

Ipertensione polmonare e

Viaggi



Swiss Society for Pulmonary Hypertension SSPH
Schweizerische Gesellschaft für Pulmonale Hypertonie SGPH
Société Suisse pour l'Hypertension Pulmonaire SSHP
Società Svizzera per l'Ipertensione Polmonare SSIP

Una preparazione adeguata è fondamentale e rassicurante!

Pianificare un viaggio o una vacanza è sempre un piacere e porta divertimento e ispirazione nella vita quotidiana. Anche chi soffre di ipertensione polmonare (IP) può partire per un viaggio, basta prepararsi adeguatamente ed effettuare qualche accertamento prima della partenza.

Discuta in anticipo i dettagli del suo viaggio presso il centro specializzato nella cura dell'IP. Il team sanitario stabilirà se il programma di viaggio è compatibile con il suo stato di salute, comunicandole eventuali accortezze da prendere in fase di preparazione.

→ Cosa devo considerare prima di pianificare un viaggio?

Assistenza sanitaria

- C'è un'assistenza medica o un centro specializzato per l'IP nelle vicinanze?

Accessibilità della struttura

- In che modo è possibile accedere all'appartamento, alla camera o ci sono all'hotel? C'è un ascensore o solo le scale? In quest'ultimo caso, è consigliabile prenotare una camera al piano terra.

Durata del viaggio e differenza di fuso orario

- Un lungo viaggio può essere stancante e comportare uno spostamento dell'orario di assunzione dei medicinali.

Accompagnamento

- Viaggia da solo, in compagnia o con un gruppo organizzato? Viaggiare in compagnia è dilettevole, ma è soprattutto più sicuro per la salute.

Altezza

- La concentrazione di ossigeno è minore a quote più elevate. Pertanto, le destinazioni al di sopra dei 1500 m di altitudine non sono indicate per i soggetti con ipertensione polmonare. In caso di dubbi relativi alla propria tolleranza all'altitudine, consulti lo/la specialista in IP.

Condizioni climatiche

- Rifletta su cosa riesce a tollerare meglio (freddo, caldo, umidità). In presenza di elevate temperature, i medicinali vasodilatatori possono causare vertigini e malessere.

Stagione

- I periodi più adatti per viaggiare sono la primavera o l'autunno. Durante queste stagioni ci sono meno turisti e il clima è per lo più mite.

Vaccinazioni

- È richiesta qualche vaccinazione particolare? Se sì, quale?

→ Mezzi di trasporto

Auto

- Divida i lunghi viaggi in più tappe.
- Rispetti i tempi di pausa.

Camper

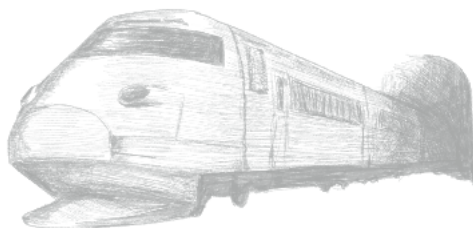
- Con il camper non si hanno vincoli, può pianificare le pause come preferisce restando sempre a «casa sua».

Bus

- Se possibile, concordi le pause con il conducente.

Treno

- Preveda il tempo necessario per prendere la coincidenza.
- È consigliabile prenotare il posto a sedere; all'estero è spesso obbligatorio.
- Se viaggia in sedia a rotelle, può richiedere assistenza alle FFS per salire e scendere dal treno.



I viaggiatori con l'ossigeno possono richiedere alle FFS la carta di legittimazione per viaggiatori disabili che consente a una persona accompagnatrice di viaggiare gratuitamente sulle tratte delle imprese di trasporto svizzere aderenti al metà-prezzo.

→ Call Center Handicap FFS, pagina 12.

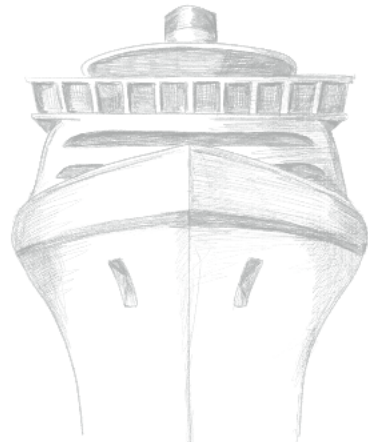


Aereo

- Consulti sempre il proprio medico prima di prendere un aereo.
- Si rivolga allo/alla specialista in IP per valutare il bisogno di ossigeno durante il volo, anche se attualmente non ne fa uso.
- «Viaggiare con l'ossigeno», pagina 6.
- Voli a lungo raggio: discuta con lo/la specialista in IP l'eventuale necessità di indossare calze elastiche o di effettuare una profilassi antitrombotica.
- Porti con sé una razione settimanale dei propri medicinali con il relativo modulo doganale; li riponga nel bagaglio a mano per evitare che vengano smarriti insieme al bagaglio da stiva.

Nave da crociera

- Così come nei viaggi in camper, sulla nave da crociera ha sempre a disposizione tutte le comodità e può sdraiarsi ogni volta che ne sente il bisogno. Spesso sulle navi di grandi dimensioni è disponibile anche l'assistenza sanitaria.
- Verifichi se sulla nave è presente un ascensore, perché in caso contrario dovrà salire molte scale.



Viaggiare con l'ossigeno

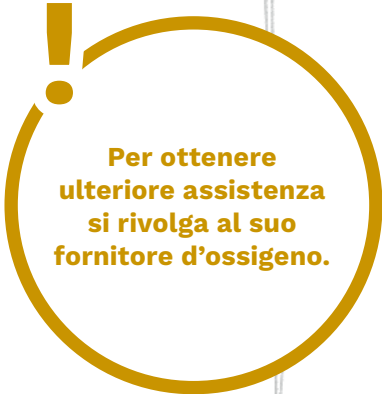


Durata dell'ossigeno

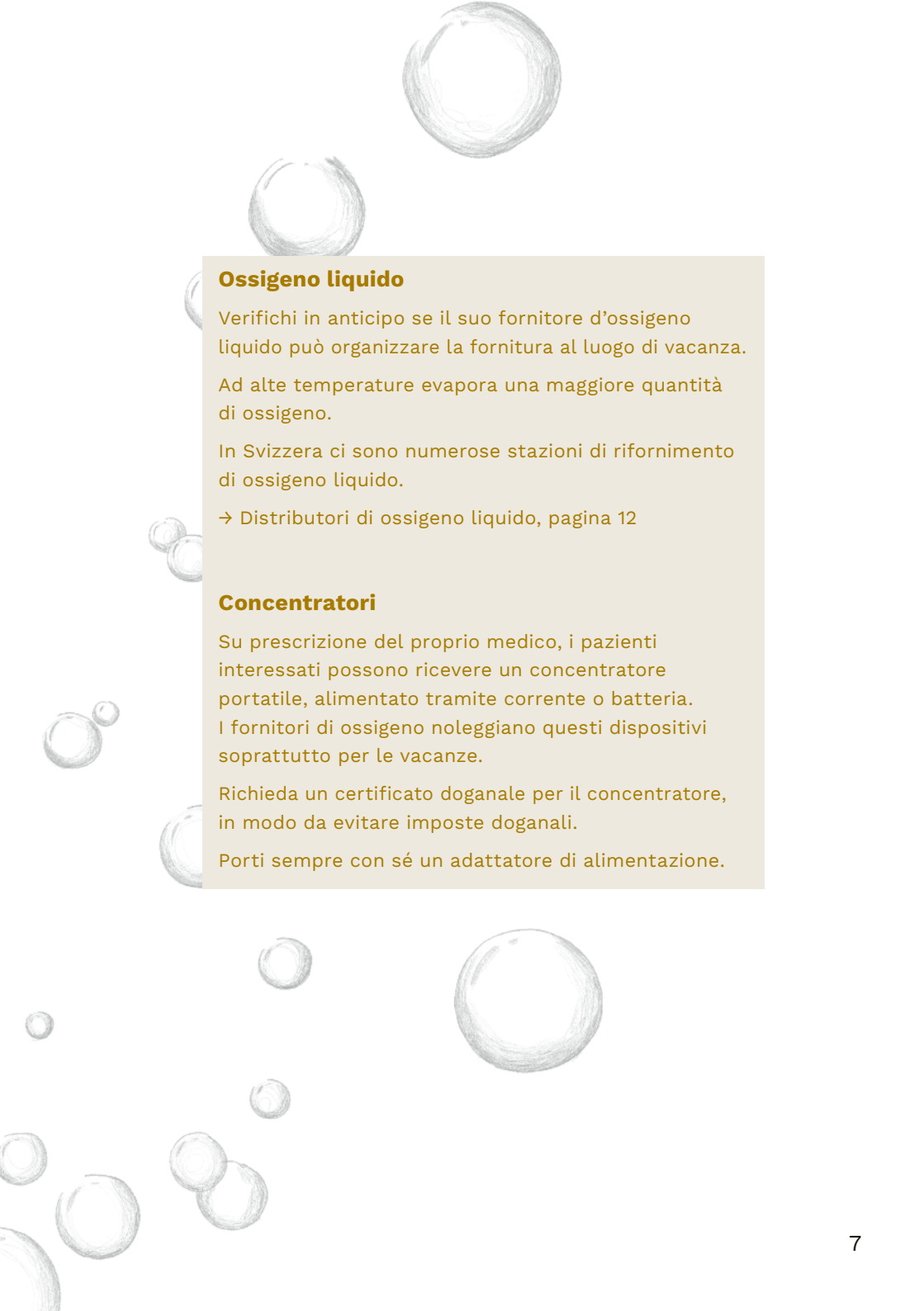
Calcoli il tempo di durata dell'ossigeno e metta in conto anche un eventuale prolungamento imprevisto del viaggio. Può ridurre il consumo di ossigeno a riposo, utilizzando un flusso inferiore. Ne discuta con il proprio medico prima della partenza.

Viaggiare in aereo con l'ossigeno

Un viaggio in aereo con l'ossigeno è fattibile, ma dev'essere pianificato con almeno un mese di anticipo. Dapprima, consulti lo/la specialista in IP per assicurarsi di poter volare. Al momento della prenotazione indichi il bisogno di ossigeno a bordo. Solitamente si otterrà un certificato di idoneità al volo che dovrà essere compilato dal/dalla suo/sua specialista in IP. Non tutte le compagnie aeree consentono di portare a bordo bombole di ossigeno, serbatoi di ossigeno liquido o concentratori portatili. Tuttavia, forniscono ossigeno a un costo aggiuntivo.



**Per ottenere
ulteriore assistenza
si rivolga al suo
fornitore d'ossigeno.**



Ossigeno liquido

Verifichi in anticipo se il suo fornitore d'ossigeno liquido può organizzare la fornitura al luogo di vacanza.

Ad alte temperature evapora una maggiore quantità di ossigeno.

In Svizzera ci sono numerose stazioni di rifornimento di ossigeno liquido.

→ Distributori di ossigeno liquido, pagina 12

Concentratori

Su prescrizione del proprio medico, i pazienti interessati possono ricevere un concentratore portatile, alimentato tramite corrente o batteria. I fornitori di ossigeno noleggiavano questi dispositivi soprattutto per le vacanze.

Richieda un certificato doganale per il concentratore, in modo da evitare imposte doganali.

Porti sempre con sé un adattatore di alimentazione.

Medicamenti e farmacia da viaggio

Riserva

In caso di smarrimento del bagaglio: è consigliabile portare dei medicinali di riserva per l'ipertensione polmonare e conservarli separatamente (i medicinali di riserva nel bagaglio a mano, gli altri in quello da stiva).

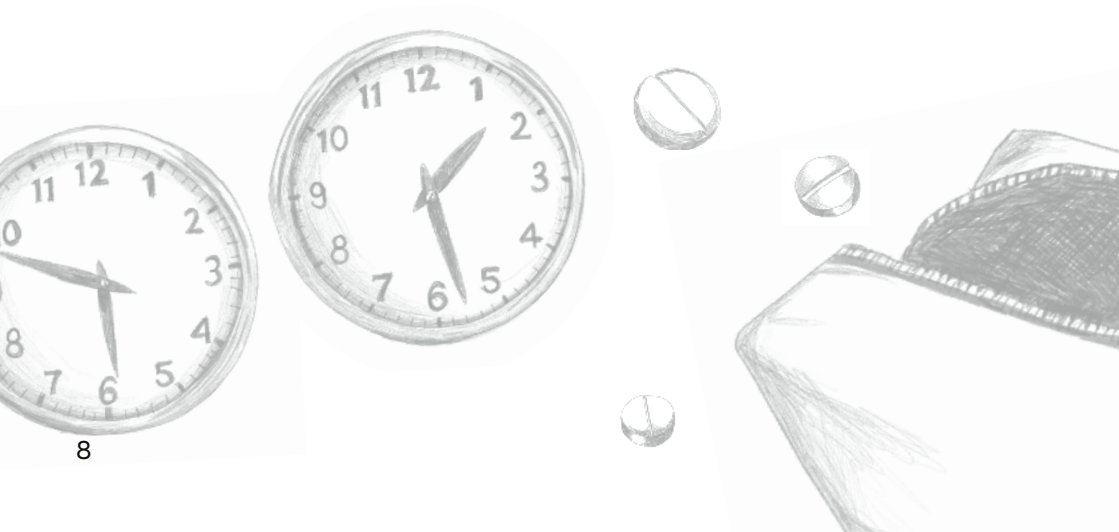
Modulo doganale

Porti con sé il modulo doganale per i medicinali e i dispositivi per l'ossigeno, come il referto medico contenente la lista dei medicinali da assumere (se possibile in inglese).

Fuso orario

Fino a tre ore di differenza di orario: assuma i medicinali durante il viaggio alla stessa ora prevista, quindi senza convertire il fuso orario.

In caso di viaggi molto lunghi e una differenza di orario di oltre tre ore, discuta l'assunzione dei medicinali con lo/la specialista in IP.



In caso di terapia endovenosa tramite pompa impiantata

Durante la pianificazione delle vacanze, tenga conto della prossima data di riempimento della pompa. Se necessario, imposti la data di riempimento della pompa prima e dopo il viaggio o verifichi l'eventuale possibilità di riempire la pompa nel paese di destinazione (centro IP).

Informi il proprio centro IP se sta pianificando un lungo viaggio in aereo. Questo potrebbe influire sulla portata del flusso.

Il calore può aumentare la velocità del flusso della pompa, quindi eviti l'esposizione al sole.

Farmacia da viaggio

Medicamenti per la diarrea

Medicamenti per la nausea

Antidolorifici

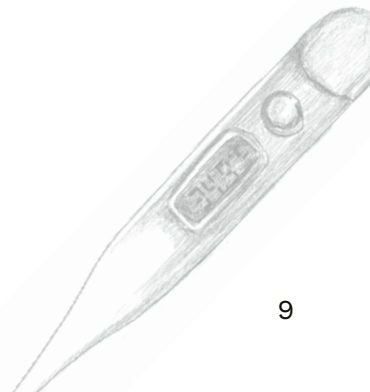
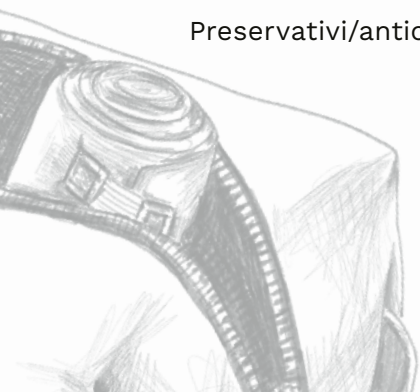
Medicamenti per l'influenza

Discuta con lo/la specialista in IP l'eventuale necessità di portare un antibiotico.

Materiale di medicazione (cerotti, disinfettanti, bende, forbici, guanti, garze, ecc.)

Disinfettante per le mani / Mascherine igieniche

Preservativi/anticoncezionali



Assicurazioni e documenti

Assicurazioni e rimpatrio

Si assicuri di essere provvisto di un'assicurazione annullamento viaggio e un'assicurazione rimpatrio.

Prima di sottoscrivere un'assicurazione di viaggio, è bene chiarire se esistono restrizioni in caso di malattie croniche.

In caso di emergenza durante il viaggio all'estero, contatti la propria compagnia di assicurazione e la cassa malati, loro potranno organizzare un eventuale rimpatrio.

Documenti di viaggio

Porti con sé tutti i documenti d'identità necessari, verificandone la validità.

Si informi su eventuali obblighi di visto per richiederli in tempo utile.

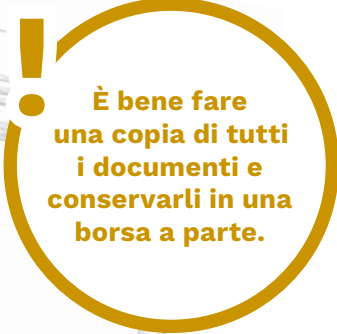
Non dimentichi di portare con sé il suo biglietto di viaggio ed eventuali conferme di prenotazione.

Documenti sanitari

Porti con sé la tessera della cassa malati e il certificato internazionale di vaccinazione.

Richieda un modulo doganale per i suoi medicinali ed eventualmente per i dispositivi per l'ossigeno.

Porti con sé un referto medico attuale, se necessario in lingua inglese.



**È bene fare
una copia di tutti
i documenti e
conservarli in una
borsa a parte.**

→ Consigli

Prevenire situazioni di rischio

- Informi la guida o la persona che l'accompagna durante il viaggio sul suo stato di salute e sulle possibili complicazioni.
- Tenga sotto controllo il suo stato di salute anche in vacanza e annoti le sue osservazioni, ad esempio nel diario della salute della SSIP.
- Tenga sempre con sé i medicinali e i documenti sanitari.
- Acclimatazione graduale: dia al suo corpo il tempo di abituarsi alla temperatura locale, all'umidità e al cambio di fuso orario.
- Quando fa il bagno in acqua fredda, si immerga molto lentamente.
- Si astenga dal consumo di alcol ed eviti le alte temperature, in modo da prevenire un abbassamento della pressione arteriosa.
- Dopo aver mangiato, eviti di esporsi al sole o fare sforzi.
- Prima di partire per lunghi viaggi, faccia un controllo dal dentista.

Raccomandazioni di igiene

- Nei paesi in via di sviluppo: sbucci la frutta prima di mangiarla, eviti di mangiare l'insalata e il gelato venduto per strada.
- Non beva l'acqua del rubinetto e usi eventualmente l'acqua in bottiglia anche per lavarsi i denti.
- Si lavi accuratamente le mani con il sapone.
- Porti sempre con sé un disinfettante per le mani e una mascherina igienica.

Come comportarsi in caso di disturbi fisici

- In caso di malessere, peggioramento delle difficoltà respiratorie o aumento di peso di oltre 1,5–2 kg in 2–3 giorni o di oltre 2 kg in una settimana, si rivolga a un medico e/o possibilmente a un centro IP.
- Consulti un medico, anche se ha già un appuntamento a breve.

Al rientro

- In modo che il medico possa riconoscere possibili malattie infettive riportate dalle vacanze, comunichi il paese nel quale ha soggiornato.

→ Contatti importanti

Call Center Handicap FFS

0800 007 102
(dalla Svizzera; a costo zero)

+41 800 007 102
(dall'estero)



ffs.ch

Distributori di ossigeno liquido

Lega polmonare Svizzera
Chutzenstrasse 10, 3007 Berna

+41 31 378 20 50
info@lung.ch



legapolmonare.ch

Pianificazione generale

- Discutere i piani di viaggio con lo/la specialista in IP (es. idoneità della destinazione, idoneità al volo, centro IP più vicino)
- Rispettare appuntamenti e scadenze (controlli di routine, riempimenti della pompa)
- Informare la guida o la persona che l'accompagna sull'attuale stato di salute e sulle possibili complicazioni che ne derivano
- Verificare l'accessibilità della struttura

Assicurazioni

Copertura assicurativa adeguata per i viaggi all'estero

- Assicurazione sanitaria
- Assicurazione annullamento viaggio
- Assicurazione rimpatrio

Medicamenti

- In caso di di fuso orario: discutere l'assunzione dei medicamenti con lo/la specialista in IP
- Per i pazienti sotto terapia anticoagulante con Marcoumar: determinare il valore attuale dell'INR
- Medicamenti di riserva sufficienti per almeno 7 giorni nel bagaglio a mano, gli altri nel bagaglio da stiva

Ossigeno

- Ossigeno liquido: individuare le stazioni di rifornimento, organizzare l'ossigeno per il viaggio e per la permanenza
- Concentratore: richiedere la certificazione del dispositivo medico (disponibile presso il fornitore) e il certificato doganale
- Alimentazione elettrica: Verificare i tipi di prese di corrente disponibili durante il viaggio e nel paese di destinazione; se necessario, procurarsi degli adattatori corrispondenti

Farmacia da viaggio

- Medicamenti di emergenza: discuterne la necessità con lo/la specialista in IP
- Materiale di medicazione
- Preservativi/anticoncezionali
- Termometro

Vaccinazioni

- Controllare lo stato di vaccinazione
- Rinnovare le vaccinazioni previa consultazione medica (almeno tre mesi prima della partenza)





CHECK-LIST

Profilassi antitrombotica

- Profilassi antitrombotica (es. calze elastiche durante i lunghi viaggi con limitate possibilità di movimento) previa consultazione con il medico

Protezione solare

- Crema solare
- Copricapo
- Occhiali da sole

Protezione dal freddo

- Cappello
- Guanti
- Scaldamani

Protezione dagli insetti

Per i paesi in cui sono presenti insetti che possono trasmettere malattie

- Repellenti per insetti
- Maglia a maniche lunghe, pantaloni lunghi
- Zanzariera

Igiene

- Disinfettante per le mani (nel bagaglio a mano si possono portare massimo 100 ml!)
- Mascherine igieniche

Documenti

- Biglietti di viaggio e conferme di prenotazione
- Passaporto (verificarne la validità; eventuale visto)
- Carta di credito (verificarne la validità)
- Lettere doganali (tutti i medicinali; dispositivi per l'ossigeno, se necessario)
- Referto medico con elenco di diagnosi (eventualmente in inglese)
- Elenco dei medicinali
- Libretto di vaccinazione (aggiornato; eventualmente internazionale)
- Copie dei documenti (modulo doganale, referto medico, documenti di viaggio)
- Tessera della cassa malati
- Numeri di emergenza dei centri IP (il proprio e quello vicino al luogo di destinazione)



Sentiti ringraziamenti! Questo opuscolo è stato redatto in modo neutrale e indipendente. Con il gentile sostegno di:

Premium Partner Company



Partner Company



Ulteriori opuscoli, informazioni e link utili sono disponibili sul sito web della Società Svizzera per l'Ipertensione Polmonare o presso l'associazione di pazienti IP.



[sgph.ch](https://www.sgph.ch)



[lungenhochdruck.ch](https://www.lungenhochdruck.ch)

Impressum

Editrice: Società Svizzera per l'Ipertensione Polmonare SSIP

Autrice: Simone Stichel, infermiera specializzata in ipertensione polmonare

Redazione: Margret Riboch, infermiera specializzata in ipertensione polmonare

Consulenza specialistica: PH Nurses Working Group SSIP, Comitato SSIP,
Prof.Dr.med. Markus Schwerzmann, Prof.Dr.med. Silvia Ulrich

Traduzione: languages4you

Lettorato: Margret Riboch, PH Nurse

Grafica: Frau Schmid

Stampa: Galledia Print AG

Ufficio amministrativo: IMK Institut für Medizin und Kommunikation AG