

# Vazdušno putovanje kada imate bolest pluća

Bolest pluća ne bi trebalo da vas sprečava da putujete vazduhom. Bilo da idete na odmor, poslovno putovanje ili posetu porodici i prijateljima, trebalo bi da bude moguće napraviti neophodne aranžmane - sve dok planirate unapred.

Ovaj informativni list će obuhvatiti ključne stvari koje bi trebalo da uzmete u obzir prilikom planiranja putovanja i dati vam nekoliko saveta o održavanju dobrog zdravlja dok ste u inostranstvu.

## Razgovarajte sa svojim zdravstvenim radnikom

Prva stvar koju bi trebalo da uradite pre nego što planirate putovanje je da razgovarate sa svojim zdravstvenim radnikom. Najbolje je to uraditi što je prije moguće, naročito ako vam je potrebno dodatno ispitivanje kako biste proverili da li ste dovoljno spremni za putovanje, što može rezultirati potrebom kiseonika ili dodatnih lekova.



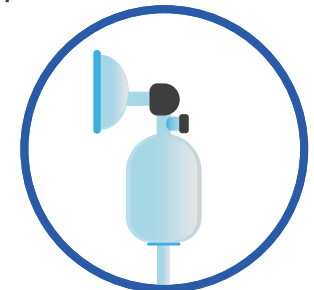
## Kiseonik u letu - zašto vam je možda potreban

Vazduh na avionu sadrži manje kiseonika nego vazduh u kojem normalno dišemo. To dovodi do nižih nivoa kiseonika u krvi.

Ako nemate bolest pluća, pad kiseonika nije dovoljan da biste osetili razliku.

Ako imate bolest pluća, vaši nivoi kiseonika možda su već niski ili pluća možda neće biti u mogućnosti da rade kako bi zadržale količinu kiseonika u krvi na bezbednom nivou. Niži nivoi kiseonika u vašoj krvi mogu učiniti da se osjećate loše ili čak biti štetni za vas tokom ili nakon vašeg leta. To znači da, čak i ako vam obično ne treba kiseonik, možda će vam biti potreban tokom letenja. Dodatni kiseonik zadržava nivo kiseonika u vašoj krvi na udobnom nivou i održava vas na sigurnom.

Ako već koristite kiseonik, letenje će možda značiti da morate da povećate brzinu protoka.



„Obično mi nije potreban kiseonik, ali tokom pregleda kod doktora sam spomenuo da bi trebalo da idem na odmor, rekao mi je da ću morati da uradim test sposobnosti za letenje. Ispostavilo se da će mi trebati kiseonik za 7-satni let - tako da mi je drago što je došlo do mog pregleda.“

## Hipoksični izazov - ili sposobnost letenja - testiranje

Da biste saznali da li vam je potreban kiseonik tokom leta, možda ćete morati da uradite hipoksični izazov - ili sposobnost letenja - testiranje.

Prvo, vaš lekar će vam uzeti malo krvi za proveru da li su vaši nivoi kiseonika normalni (ispitivanje gasa u krvi). Ako su vam nivoi kiseonika u ovoj fazi već niski, vaš lekar će vam preporučiti da uzimate kiseonik tokom leta.

Ako su vam nivoi kiseonika u redu, vaš zdravstveni radnik može i dalje misliti da biste mogli biti u opasnosti i zamoliti vas da uradite test sposobnosti za letenje. Test uključuje udisanje vazduha koji sadrži nivo kiseonika sličan količini koja se nalazi na avionu kroz masku za lice ili usnik u trajanju do 20 minuta. Vaš zdravstveni radnik će ostati kod vas tokom testa da prati vašu reakciju. Vaši nivoi kiseonika će se meriti pomoću uređaja koji se naziva oksimetar, koji zrači malu svetlost kroz vaš prst, uho ili čelo da bi izmerio nivo kiseonika. Ako se pokaže da su nivoi kiseonika pali ispod preporučene količine, vaš lekar će zaustaviti test i proveriti nivo kiseonika drugim testom krvi. Ako se test nastavi tokom celih 20 minuta, vaš lekar će uzeti još jedan uzorak krvi na kraju testa za proveru nivoa kiseonika.



Ako količina kiseonika u krvi pada ispod preporučenog nivoa, biće vam potreban kiseonik tokom leta.

Vaš zdravstveni radnik može da odluči koliko vam je potreban kiseonik (brzina protoka) na osnovu rezultata testa i vašeg opšteg zdravlja. U drugim slučajevima, potrebno je uraditi dodatni test koji se zove titracija. Ovo podrazumeva ponavljanje testa sposobnosti za letenje prilikom udisanja na različitim nivoima dodatnog kiseonika kako biste videli koja brzina protoka pomaže u oporavku nivoa kiseonika.

Vaš doktor će obično reći koliko dugo su vaši rezultati testa važeći. Sve dok vaše stanje ostane isto, rezultati bi trebalo da ostanu važeći. Ako se promeni (tj. ubrzanje, niži nivoi kiseonika u krvi), moraćete ponovo da uradite test kada sledeći put budete leteli.

Možete gledati video o testu sposobnosti za letenje na ELF internet stranici.

## Proverite politiku kiseonika avio kompanije

Ako vam je potreban kiseonik tokom vašeg leta, trebalo bi da proverite politiku kiseonika avio-kompanije. Politike se razlikuju među avio kompanijama – neke pružaju kiseonik tokom leta koji ćete često morati da platite. Opterećeni iznos varira među prevoznicima. Drugi će vam dozvoliti da na let ponesete svoj prenosni koncentrator kiseonika (eng. POC - portable oxygen concentrator), koji je odobrila federalna uprava za vazduhoplovstvo (eng. FAA - Federal Aviation Administration), ali će često odrediti vrstu uređaja koji možete da koristite.

Trebalo bi da razgovarate sa vašom avio prevoznikom što je pre moguće kako biste bili sigurni da su u mogućnosti da odgovore vašim potrebama. Ako nosite svoj POC, proverite da li je vaš uređaj dozvoljen i vodite računa da imate dovoljno baterija da bi vam trajao tokom čitavog leta - što dodatno doprinosi eventualnim kašnjenjima.



Posetite indeks avio kompanije na našoj internet stranici, u kojem se navode politike o kiseoniku i kontakt detalji svake glavne avio kompanije.

## Informisanje avio kompanije - lekarski sertifikat

Ako vam je potreban dodatni kiseonik na avionu, vaša avio kompanija će zatražiti lekarski sertifikat, obično nazvan sertifikat „Sposobnost za let“ ili MEDIF (Obrazac za medicinsku informaciju). Ovi sertifikati pokazuju da ste dovoljno zdravi da letite. Vi ili vaš negovatelj će morati da popuni deo obrasca, a vaš lekar će morati da popuni drugi dio.

Svaka avio kompanija ima svoj obrazac koji se može da preuzmete sa njihove internet stranice - obično na stranama za pomoć. Ako nije aktivna, moraćete da kontaktirate odeljenje avio kompanije za posebnu pomoć.

Samo neke informacije tražene u obrascu mogu biti vezane za vas. Oni su dizajnirani da pokrivaju različite privremene ili dugotrajne uslove, uključujući srčane probleme, nedavne operacije i povrede.

Uopšteno govoreći, potrebno je da date detalje o sledećem:

- Vašoj ruti, datumu leta i referenci rezervacije
- Vašim potrebama kiseonika (ako je primenljivo), uključujući brzinu u litrima u minuti i vrstu protoka (kontinualno ili impulsno)
- Medicinska oprema koju ćete poneti (npr. POC, mašine sa kontinuiranim pozitivnim pritiskom dihtova (CPAP), opremu za pokretljivost)
- Informacije o bateriji za gore pomenutu opremu
- Sa kim ćete putovati (po potrebi) kako biste mogli da sedite jedan pored drugog tokom putovanja

Putnici su obično odgovorni za potpisivanje i slanje obrasca. Uvek pročitajte uputstva o tome kako popuniti obrazac, i kada i kome ćete ga poslati.

## Organizovanje posebne pomoći

Trebalo bi da razmislite o tome da zatražite posebnu pomoć i na aerodromu i na vašoj destinaciji. Aerodromi mogu biti veoma velika mesta na kojima ćete možda morati da hodate na velike udaljenosti (npr. od ulaznih vrata do kapije za odlazak) ili dugo stajanje zbog nedostatka sedišta.

Čak i ako je vaš let na vreme, ulazak u avion može potrajati duže nego što očekujete. Uz posebnu pomoć, moći ćete da dođete do vašeg odredišta opušteniji.

Aviokompanije će vam pružiti posebnu pomoć, koju će da obezbedi aerodrom. To morate unapred dogovoriti, najmanje 48 sati pre putovanja. Internet stranice aerodroma obično imaju direktorijum sa vezama za stranice posebne pomoći aviokompanija. Takođe razmotrite zaustavljanja.



„Kretanje po aerodromu može biti izuzetno teško. Jednom sam bio na aerodromu, uz posebnu pomoć, a toaleti su bili niz stepenice bez lifta. Srećom sam imao svoj POC, ali mi je trebalo oko 10 minuta da siđem dole i da se popnem.“

## Napravite aranžmane za svoje odredište

Ako vam je potreban kiseonik do kraja vašeg odmora, to je potrebno dogovoriti pre putovanja. Vaš zdravstveni radnik ili dobavljač kiseonika može biti u mogućnosti da preporuči dobavljača u zemlji vaše destinacije.

Ako imate evropsku karticu zdravstvenog osiguranja (EHIC), možda ćete moći da organizujete kiseonik kroz šemu, koja omogućava zdravstveno neophodnu zaštitu koju pruža država tokom privremenog boravka u bilo kojoj od zemalja EU, Islandu, Lihtenštajnu, Norveškoj i Švajcarskoj pod istim uslovima i po istoj ceni (u nekim zemljama besplatni) kao i osigurani ljudi u toj zemlji. Neke zemlje će imati listu dobavljača sa kojima imaju ugovore za ovu šemu, pa je vredno proveriti.

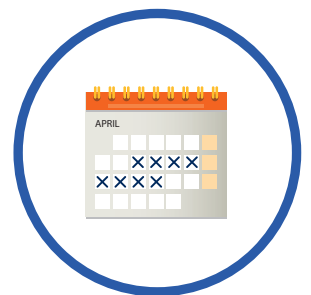
Uverite se da je vaš dobavljač kiseonika u stanju da ispuni zahteve za vaš odmor. Takođe bi trebalo proveriti da li je vaš smeštaj u mogućnosti da primi isporuku kiseonika i da li ima nekih drugih stvari koje treba razmotriti - na primer, možda vam je potrebna soba u prizemlju ili možda želite da proveriti nivo zagađenja vazduha. Takođe je vredno zadržati kontakt podatke vašeg dobavljača kiseonika i upoznati se sa njihovim radnim vremenom u slučaju bilo kakvih problema.

Ponesite svoj EHIC sa sobom, ako je imate, i držite je sa sobom u svakom trenutku u slučaju da vam iznenada bude potreban medicinski tretman.

Takođe bi trebalo da budete sigurni da imate odgovarajuće putničko osiguranje koje će vas pokrivati dok ste odsutni i da im kažete o stanju vaših pluća - jer u suprotnom, to bi moglo da znači da vaša politika nije važeća, što znači da ćete se suočiti sa velikim medicinskim računom, ako se razbolite dok ste na odmoru. Ponesite dokumente o osiguranju sa sobom i držite ih na sigurnom.

### Ukratko, zapamtite:

- Počnite da sklapate aranžman što je pre moguće, omogućavajući sebi mnogo vremena.
- Razgovarajte sa svojim doktorom da biste proverili svoje potrebe za kiseonikom i pitajte da li postoji još nešto što možete učiniti da biste se pripremili.
- Ako vaš lekar preporučuje da letite sa dodatnim kiseonikom, proverite politiku kiseonika avio kompanije.
- Organizujte kiseonik za svoj let - kao i na odredištu.
- Popunite svoj zdravstveni sertifikat (obrazac sposobnosti za letenje/MEDIF) sa svojim zdravstvenim radnikom, dajući detalje o vašem stanju; vašoj medicinskoj opremi i potrebama kiseonika; i pratiocu/saputniku, ako je primenljivo.



- Zatražite posebnu pomoć, kako na aerodromu, tako i na vašoj destinaciji.
- Proverite mapu aerodroma za lokaciju pulta za posebnu pomoć, utičnice za struju, toalete i druge objekte.
- Ponesite svoje najvažnije stvari u ručnom prtljagu: lekove; medicinsku opremu (npr. POC ili CPAP), sa dovoljnim baterijama i dokumentacijom koje pregleda osoblje aerodroma; EHIC i informacije o osiguranju; i priključke (ako je primenljivo).
- Dozvolite sebi mnogo vremena na aerodromu na dan leta. Pijte mnogo vode i razmislite o tome da sa sobom ponesete letačke čarape i nosni sprej.



## Dalje čitanje i korisne veze

- **Odeljak internet stranice Evropske fondacije za pluća o vazдушnom putovanju:**  
[www.europeanlung.org/airtravel](http://www.europeanlung.org/airtravel)  
Pristupite indeksu avio kompanija za politike kiseonika; informacije o testu sposobnosti za letenje, dobijanje lekarskog uverenja i organizovanje posebne pomoći; i praktične savete.
- **Internet stranice Evropske unije – prava za putnike sa smanjenom pokretljivošću:**  
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>  
Dobijte informacije o svojim pravima prilikom putovanja u EU.
- **Evropska kartica zdravstvenog osiguranja:**  
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>  
Besplatna kartica koja omogućava zdravstveno neophodnu zaštitu koju pruža država tokom privremenog boravka u bilo kojoj od zemalja EU, Islandu, Lihtenštajnu, Norveškoj i Švajcarskoj pod istim uslovima i po istoj ceni (u nekim zemljama besplatni) kao i osigurani ljudi u toj zemlji. Takođe je dostupna aplikacija za pametne telefone koja sadrži sveobuhvatne informacije za svaku zemlju obuhvaćenu ovom šemom.

## Recite nam kako je prošlo - dobro ili loše, želimo da znamo!

Saslušanje vaših iskustava nam pomaže da poboljšamo savete koje pružamo ljudima na sličnom položaju - i da pružimo povratne informacije avio kompanijama, aerodromima i dobavljačima kiseonika. Pošaljite nam e-poštu: [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org)



Evropska fondacija za pluća (ELF) osnovana je od Evropskog respiratornog udruženja (ERS), sa ciljem povezivanja pacijenata, javnosti i stručnjaka respiratorne medicine kako bi se ostvario pozitivan uticajna respiratornu medicinu. ELF je posvećena zdravlju pluća širom Evrope i okuplja vodeće evropske medicinske stručnjake kako bi obezbedila informisanost pacijenata i podigla svest javnosti o bolesti pluća.

Ovaj materijal je sastavljen kao deo projekta vazdušnog putovanja uz pomoć dr Karla Silvestera, Metjua Rutera, Malkoma Vilansa, Izabel Saraiva, Džoj Vadsvort i Debre Velington.

Proizvedeno u junu 2018.