

## Akciğer rahatsızlığınız varken uçak seyahati yapmak

Akciğer rahatsızlığınızın olması, sizin hava yolları ile seyahat etmenizi engellememelidir. İster tatile gidin, ister iş gezisine ister aileniz ve arkadaşlarınızı ziyaret edin, gerekli düzenlemeleri yapabilmemiz gerekir - önceden planladığınız sürece.

Bu bilgi formu, seyahat planlarken dikkat etmeniz gereken önemli noktaları ve yurt dışındayken, iyi kalabilmeniz için bazı tavsiyeleri kapsayacaktır.

### Sağlık uzmanınız ile konuşun

Seyahatinizi planlamadan önce yapmanız gereken ilk şey sağlık uzmanınızla konuşmaktır. En kısa zamanda konuşmak en iyisidir; özellikle de seyahat etmek için uygun olup olmadığını anlamak için oksijen ve ekstradan ilaç almanızla sonuçlanabilecek birkaç test yaptırmanız gerekebilir.

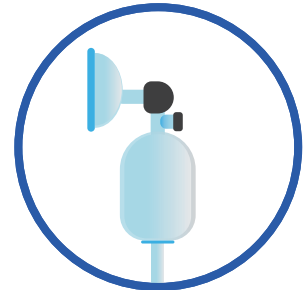


### Uçuş esnasında oksijene ihtiyaç duyabilirsiniz

Uçaktaki hava normalde soluduğumuz havadan daha az oksijen içerir. Bu durum kandaki oksijen seviyesinin düşmesine sebep olmaktadır.

Akciğer rahatsızlığınız yoksa oksijen seviyesindeki düşüş farkı hissetmenize yetecek kadar değildir.

Akciğer rahatsızlığınız varsa oksijen seviyeniz zaten düşük olabilir ya da akciğerleriniz, kanınızdaki oksijen miktarını güvenli bir seviyede tutmak için düzgün çalışmayabilir. Kanınızdaki oksijenin düşük seviyede olması iyi hissetmemenize sebep olabilir ya da uçuş öncesi ve sonrasında zarar bile verebilir. Bunun anlamı; normal zamanda oksijene ihtiyaç duymamanıza rağmen, uçuş esnasında ihtiyaç duyabilirsiniz. Fazladan oksijen, kanınızdaki oksijen seviyesini rahat bir seviyede tutarken sizi de güvenli tutar.



Halihazırda oksijen kullanıyorsanız uçmak, akış hızınızı arttırmanız anlamına gelmektedir.

"Normalde, oksijene ihtiyacım yok; ama check-up sırasında doktoruma yakın zamandaki tatil planımdan bahsettim ve bana uçuşa uygunluk testini yapmam gerektiğini söyledi. 7 saatlik uçak boyunca oksijene ihtiyacımın olacağı ortaya çıktı. Bunun randevum sırasında ortaya çıkmasına çok sevindim."

## Hipoksik zorluğu ya da uçmaya uygun olma testi

Uçuş sırasında oksijene ihtiyacınızın olup olmadığını öğrenmek için hipoksik zorluğuna ihtiyacınız olabilir ya da uçuşa uygun olma testi yaptırmanızdır.

İlk olarak, doktorunuz normalde oksijen seviyenizin nasıl olduğunu kontrol etmek için sizden kan alacak (kan gazı testi). Oksijen seviyeleriniz zaten düşük ise bu aşamada, doktorunuz uçuşunuz sırasında oksijen almanızı önerecektir.

Oksijen seviyeniz TAMAM olsa da sağlık uzmanınız risk altında olduğunuzu düşünüp uçuşa uygun olma testini yapmanızı isteyebilir. Test, 20 dakikaya kadar bir yüz maskesi veya ağızlık yoluyla bir uçakta bulunan oksijen seviyesine benzer miktardaki oksijeni solumayı kapsamaktadır. Sağlık uzmanınız, tepkinizi gözlemlemek üzere test boyunca sizinle kalacak. Oksijen seviyeniz, parmağınız, kulağınız veya alnınız boyunca küçük bir ışık tutan oksimetre adı verilen bir cihaz kullanılarak ölçülecektir. Oksijen seviyenizin tavsiye edilen seviyenin altına düştüğünü gösteriyorsa doktorunuz testi durduracak ve oksijen seviyenizi başka bir kan testiyle kontrol edecektir. Test, 20 dakika boyunca tamamen devam ederse doktorunuz, test sonunda oksijen seviyenizi kontrol etmek için başka bir kan örneği alacaktır.



Kanınızdaki oksijen seviyesi, tavsiye edilen seviyenin altına düşecek olursa uçuş sırasında oksijene ihtiyacınız olacaktır.

Test sonuçlarına ve genel sağlık durumunuza bakarak, sağlık uzmanınız ne kadar oksijene (akış hızı) ihtiyacınız olduğuna karar verebilir. Diğer durumlarda, titraj araştırması denilen ekstra bir test yaptırmanız gerekecektir. Bu, oksijen seviyenizin toparlanmasına hangi akış hızlarının yardımcı olduğunu görmek için farklı oksijen seviyelerini solurken uçuşma testi tekrarlamayı içerir.

Doktorunuz genellikle test sonuçlarınızın ne kadar süre geçerli olduğunu söyler. Durumunuz aynı kaldığı sürece testler de geçerliliğini koruyacaktır. Değişmesi halinde (örn. öfkelenmek, kandaki düşük oksijen seviyeleri), bir sonraki uçuşunuzda testi tekrarlamanız gerekecektir.

ELF web sitesinden uçuşa uygunluk testiyle ilgili videoyu izleyebilirsiniz.

## Hava yollarının oksijen politikasını kontrol edin

Uçuşunuz sırasında oksijene ihtiyacınız olursa hava yollarının oksijen politikasını kontrol etmelisiniz. Politikalar hava yollarına göre değişiklik göstermektedir, bazıları genellikle ücretini ödemek zorunda olduğunuz uçak içi oksijeni sağlamaktadır. Ödenecek miktar, taşıyıcılar arasında değişiklik göstermektedir. Diğerleri sizin kendi Federal Havacılık İdaresi (FAA) onaylı taşınabilir oksijen yoğunlaştırıcınızı (POC) uçağa getirmenize izin verecektir, ancak sıklıkla kullanabileceğiniz cihazları belirteceklerdir.

İhtiyaçlarınızı karşılayabilmeleri için hava yolunuzla mümkün olduğunca erken irtibata geçmelisiniz. Kendi POC'unuzu alıyorsanız cihazınıza izin verilip verilmediğini kontrol edin ve uçuş boyunca rahatça yetecek pilinizin olduğundan emin olun, herhangi bir potansiyel gecikme için ekstra getirerek.

Her ana hava yolunun oksijen politikalarını ve iletişim detaylarını listeleyen hava yolu indeksini sitemizde ziyaret edin.



## Hava yolunu bilgilendirmek - sağlık raporu

Uçağa bindiğinizde ilave oksijene ihtiyacınız olursa hava yolunuz, sizden sağlık raporu isteyecektir, yaygın olarak Uçuşa Uygun Sertifikası ya da MEDIF (Medikal Bilgi Formu). Bu sertifikalar sizin uçacak kadar sağlıklı olduğunuzu göstermektedir. Siz ve bakımınızdan sorumlu kişi formun ilgili kısmını doldurmalıdır; doktorunuzun da diğer kısmı doldurması gerekmektedir.

Her hava yolunun internet sitesinde, genellikle özel destek sayfalarından indirebileceğiniz kendi formları yer almaktadır. Çevrim içi değilse hava yolunun özel destek departmanı ile iletişime geçmeniz gerekecektir.

Formda talep edilen bilgilerin sadece bir kısmı sizinle alakalıdır. Kalp problemleri, yakın zamandaki ameliyatlar ya da yaralanmalar dahil olmak üzere uzun ve kısa süreli farklı durumları kapsamak için tasarlanmışlardır.

Genel olarak, aşağıdakilerle ilgili detay vermeniz gerekmektedir:

- Rotanız, uçuş tarihiniz ve rezervasyon referansınız
- Oksijen ihtiyacınız (uygunsa), dakikadaki litre oranları ve akış tipi (sürekli veya nabız)
- Alacağınız sağlık ekipmanları (örn. POC, devamlı pozitif hava yolları baskı makineleri, (CPAP), hareketlilik ekipmanları)
- Aşağıdaki ekipman için pil bilgileri
- Kiminle seyahat edeceğiniz (uygunsa), böylelikle uçuş sırasında yan yana oturabilirsiniz

Yolcular genellikle formu imzalayıp göndermekle yükümlüdür. Her zaman nasıl tamamlayacağınız, ne zaman ve kime göndereceğinizle ilgili talimatları okuyun.

## Özel destek ayarlayın

Hem hava alanında hem de varış yerinizde özel destek talep etmeyi düşünmelisiniz. Hava yolları, uzun mesafeler yürümenizi (örn. giriş kapısından çıkış kapısına kadar) ya da oturma yeri eksikliğinden ötürü uzun saatler ayakta durmanızı gerektiren büyük yerler olabilir.

Uçuşunuz tam zamanında olsa bile uçağınıza binmeniz tahmin ettiğinizden uzun sürebilir. Özel destek sayesinde varış yerinize daha rahat bir şekilde varmış olacaksınız.

Hava alanı tarafından karşılanacak olan sizin için özel desteği, hava yolları ayarlayacaktır. En azından seyahatinizden 48 saat önce bunları ayarlamanız gerekmektedir. Hava alanı internet sitelerinin, hava yollarının özel destek sayfaları linkleriyle ilgili özel rehberleri vardır. Ayrıca molaları da göz önünde bulundurun.



"Hava alanları dolaşması zor yerler olabilir. Bir keresinde özel destek ile hava alanında idim ve tuvaletler asansör olmadan uçak merdiveninin altındaydım. Şans eseri POC'um yanımdaydı; ancak kalkıp eğilmem 10 dakikamı aldı".

## Varış yerinizle ilgili ayarlamalar yapın

Geri kalan tatiliniz boyunca oksijene ihtiyacınız olacaksa önceden ayarlamalısınız. Sağlık uzmanınız ya da oksijen tedarikçiniz, varacağınız ülkede, size tedarikçi tavsiye edebiliyor olmalıdır.

Eğer Avrupa Sağlık Sigortası Kartınız (EHIC) varsa, AB ülkelerinin herhangi birinde, İzlanda, Lihtenştayn, Norveç ve İsviçre’de, aynı şartlar altında ve aynı ülkede (bazı ülkelerde ücretsiz) o ülkede sigortalı bir şekilde geçici olarak kaldığınız süre boyunca tıbbi olarak gerekli, devlet tarafından sağlanmış sağlık hizmetlerine erişimi sağlayan program aracılığıyla oksijen ayarlayabileceksiniz. Bazı ülkelerin, bu program için tedarikçilerle anlaşmaları vardır, bu yüzden denemeye değerdir.

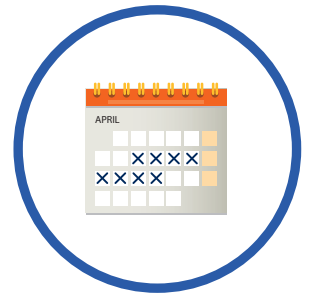
Tatil boyunca oksijen tedarikçinizin gereksinimlerinizi karşılayabildiğinden emin olun. Ayrıca kaldığınız yere oksijenin teslim edilebiliyor olmasına dikkat edin, örneğin, giriş katında bir odaya ihtiyacınızın olması ya da hava kirliliği seviyesini ölçmek isteyebileceğiniz gibi göz önünde bulundurulması gereken şeyler vardır. Ayrıca oksijen tedarikçinizin iletişim bilgilerini saklamak ve herhangi bir problem olması durumunda ofis saatleri içinde sizi tanımaları çok önemlidir.

Aniden tıbbi müdahaleye ihtiyaç duyulması gibi durumlar için EHIC'iniz varsa her zaman yanınızda bulundurun.

Uzakta olduğunuz müddetçe uygun bir seyahat sigortanız olduğundan emin olmalısınız ve akciğer rahatsızlığınızdan bahsetmelisiniz, bunu yapmadığınız takdirde seyahat sigortanız geçerli olmaz ve bu da tatil sırasında hasta olursanız yüklü bir fatura ödeyeceğiniz anlamına gelir. Sigorta belgelerinizi yanınızda getirin ve onları güvende tutun.

### Özetle:

- Kendinize yeterli zamanı ayırarak en kısa sürede ayarlamaları yapmaya başlayın.
- Oksijen gereksinimleriniz hakkında doktorunuzla konuşun ve hazırlanmak için başka bir şeye ihtiyacınız olup olmadığını sorun.
- Doktorunuz ilave oksijen ile uçmanızı tavsiye ederse hava yollarının oksijen politikalarını kontrol edin.
- Uçuşunuz ve varış yeriniz için oksijen ayarlayın.
- Sağlık uzmanınız ile birlikte, tıbbi durumunuzu, tıbbi malzemelerinizi ve oksijen ihtiyacınızı son olarak varsa refakatçi/seyahat arkadaşınızın detaylarını yazarak medikal sertifikanızı (uçuşa uygun formu/MEDIF) doldurun.



- Hem hava alanında hem de varış yerinizde özel destek talep edin.
- Özel destek masaları, prizler, tuvaletler ve diğer tesislerin konumları için hava alanının haritasına bakın.
- El bagajınızı yanınızda bulundurun: ilaçlar, hava alanı personeline göstermek için yeterli pil ve dokümantasyona sahip tıbbi ekipman (örn. POC veya CPAP); EHIC ve sigorta poliçesi bilgileri; ve fiş adaptörleri (varsa).
- Uçuş günü, hava alanında kendinize bolca zaman ayırın. Bolca su için, uçuş çorapları ve burun spreyinizi yanınızda getirmeyi düşünün.



## Daha fazla okumayı ve yararlı linkleri unutmayın

- **Avrupa Akciğer Vakfı'nın uçuş seyahati internet sitesi bölümü:**  
[www.europeanlung.org/airtravel](http://www.europeanlung.org/airtravel)  
Oksijen politikaları, uçuşa uygunluk testi ile ilgili bilgi, tıbbi sertifika, özel destek ve yararlı ipuçları almak için hava yolları indeksine erişin.
- **Avrupa Birliği web sitesi - düşük hareket kabiliyeti olan yolcuların hakları:**  
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>  
AB'de seyahat ederken haklarınız hakkında bilgi alın.
- **Avrupa Sağlık Sigortası Kartı:**  
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>  
Ücretsiz bir kart, AB ülkelerinin herhangi birinde, İzlanda, Lihtenştayn, Norveç ve İsviçre'de, aynı şartlar altında ve aynı ülkede (bazı ülkelerde ücretsiz) geçici olarak kaldığınız süre boyunca tıbbi olarak gerekli, devlet tarafından sağlanmış sağlık hizmetlerine erişimi sağlamaktadır. Her ülke için ayrıntılı bilgi özelliğini kapsayan sigorta programı ayrıca mevcuttur.

## Nasıl gittiğini bize anlatın - iyi ya da kötü, bilmek istiyoruz!

Deneyimlerinizi dinlemek bize aynı durumda olan insanlara verdiğimiz tavsiyeleri geliştirmemize; hava yollarına, hava alanlarına ve oksijen tedarikçilerine geri bildirim sunmamıza yardımcı oluyor. Bize mail atın: [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org)



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

Avrupa Akciğer Vakfı (ELF), Avrupa Solunum Derneği (ERS) tarafından, solunum ilacına olumlu yönde katkı sağlamak için hastaları, halkı ve solunum uzmanlarını bir araya getirmek amacıyla kuruldu. ELF kuruluşu, Avrupa genelinde akciğer sağlığına adanmıştır ve hasta bilgileri sunmak ve akciğer hastalığı ile ilgili kamu farkındalığını artırmak için Avrupalı öncü tıp uzmanları ile birlikte hareket eder.

Bu malzemeler, Profesör James Chalmers, Matthew Rutter, Malcom Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth ve Deborah Wellington'ın yardımıyla gerçekleşen uçak seyahati projesinin bir kısmıyla uyumludur.

Haziran 2018'de oluşturulmuştur.