

Ταξιδεύοντας αεροπορικώς όταν έχετε πνευμονική πάθηση

Το γεγονός ότι έχετε μια πνευμονική πάθηση δεν πρέπει να σας εμποδίζει από το να ταξιδεύετε αεροπορικώς. Ανεξάρτητα από το εάν πρόκειται για διακοπές, επαγγελματικό ταξίδι ή επίσκεψη σε οικογένεια και φίλους, θα πρέπει να είναι εφικτό να γίνουν οι απαραίτητες συνεννοήσεις, αλλά απαιτείται σωστός προγραμματισμός εκ των προτέρων.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο καλύπτει τα βασικά ζητήματα που πρέπει να λάβετε υπόψη σας όταν προγραμματίζετε ένα ταξίδι και παρέχει ορισμένες συμβουλές για την ασφάλειά σας όσο βρίσκεστε στο εξωτερικό.

Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε προτού προγραμματίσετε το ταξίδι σας είναι να το συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί. Αυτή η συζήτηση πρέπει να γίνει το συντομότερο δυνατόν, κυρίως διότι ενδέχεται να χρειαστεί να υποβληθείτε σε περαιτέρω εξετάσεις για να διαπιστωθεί αν είστε σε θέση να ταξιδέψετε και αν θα χρειαστείτε παροχή οξυγόνου ή πρόσθετη φαρμακευτική αγωγή.

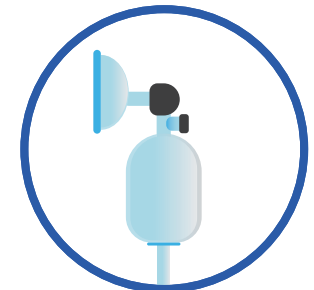


Οξυγονοθεραπεία κατά τη διάρκεια της πτήσης - γιατί μπορεί να τη χρειαστείτε

Στο αεροπλάνο, ο αέρας περιέχει λιγότερο οξυγόνο από τον αέρα που αναπνέουμε υπό φυσιολογικές συνθήκες, κάτι που ελαττώνει τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα.

Αν δεν έχετε πνευμονική πάθηση, η πτώση των επιπέδων οξυγόνου δεν είναι τόσο μεγάλη ώστε να αισθανθείτε τη διαφορά.

Αν έχετε πνευμονική πάθηση, τα επίπεδα οξυγόνου σας μπορεί να είναι ήδη χαμηλά, ή οι πνεύμονές σας μπορεί να μην είναι σε θέση να λειτουργήσουν σωστά ώστε να διατηρήσουν την ποσότητα οξυγόνου στο αίμα σας σε ασφαλή επίπεδα. Η πτώση των επιπέδων οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να σας προκαλέσει αδιαθεσία ή ακόμα και να αποβεί επικίνδυνη, κατά τη διάρκεια της πτήσης ή μετά την πτήση. Αυτό σημαίνει ότι, ακόμα και αν συνήθως δεν χρειάζεστε οξυγονοθεραπεία, μπορεί να τη χρειαστείτε κατά τη διάρκεια της πτήσης. Η οξυγονοθεραπεία διατηρεί το οξυγόνο στο αίμα σας σε φυσιολογικά επίπεδα, εξασφαλίζοντας την ασφάλειά σας.



Αν χρησιμοποιείτε ήδη οξυγόνο, μπορεί να χρειαστεί να αυξήσετε τον ρυθμό ροής του κατά τη διάρκεια της πτήσης.

«Υπό κανονικές συνθήκες, δεν χρειάζομαι οξυγονοθεραπεία, αλλά κατά τη διάρκεια ενός γενικού τσεκ απ ανέφερα στη γιατρό μου ότι επρόκειτο να φύγω σύντομα για διακοπές και με ενημέρωσε ότι έπρεπε να υποβληθώ σε εξετάσεις για να διαπιστωθεί η ικανότητά μου να ταξιδέψω αεροπορικώς. Τελικά αποδείχθηκε ότι χρειάζομαι οξυγονοθεραπεία κατά την 7ωρη πτήση μου. Χαίρομαι πολύ που ανέφερα το ταξίδι μου στη γιατρό μου».

Ο έλεγχος υποξίας ή ικανότητας για πτήση

Για να διαπιστώσετε αν θα χρειαστείτε παροχή οξυγόνου κατά τη διάρκεια της πτήσης, μπορεί να χρειαστεί να υποβληθείτε σε έλεγχο υποξίας ή ικανότητας για πτήση.

Αρχικά, ο γιατρός σας θα σας πάρει λίγο αίμα για να διαπιστώσει τα φυσιολογικά επίπεδα οξυγόνου σας (έλεγχος αερίων αίματος). Αν τα επίπεδα οξυγόνου σας είναι ήδη χαμηλά σε αυτό το στάδιο, ο γιατρός θα σας συστήσει οξυγονοθεραπεία κατά τη διάρκεια της πτήσης σας.

Αν τα επίπεδα οξυγόνου σας είναι φυσιολογικά, ο επαγγελματίας υγείας που σας παρακολουθεί μπορεί να κρίνει ότι διατρέχετε κίνδυνο και θα σας ζητήσει να υποβληθείτε στον έλεγχο ικανότητας για πτήση. Ο έλεγχος περιλαμβάνει την εισπνοή αέρα που περιέχει ποσότητα οξυγόνου αντίστοιχη με την ποσότητα οξυγόνου που περιέχεται σε ένα αεροπλάνο, μέσω μάσκας προσώπου ή επιστομίου για έως και 20 λεπτά. Ο επαγγελματίας υγείας θα παραμείνει μαζί σας κατά τη διάρκεια του ελέγχου για να παρακολουθήσει την ανταπόκρισή σας. Τα επίπεδα οξυγόνου σας θα μετρηθούν με μια συσκευή που λέγεται οξύμετρο και το οποίο φωτίζει με μια μικρή πηγή φωτός το δάκτυλο, το αυτί ή το μέτωπό σας για να μετρήσει τα επίπεδα οξυγόνου σας. Αν το οξύμετρο δείξει ότι τα επίπεδα οξυγόνου έχουν πέσει κάτω από το συνιστώμενο επίπεδο, ο γιατρός σας θα διακόψει τον έλεγχο και θα ελέγξει τα επίπεδα οξυγόνου σας με μια άλλη εξέταση αίματος. Αν συμπληρωθεί η πλήρης διάρκεια 20 λεπτών του ελέγχου, ο γιατρός σας θα συλλέξει άλλο ένα δείγμα αίματος στο τέλος του ελέγχου για να δει τα επίπεδα οξυγόνου.



Αν η ποσότητα οξυγόνου στο αίμα σας είναι κάτω από το συνιστώμενο επίπεδο, θα χρειαστείτε οξυγονοθεραπεία κατά τη διάρκεια της πτήσης.

Ο επαγγελματίας υγείας που σας παρακολουθεί μπορεί να αποφασίσει πόση ποσότητα οξυγόνου χρειάζεστε (ρυθμός ροής), βάσει των αποτελεσμάτων του ελέγχου και της γενικής κατάστασης της υγείας σας. Σε κάποιες περιπτώσεις, θα χρειαστεί να υποβληθείτε σε έναν επιπλέον έλεγχο που λέγεται μελέτη τιτλοποίησης. Αυτός ο έλεγχος περιλαμβάνει την επανάληψη του ελέγχου ικανότητας για πτήση, με εισπνοή οξυγόνου σε διαφορετικά επίπεδα, προκειμένου να διαπιστωθεί ποιος ρυθμός ροής βοηθά στην επαναφορά των φυσιολογικών επιπέδων οξυγόνου.

Συνήθως, ο γιατρός σας ενημερώνει για το διάστημα ισχύος των αποτελεσμάτων του ελέγχου. Εφόσον η κατάστασή σας παραμένει σταθερή, τα αποτελέσματα εξακολουθούν να ισχύουν. Αν η κατάσταση αλλάξει (δηλαδή σε περίπτωση εξάρσεων ή χαμηλών επιπέδων οξυγόνου στο αίμα), θα χρειαστεί να υποβληθείτε στη διαδικασία ελέγχου ξανά πριν από την επόμενη πτήση σας.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα βίντεο σχετικά με τον έλεγχο ικανότητας για πτήση, στον ιστότοπο του ELF.

Ενημερωθείτε σχετικά με την πολιτική παροχής οξυγόνου της αεροπορικής εταιρείας

Αν χρειάζεστε οξυγονοθεραπεία κατά τη διάρκεια της πτήσης, ελέγξτε την πολιτική παροχής οξυγόνου της αεροπορικής εταιρείας. Οι πολιτικές των αεροπορικών εταιρειών διαφέρουν μεταξύ τους. Ορισμένες παρέχουν οξυγονοθεραπεία κατά τη διάρκεια της πτήσης, για την οποία συχνά πρέπει να πληρώσετε. Το ποσό που χρεώνεται διαφέρει ανάλογα με τον αερομεταφορέα. Κάποιοι σας επιτρέπουν να έχετε μαζί σας στην πτήση τον προσωπικό σας φορητό συμπυκνωτή οξυγόνου (POC), αρκεί να είναι εγκεκριμένος από την Ομοσπονδιακή Διοίκηση Αεροπορίας (FAA), αλλά συχνά ορίζουν συγκεκριμένα τον τύπο συσκευής που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

Θα πρέπει να απευθυνθείτε το συντομότερο δυνατόν στην αεροπορική εταιρεία με την οποία θα ταξιδέψετε ώστε να βεβαιωθείτε ότι μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες σας. Αν πρόκειται να πάρετε μαζί σας τη συσκευή POC σας, ελέγξτε ότι ο συγκεκριμένος τύπος επιτρέπεται και βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες που έχετε στη διάθεσή σας επαρκούν για ολόκληρη τη διάρκεια της πτήσης. Φροντίστε να έχετε μαζί σας και εφεδρικές μπαταρίες για τυχόν καθυστερήσεις.

Επισκεφτείτε το ευρετήριο αεροπορικών εταιρειών στον ιστότοπό μας, όπου περιλαμβάνονται οι πολιτικές παροχής οξυγόνου και τα στοιχεία επικοινωνίας όλων των μεγάλων αεροπορικών εταιρειών.



Ενημέρωση της αεροπορικής εταιρείας - ιατρικό πιστοποιητικό

Αν χρειάζεστε οξυγονοθεραπεία στο αεροπλάνο, η αεροπορική εταιρεία θα σας ζητήσει ένα ιατρικό πιστοποιητικό, γνωστό και ως Πιστοποιητικό Ικανότητας για Πτήση ή MEDIF (Έντυπο Ιατρικών Πληροφοριών). Αυτά τα πιστοποιητικά δείχνουν ότι η υγεία σας είναι σε αρκετά καλή κατάσταση για να ταξιδέψετε αεροπορικά. Εσείς ή ο φροντιστής σας θα πρέπει να συμπληρώσετε ένα μέρος του εντύπου και ο γιατρός σας θα πρέπει να συμπληρώσει το άλλο μέρος του εντύπου.

Κάθε αεροπορική εταιρεία έχει το δικό της έντυπο, το οποίο μπορείτε να βρείτε και να κατεβάσετε συνήθως από τις σελίδες ειδικής βοήθειας του ιστοτόπου της. Αν δεν μπορείτε να το βρείτε στο διαδίκτυο, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το τμήμα ειδικής βοήθειας της εκάστοτε αεροπορικής εταιρείας.

Μόνο ορισμένες από τις πληροφορίες που ζητούνται στο έντυπο σας αφορούν. Τα έντυπα έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να καλύπτουν διαφορετικές παροδικές ή χρόνιες παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων καρδιακών προβλημάτων, πρόσφατων χειρουργικών επεμβάσεων και τραυματισμών.

Γενικά, θα πρέπει να παράσχετε λεπτομέρειες σχετικά με τα ακόλουθα:

- Τη διαδρομή σας, την ημερομηνία της πτήσης σας και τον αριθμό κράτησης
- Τις ανάγκες σας σε οξυγόνο (κατά περίπτωση), συμπεριλαμβανομένων του ρυθμού ροής σε λίτρα ανά λεπτό και του τύπου ροής (συνεχής ή παλμική)
- Τον ιατρικό εξοπλισμό που θα πάρετε μαζί σας (π.χ. POC, μηχανήματα συνεχούς θετικής πίεσης αεραγωγών (CPAP), εξοπλισμό κινητικότητας)
- Πληροφορίες για τις μπαταρίες του παραπάνω εξοπλισμού
- Ποιος θα ταξιδέψει μαζί σας (κατά περίπτωση) ώστε να εξασφαλιστεί ότι θα κάθεστε σε διπλανές θέσεις κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

Συνήθως, οι επιβάτες έχουν την ευθύνη για την υπογραφή και την αποστολή του εντύπου. Πάντα να διαβάζετε τις οδηγίες για τη συμπλήρωση του εντύπου, καθώς και για το πότε και σε ποιον πρέπει να το στείλετε.

Συνεννόηση για ειδική βοήθεια

Θα πρέπει να εξετάσετε το ενδεχόμενο να ζητήσετε ειδική βοήθεια τόσο στο αεροδρόμιο όσο και στον προορισμό σας. Τα αεροδρόμια μπορεί να είναι πολύ μεγάλα και μπορεί να χρειαστεί να περπατήσετε μεγάλες αποστάσεις (π.χ. από την κεντρική είσοδο έως την πύλη αναχώρησης) ή να μείνετε όρθιοι για πολλή ώρα λόγω έλλειψης καθισμάτων.

Ακόμα και αν η πτήση σας δεν έχει καθυστέρηση, μπορεί να περάσει περισσότερος χρόνος από όσο νομίζετε μέχρι να μπειτε στο αεροπλάνο. Με ειδική βοήθεια, θα μπορέσετε να φτάσετε στον προορισμό σας πιο άνετα.

Οι αεροπορικές εταιρείες θα κανονίσουν να σας παρασχεθεί ειδική βοήθεια από το προσωπικό του αεροδρομίου. Θα πρέπει να κάνετε αυτήν τη συνεννόηση εκ των προτέρων, τουλάχιστον 48 ώρες πριν από το ταξίδι. Οι ιστοτόποι των αεροπορικών εταιρειών συνήθως διαθέτουν έναν κατάλογο με συνδέσμους στις σελίδες ειδικής βοήθειας των αεροπορικών εταιρειών. Επίσης, θα πρέπει υπολογίσετε τις πιθανές στάσεις.



«Μπορεί να αποδειχθεί πολύ δύσκολο να κυκλοφορήσει κανείς σε ένα αεροδρόμιο. Μια φορά που ήμουν στο αεροδρόμιο, με ειδική βοήθεια, έπρεπε να κατέβω ένα σωρό σκάλες για να φτάσω στην τουαλέτα. Δεν υπήρχε ανελκυστήρας. Ευτυχώς, είχα το POC μου, αλλά χρειάστηκα περίπου 10 λεπτά για να κατέβω και να ανέβω ξανά τις σκάλες».

Κάντε τον απαραίτητο προγραμματισμό για τον προορισμό σας

Εάν πρόκειται να χρειαστείτε οξυγόνο για το υπόλοιπο των διακοπών σας, θα πρέπει να το διευθετήσετε πριν ταξιδέψετε. Ο επαγγελματίας υγείας που σας παρακολουθεί ή ο προμηθευτής οξυγόνου σας ενδεχομένως να μπορεί να σας συστήσει κάποιον προμηθευτή στη χώρα προορισμού σας. Αν έχετε Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας (ΕΚΑΑ), πιθανόν να μπορέσετε να εξασφαλίσετε την παροχή οξυγόνου μέσω του συγκεκριμένου προγράμματος, που σας παρέχει πρόσβαση σε ιατρικά αναγκαία, κρατική περίθαλψη κατά την προσωρινή διαμονή σας σε μια από τις χώρες της ΕΕ, την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν, τη Νορβηγία και την Ελβετία, με τους ίδιους όρους και το ίδιο κόστος (σε ορισμένες χώρες, δωρεάν) με τους ασφαλισμένους της εν λόγω χώρας. Ορισμένες χώρες έχουν μια λίστα παρόχων με τους οποίους έχουν συνάψει συμφωνία στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος. Αξίζει να το ψάξετε.

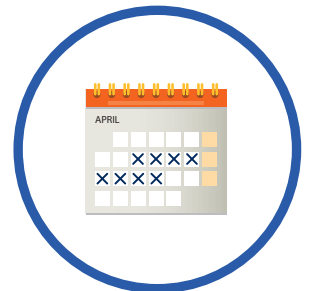
Βεβαιωθείτε ότι ο πάροχος οξυγόνου σας είναι σε θέση να καλύψει τις απαιτήσεις σας για τη διάρκεια των διακοπών σας. Επιπλέον, θα πρέπει να ελέγξετε αν το κατάλυμά σας έχει την κατάλληλη υποδομή για να υποστηρίξει την παροχή οξυγόνου και να σκεφτείτε αν υπάρχουν άλλα ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη, π.χ. πιθανόν να χρειάζεστε δωμάτιο στο ισόγειο ή ίσως να πρέπει να ελέγξετε το επίπεδο ατμοσφαιρικής μόλυνσης. Επίσης, καλό είναι να έχετε μαζί σας τα στοιχεία επικοινωνίας του προμηθευτή οξυγόνου και να γνωρίζετε το ωράριο λειτουργίας του για τυχόν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.

Αν διαθέτετε ΕΚΑΑ, φέρτε τη μαζί σας και φροντίστε να την έχετε πάνω σας συνεχώς, για το ενδεχόμενο να χρειαστείτε ιατρική βοήθεια ξαφνικά.

Επιπλέον, πρέπει να εξασφαλίσετε ότι η ταξιδιωτική σας ασφάλιση επαρκεί για την κάλυψη των αναγκών σας καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής σας στο εξωτερικό και ότι οι αρμόδιοι φορείς είναι ενήμεροι για την πνευμονική σας πάθηση. Σε αντίθετη περίπτωση, η ασφάλισή σας δεν θα ισχύει, γεγονός που μπορεί να σας φέρει αντιμέτωπους με υπέρογκα ιατρικά έξοδα σε περίπτωση που αρρωστήσετε κατά τη διάρκεια των διακοπών σας. Να έχετε μαζί σας τα έγγραφα της ασφάλισής σας και να τα φυλάσσετε σε ασφαλές μέρος.

Συνοπτικά, να θυμάστε να κάνετε τα εξής:

- Αρχίστε να κάνετε τις απαραίτητες συνεννοήσεις το συντομότερο δυνατόν, ώστε να έχετε άφθονο χρόνο.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να μάθετε αν χρειάζεστε οξυγονοθεραπεία και σχετικά με τυχόν άλλες προετοιμασίες που πρέπει να κάνετε για το ταξίδι.
- Αν ο γιατρός σας συνιστά να πετάξετε με οξυγονοθεραπεία, ελέγξτε την πολιτική παροχής οξυγόνου της αεροπορικής εταιρείας.
- Κάντε τις απαραίτητες συνεννοήσεις για να έχετε οξυγόνο στην πτήση, καθώς και στον προορισμό σας.
- Συμπληρώστε το ιατρικό πιστοποιητικό σας (έντυπο ικανότητας για πτήση/MEDIF) μαζί με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί, παρέχοντας τις εξής λεπτομέρειες σχετικά με την πάθησή σας: τον ιατρικό εξοπλισμό σας, τις ανάγκες σας σε οξυγόνο και τον συνοδό/συνταξιδιώτη σας, κατά περίπτωση.



- Ζητήστε ειδική βοήθεια τόσο στο αεροδρόμιο όσο και στον προορισμό σας.
- Μελετήστε τον χάρτη του αεροδρομίου για να ελέγξετε πού βρίσκονται τα γραφεία ειδικής βοήθειας, πού υπάρχουν πρίζες, τουαλέτες και άλλες εγκαταστάσεις.
- Τοποθετήστε στη χειραποσκευή σας όλα όσα χρειάζεστε: φάρμακα, ιατρικό εξοπλισμό (π.χ. POC ή CPAP), αρκετές μπαταρίες και τα σχετικά έγγραφα τεκμηρίωσης για επίδειξη στο προσωπικό του αεροδρομίου, την ΕΚΑΑ, τις πληροφορίες ασφάλισής σας και προσαρμογείς πρίζας (αν χρειάζεται).
- Την ημέρα της πτήσης, φροντίστε να είστε αρκετά νωρίτερα στο αεροδρόμιο. Πιείτε αρκετό νερό και φροντίστε να έχετε μαζί σας ειδικές αντιθρομβωτικές κάλτσες και ρινικό αποσυμφορητικό.



Επιπλέον υλικό προς ανάγνωση και χρήσιμοι σύνδεσμοι

- **Τμήμα του ιστοτόπου του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος Πνεύμονα για τα αεροπορικά ταξίδια:**
www.europeanlung.org/airtravel
Επισκεφτείτε το ευρετήριο αεροπορικών εταιρειών για να βρείτε τις πολιτικές παροχής οξυγόνου, πληροφορίες σχετικά με τον έλεγχο ικανότητας για πτήση, τη λήψη ιατρικού πιστοποιητικού και τη συνεννόηση για ειδική βοήθεια, καθώς και πρακτικές συμβουλές.
- **Ιστότοπος της Ευρωπαϊκής Ένωσης – δικαιώματα επιβατών με μειωμένη κινητικότητα:**
<https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Ενημερωθείτε για τα δικαιώματα που έχετε όταν ταξιδεύετε εντός της ΕΕ.
- **Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας:**
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Μια δωρεάν κάρτα που σας παρέχει πρόσβαση σε ιατρικά αναγκαία, κρατική περίθαλψη κατά την προσωρινή διαμονή σας σε μια από τις χώρες της ΕΕ, την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν, τη Νορβηγία και την Ελβετία, με τους ίδιους όρους και το ίδιο κόστος (σε ορισμένες χώρες, δωρεάν) με τους ασφαλισμένους της εν λόγω χώρας. Επίσης, υπάρχει μια εφαρμογή για smartphone, η οποία παρέχει αναλυτικές πληροφορίες για κάθε χώρα που συμμετέχει στο πρόγραμμα.

Πείτε μας πώς πήγε το ταξίδι σας. Θέλουμε να μάθουμε και τα θετικά και τα αρνητικά!

Μαθαίνοντας τις εμπειρίες σας, μπορούμε να βελτιώσουμε τις συμβουλές που παρέχουμε σε άτομα που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις και να υποβάλουμε σχόλια και παρατηρήσεις στις αεροπορικές εταιρείες, στα αεροδρόμια και στους παρόχους οξυγόνου. Στείλτε μας email στο: info@europeanlung.org



Το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (ELF) ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (ERS) προκειμένου να φέρει σε επαφή τους ασθενείς, το κοινό και τους επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τα αναπνευστικά νοσήματα με στόχο να προωθήσει τις θετικές εξελίξεις στον τομέα της πνευμονολογίας. Το ELF ασχολείται αποκλειστικά με την υγεία των πνευμόνων σε όλη την Ευρώπη και αποτελεί κόμβο συνεργασίας των κορυφαίων Ευρωπαίων ιατρών, με σκοπό την ενημέρωση των ασθενών και την καλύτερη πληροφόρηση του κοινού σχετικά με τις παθήσεις του αναπνευστικού.

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος αεροπορικών ταξιδιών, με τη βοήθεια των δρ. Karl Sylvester, Matthew Rutter, Malcolm Weallans, Isabel Saraiva, Joy Wadsworth και Deborah Wellington.

Έκδοση: Ιούλιος 2018.