

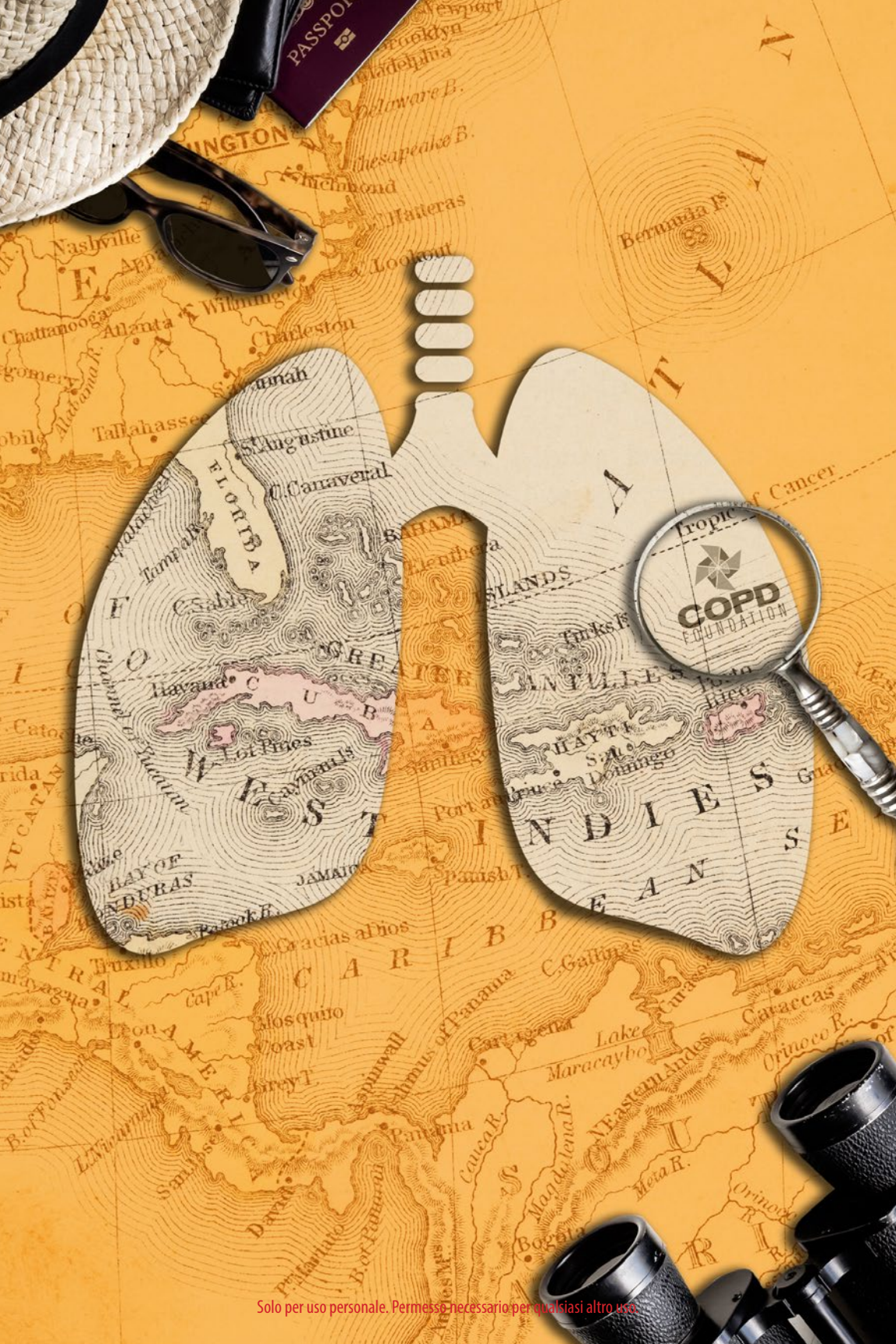
Viaggiare con la BPC0

Respirare con tranquillità ed esplorare il mondo

The logo for the COPD Foundation, featuring the letters "COPD" in a large, bold, blue sans-serif font, with the word "FOUNDATION" in a smaller, blue sans-serif font below it, followed by a registered trademark symbol (®).

www.copdfoundation.org

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.



INDICE DEI CONTENUTI

Suggerimenti base per viaggiare se affetti da BCPO	2
Prima di viaggiare con l'ossigeno	3
Viaggiare in aereo: Suggerimenti per chi è affetto da BCPO ...	6
Risorse/Note	8

AstraZeneca 

Questa traduzione di Guides to better living della COPD Foundation è stata sponsorizzata da AstraZeneca.





Avere una broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) non significa dover rinunciare a viaggiare. Le persone affette da BPCO possono andare in vacanza, visitare gli amici e i familiari e vedere il mondo. Può essere necessaria un po' di pianificazione in più, ma è comunque possibile fare viaggi sicuri, sani e divertenti pur gestendo la BPCO. In questa guida troverete consigli utili per viaggiare in automobile, aereo, treno e nave da crociera, nonché per viaggiare con l'ossigeno supplementare.



SUGGERIMENTI BASE PER VIAGGIARE SE AFFETTI DA BPCO

Se state pensando di viaggiare, parlate con il vostro medico curante di dove andare di, quanto tempo starete via e se viaggerete in automobile, in aereo o su una nave da crociera. Parlate con il medico delle condizioni del luogo che visiterete. I cambiamenti climatici e di altitudine possono influire sulla BPCO. Potrebbe essere necessario un piano in caso di riacutizzazioni o infezioni durante il viaggio.

Preparare i farmaci

- Si rifornisca in anticipo dei farmaci prescritti e si assicuri di avere una quantità sufficiente anche di quelli da banco.
- E' importante portare con sé farmaci in più per qualche altro giorno in caso di ritardi nel viaggio.
- Riponga i farmaci nel bagaglio a mano e li conservi nei loro contenitori originali. Non metta mai i farmaci nel bagaglio da stiva.

Prepararsi a un'emergenza sanitaria

Verifichi che l'assicurazione sanitaria copra quando si è all'estero. Potrebbe essere necessaria una polizza temporanea per il viaggio.

Esposizione all'inquinamento atmosferico

Eviti di guidare nelle ore di punta e cerchi di evitare le autostrade trafficate. Tenga i finestrini alzati e usi l'aria condizionata quando fa caldo. Utilizzare la funzione di ricircolo dell'aria dell'automobile quando si guida dietro a un autocarro, in un tunnel o in altri luoghi affollati.



Esposizione agli allergeni

Se si soffre di allergie, è bene verificare se il viaggio prevede l'attraversamento di aree in cui sono presenti gli allergeni a cui si è sensibili. Se possibile, occorre cercare di evitare tali allergeni.



PRIMA DI VIAGGIARE CON L'OSSIGENO

Se viaggia con l'ossigeno, dovrà organizzarsi per tempo.

Innanzitutto, contatti il suo fornitore locale.

Contatti il suo fornitore di ossigeno almeno due settimane prima della partenza. Potrà aiutarla a trovare un fornitore di ossigeno nel luogo di destinazione, nel caso in cui vi sia bisogno di altro ossigeno durante il viaggio.

Se prevede di soggiornare in un hotel e di utilizzare l'ossigeno:

Chiami l'hotel e comunichi al personale le sue esigenze di ossigeno. Se l'attrezzatura viene consegnata in albergo, spieghi che potrebbe essere necessario che un dipendente debba firmare per prenderla in consegna e conservarla in un luogo sicuro, lontano da aree calde o fiamme libere. Chieda che l'ossigeno le venga consegnato in camera una volta effettuato il check-in.

Se viaggia in automobile con l'ossigeno:

- Se utilizza bombole di ossigeno, si assicuri di averne a sufficienza per tutto il viaggio.
- Chieda al suo fornitore di ossigeno dove poter cambiare le bombole vuote con quelle piene.
- Porti con sé il suo concentratore fisso da usare di notte.
- Alcuni concentratori di ossigeno portatili possono essere collegati all'impianto elettrico dell'automobile.
- Fissi le bombole di ossigeno supplementari nell'automobile in modo che non rotolino o sbattano l'una contro l'altra durante la guida.
- Non lasci mai le bombole di ossigeno in un'automobile calda o libere nel bagagliaio.



Se viaggia in nave da crociera con l'ossigeno:

- Chiami la compagnia di crociera almeno da quattro a sei settimane prima del viaggio e la informi che userà l'ossigeno.
- Potrebbe essere necessario dover prendere accordi per la consegna dell'ossigeno sulla nave.
- Potrebbe essere necessario portare con sé una lettera del medico curante che autorizzi a viaggiare. Questa lettera deve includere un elenco dei farmaci in uso e delle necessità di ossigeno. Eviti di trovarsi nelle aree fumatori della nave o in prossimità di fiamme libere mentre utilizza l'ossigeno.

Se viaggia in treno con l'ossigeno:

- Verifichi con la compagnia ferroviaria che l'attrezzatura per l'ossigeno rientri nei loro requisiti di peso.
- I concentratori di ossigeno devono essere in grado di funzionare a batteria per un massimo di 12 ore, quindi porti con sé un numero di batterie sufficiente per l'intera durata del viaggio, più un ulteriore 20% in caso di ritardi.
- La maggior parte delle compagnie richiede un preavviso quando i passeggeri devono portare l'ossigeno sui loro treni. Avvisi almeno qualche giorno prima del viaggio.





Se viaggia in aereo con l'ossigeno:

- Se ha bisogno di usare l'ossigeno in aereo, deve portare la sua scorta. I passeggeri non possono utilizzare le maschere di ossigeno dell'aereo. Queste ultime vengono utilizzate solo se l'aereo perde la pressione in cabina.
- I concentratori di ossigeno portatili (POC) possono essere utilizzati da chi ha bisogno di ossigeno in aereo. Molti POC possono erogare fino a 6 litri di ossigeno al minuto (lpm). Alcuni forniscono ossigeno solo quando si inspira, il che aiuta a conservare (a non sprecare) le sue scorte di ossigeno.
- Quando sceglie un POC, si assicuri che sia presente nella lista dei dispositivi approvati dalla Federal Aviation Administration (FAA), che può trovare sul seguente sito: https://www.faa.gov/about/initiatives/cabin_safety/portable_oxygen/.
- Il suo medico dovrà compilare un modulo scaricandolo dal sito web della FAA prima che lei possa volare con il POC.
- Una volta ottenuto il POC, chiami il servizio sanitario della compagnia aerea e comunichi la marca e il flusso di litri che intende utilizzare in volo. Se utilizza l'ossigeno durante il volo, le compagnie aeree potrebbero addebitarle un costo aggiuntivo per ogni tratta del viaggio.

Il giorno del viaggio:

- Porti sull'aereo tutti i documenti necessari e l'attrezzatura per l'ossigeno.
- Se il POC utilizza batterie ne porti un numero sufficiente per l'intero volo più un'ulteriore metà del tempo di volo in caso di ritardo.
- Tenga con sé l'attrezzatura di ricarica nel bagaglio a mano.
- L'assistente di volo potrebbe cambiare l'assegnazione del posto a sedere, poiché i POC vengono comunemente utilizzati nel posto vicino al finestrino.

VIAGGIARE IN AEREO: CONSIGLI PER TUTTE LE PERSONE CON COPD

Anche se non utilizza l'ossigeno, viaggiare in aereo richiede una pianificazione anticipata. Quando viaggia in aereo deve tenere conto dei seguenti aspetti:

Cambiamenti di altitudine

Le cabine degli aerei sono pressurizzate. Ciò significa che durante il volo l'aria della cabina è meno ossigenata. Questo può causare in alcune persone con BPCO mancanza di fiato, vertigini o stanchezza. Alcune persone con BPCO possono avere bisogno di utilizzare l'ossigeno durante il volo.

Gli studi dimostrano che se il livello di ossigeno è pari o superiore al 95%, non è necessario ricorrere all'ossigeno supplementare durante il viaggio in aereo. Se i livelli di ossigeno sono compresi tra l'88% e il 92%, è più probabile che il medico consigli l'uso di ossigeno supplementare. Se i livelli sono compresi tra il 92% e il 95%, potrebbe essere necessario sottoporsi a un test per verificare se ha bisogno di ossigeno durante il volo. Il medico può ordinare un test di respirazione chiamato test di simulazione ad alta quota (HAST), che simula la cabina pressurizzata dell'aereo e misura la capacità di adattamento dei polmoni a quell'altitudine. Tale test può aiutare il medico a decidere se è necessario che lei utilizzi ossigeno supplementare durante il viaggio.

Utilizzo di una sedia a rotelle

Consideri la possibilità di utilizzare una sedia a rotelle in aeroporto. Il percorso per raggiungere il gate potrebbe essere lungo. Prima del volo, richiedi al banco sanitario della compagnia aerea una sedia a rotelle e un assistente. La compagnia potrebbe anche offrire un passaggio su un carrello motorizzato.



Ridurre il rischio di infezioni in volo

L'aria in aereo può essere secca e la cabina affollata. Ciò può aumentare il rischio di infezioni polmonari. Per ridurre il rischio di infezioni durante il volo è bene ricordarsi di:

- Bere molta acqua ed evitare caffè, tè e alcol. Queste bevande possono causare disidratazione.
- Chiedere di cambiare posto se capita di essere accanto a qualcuno che tossisce o starnutisce.
- Considerare la possibilità di indossare una mascherina durante il volo.
- Lavare spesso le mani, usare del gel igienizzante a base di alcol o delle salviette igienizzanti.
- Pulire il tavolino e i braccioli con salviette disinfettanti.

Viaggiare con la BPCO è possibile!

Per qualsiasi tipo di viaggio, è sempre bene discutere in anticipo i piani con il proprio medico curante. La pianificazione anticipata la aiuterà a fare un viaggio sano e sicuro. La BPCO non deve impedirle di viaggiare. Con un po' di pianificazione in più, è possibile rilassarsi e godersi la propria vacanza!



Quando viaggia in aereo, si assicuri di sgranchire le gambe, fare esercizi leggeri per le gambe e/o indossare calze a compressione per ridurre il rischio di coaguli di sangue. Le persone affette da BPCO hanno un rischio maggiore di coaguli di sangue e devono prestare particolare attenzione quando viaggiano.

RISORSE

Per porre domande ad altre persone con BPCO che hanno avuto esperienze di viaggio e per ulteriori informazioni sui viaggi con la BPCO, potete visitare la nostra comunità online COPD360social alla pagina www.COPD360social.org

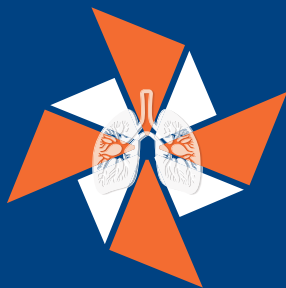
Per saperne di più su come viaggiare con la BPCO, consultare il sito web della COPD Foundation alla pagina copdf.co/traveling

Per informazioni che la aiutino a gestire la BPCO e a convivere con questo disturbo, consulti Guides for Better Living della COPD Foundation al link copdf.co/guides

Transportation Security Administration "Cosa posso portare?"
<https://www.tsa.gov/travel/security-screening/whatcanibring/all>

NOTE

[illegible]



COPD

FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

**COPD360 Linea di supporto alla comunità:
1-866-316-COPD (2673)**

**Linea di informazioni sulle: bronchiectasi e sulla malattia
polmonale da NTM:
1-833-411-LUNG (5864)**

**Questa guida è stata revisionata dai membri del team di revisione
COPD Foundation Guides for Better Living**

**La Fondazione BPCO desidera ringraziare Annalisa Gebbia,
AstraZeneca per la sua competenza nella traduzione di questo
materiale educativo.**