet behöver följande uppgifter uppges:

- flygrutt, flygdatum och bokningsnummer
- syrgasbehov, om tillämpligt, inklusive antal liter per minut och typ av flöde, d.v.s. kontinuerligt eller pulsat
- medicinteknisk utrustning, såsom bärbar syrgaskoncentrator, CPAP-apparat (apparat med kontinuerligt positivt luftvägstryck), gånghjälpmedel
- information om batterier till ovanstående utrustning
- vem du ska resa ihop med, om tillämpligt, så att ni kan sitta bredvid varandra under resan

Vanligtvis är passageraren ansvarig för att blanketten undertecknas och skickas in. Läs alltid igenom anvisningarna om hur blanketten ska fyllas i, vem den ska skickas till och när.

Ordna för särskilt assistans

Du bör fundera över att efterfråga särskild assistans, både på flygplatsen och vid dina destinationsorter. Flygplatser kan vara mycket stora och du kan behöva gå långa sträckor, t. ex. från huvudentrén till utgången till flygplanet eller behöva stå upp länge på grund av sittplatsbrist.

Även om flyget är i tid kan det ta längre tid att gå på planet än förväntat. Med särskild assistans kan du slappna av mer när du anländer till destinationsorten.

Flygbolagen ordnar med särskild assistans som tillhandahålls dig vid flygplatsen. Du måste ordna med detta förväg, minst 48 timmar innan avresan. På flygplatsernas webbplats finns vanligtvis en katalog med länkar till flygbolagens sidor om särskild assistans.

”Det kan vara väldigt svårt att tas sig runt på flygplatser. En gång var jag på en flygplats och hade särskild assistans; toaletterna låg en trappa ner, utan lift. Som tur var hade jag min bärbara syrgaskoncentrator men det tog ungefär 10 minuter att ta sig ner och upp”.



Ordna för vistelsen på destinationsorten

Om du behöver syrgas under resten av din semester ska du ordna med det innan du reser. Din läkare eller syrgasleverantör kan eventuellt rekommendera en leverantör i landet du ska till.

Om du har ett europeiskt sjukförsäkringskort (EHIC) kan du ordna med syrgas genom det schemat, vilket ger tillgång till medicinskt nödvändig, offentlig sjukvård under tillfälliga vistelser i EU-länderna Island, Liechtenstein, Norge och Schweiz, på samma villkor och till samma kostnad (i vissa länder kostnadsfritt) som för de personer som är försäkrade i landet. Vissa länder har en lista över leverantörer som de har överenskommer med för detta schema, så det är värt att kolla upp.

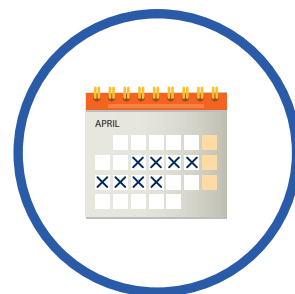
Försäkra dig om att din syrgasleverantör kan uppfylla kraven som du har för din semester. Du bör också höra efter om ditt hotell kan ta emot en syrgasleverans och huruvida det är något annat som du bör tänka på. Du kan behöva ett rum i markplan eller kanske vill kolla upp hur mycket luftföroreningar där är. Det är en god idé att ha med sig kontaktuppgifterna till syrgasleverantören och ta reda på deras kontorstider i fall det skulle uppstå något problem.

Om du har ett europeiskt sjukförsäkringskort ska du ta med dig det och hela tiden ha det med dig ifall du plötsligt behöver sjukvård.

Du bör även se till att du har en reseförsäkring som gäller när du är bortrest och du ska berätta för försäkringsbolaget om din lungsjukdom. Om du inte gör det kan det hända att policyn inte gäller. Du kan då komma att stå inför höga sjukvårdskostnader om du blir sjuk under semestern. Ta med dig dina försäkringsdokument och förvara dem på ett säkert ställe.

Sammanfattningsvis, kom ihåg att:

- påbörja förberedelserna så tidigt som möjligt och ta god tid på dig.
- tala med din läkare om en kontroll av ditt syrgasbehov och fråga om det är något annat du kan göra för att förbereda dig.
- om din läkare rekommenderar att du använder syrgas under flygresan ska du kolla upp flygbolagets syrgaspolicy.
- ordna med syrgas för din flygresan och även för vistelsen på destinationsorten.
- fylla i MEDIF-blanketten tillsammans med din läkare och ange uppgifter om sjukdom, medicinteknisk utrustning, syrgasbehov och resesällskap, om tillämpligt.



- Efterfråga särskild assistans, både på flygplatsen och på destinationsorten.
- Kolla in en karta över flygplatsen för att se var disken för särskild assistans, eluttag, toaletter och andra faciliteter finns.
- Ta med dig nödvändiga saker i handbagaget, t. ex. läkemedel, medicinteknisk utrustning (t. ex. bärbar syrgaskoncentrator eller CPAP-apparat) och tillräckligt med batterier samt dokumentation att visa upp för flygplatspersonalen, ditt europeiska sjukvårdskort och information om din försäkringspolicy samt kontaktadresser, om tillämpligt.
- Se till att ha gott om tid på flygplatsen den dag du ska resa. Drick mycket vatten och ha med dig resestrumpor och nässpray.



Vidare läsning och användbara länkar

- **European Lung Foundations webbplats, avsnittet om flygresor:**

www.europeanlung.org/airtravel

Gå till förteckningen över flygbolag och se respektive syrgaspolicy; för information om flyglämplighetsundersökningen, för att få ett läkarintyg, ordna med särskild assistans och för praktiska råd.

- **Europeiska unionens webbplats - rättigheter för resenärer med nedsatt rörlighet:**

<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>

Hämta information om dina rättigheter när du reser inom EU.

- **European Health Insurance Card: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>**

Ett kostnadsfritt europeiskt sjukförsäkringskort (EHIC) som ger tillgång till medicinskt nödvändig, offentlig sjukvård under en tillfällig vistelse i något av EU-länderna Island, Liechtenstein, Norge eller Schweiz, på samma villkor och till samma kostnad (i vissa länder kostnadsfritt) som för de personer som är försäkrade i det landet. Det finns även en app för smarttelefoner som innehåller omfattande information för alla länder som täcks in i schemat.

Berätta för oss hur det har gått - bra eller dåligt, vi vill gärna veta!

Att få höra om dina erfarenheter hjälper oss att förbättra de råd vi ger till människor i liknande situationer och att ge återkoppling till flygbolag, flygplatser och syrgasleverantörer. E-posta till oss på: info@europeanlung.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

European Lung Foundation (ELF) grundades av European Respiratory Society (ERS) i syfte att samla patienter, allmänheten och yrkespersoner inom lungsjukvården för att positivt påverka andningsvården. ELF är engagerade i lunghälsa i hela Europa och samlar ledande europeiska, medicinska experter för att ge patientinformation och öka allmänhetens medvetande om lungsjukdomar.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Detta material ingår i flygreseprojektet och har sammanställts med hjälp av Dr Karl Sylvester, Matthew Rutter, Malcolm Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth och Deborah Wellington.

Framställt i juni 2018.