

## Podróż samolotem a choroba płuc

Choroba płuc nie powinna być przeszkodą dla podróżowania samolotem. Niezależnie od tego, czy wybierasz się na wakacje, w podróż służbową czy w odwiedziny do znajomych i rodziny, należy zadbać o właściwe przygotowanie się do wyjazdu.

Niniejsza publikacja obejmuje kluczowe aspekty, które należy wziąć pod uwagę podczas planowania wyjazdu i podaje garść wskazówek na temat tego, jak zachować dobre samopoczucie w czasie pobytu za granicą.

### Rozmowa z pracownikiem służby zdrowia

Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić przed przystąpieniem do planowania podróży, jest zasięgnięcie porady lekarskiej. Najlepiej jest to zrobić jak najszybciej, zwłaszcza że może zajść konieczność wykonania kilku dodatkowych badań w celu sprawdzenia, że Twój stan zdrowia pozwala na podróż, w czasie której może być potrzebne podawanie tlenu lub dodatkowego leku.

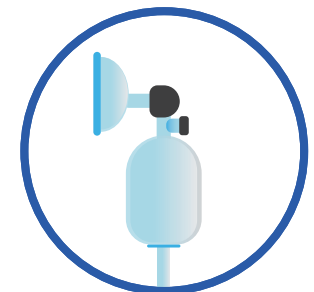


### Tlen na pokładzie samolotu - dlaczego możesz go potrzebować

Powietrze w samolocie zawiera mniej tlenu niż to, którym oddychamy na co dzień. To prowadzi do obniżenia poziomu tlenu we krwi.

Jeżeli masz zdrowe płuca, spadek ilości tlenu jest na tyle mały, że nie odczujesz różnicy.

Jeżeli jednak cierpisz na chorobę płuc, poziom tlenu w twoim organizmie już może być obniżony lub Twoje płuca nie są zdolne do pracy umożliwiającej utrzymanie ilości tlenu we krwi na bezpiecznym poziomie. Niższy poziom tlenu we krwi może być powodem złego samopoczucia, może nawet być niebezpieczny w czasie lotu lub po nim. Oznacza to, że nawet jeżeli zazwyczaj nie potrzebujesz tlenu, może być on konieczny w trakcie lotu. Dodatkowy tlen utrzymuje poziom tego gazu we krwi na komfortowym poziomie i zapewnia bezpieczeństwo.



Jeżeli już korzystasz z terapii tlenowej, lot może oznaczać konieczność zwiększenia szybkości przepływu.

„Normalnie nie potrzebuję tlenu, ale podczas kontroli u lekarza wspomniałem, że wybieram się na wakacje, i usłyszałem, że będę musiał wykonać badanie określające, czy mogę lecieć samolotem (badanie fit-to-fly). Okazało się, że będę potrzebował tlenu na 7-godzinny lot, dobrze więc, że porozmawiałem o tym wyjeździe z lekarzem”.

## **Badanie prowokacji niedotlenienia lub fit-to-fly określające możliwość odbycia lotu samolotem**

Aby dowiedzieć się, czy na czas przelotu potrzebny ci będzie tlen, może być konieczne wykonanie badania fit-to-fly określającego, czy istnieją przeciwwskazania do odbycia lotu samolotem.

Najpierw lekarz pobierze od Ciebie próbkę krwi, aby zbadać czy poziom tlenu jest taki jak zwykle (gazometria). Jeżeli poziom tlenu jest już na tym etapie niski, lekarz zaleci zabranie ze sobą tlenu na pokład samolotu.

Jeżeli poziom tlenu jest prawidłowy, lekarz nadal może uważać, że istnieje ryzyko, i poprosi Cię o wykonanie badania pod kątem możliwości odbycia lotu samolotem. Badanie polega na wdychaniu przez maskę twarzową lub ustnik powietrza zawierającego ilość tlenu zbliżoną do tej, która jest w samolocie, przez 20 minut. Lekarz towarzyszy pacjentowi podczas badania, aby monitorować reakcje badanego. Poziom tlenu jest mierzony za pomocą urządzenia zwanego oksymetrem wyposażonego w diodę emitującą światło prześwietlające palec, ucho lub czoło w celu pomiaru stężenia tlenu. Jeżeli pomiar wykaże, że poziom tlenu spadł poniżej zalecanego limitu, lekarz przerwie badanie i sprawdzi poziom tlenu pacjenta, wykonując kolejne badanie krwi. Jeżeli badanie trwa pełne 20 minut, po jego zakończeniu lekarz pobierze kolejną próbkę krwi w celu sprawdzenia poziomu tlenu.



Jeżeli ilość tlenu we krwi spadnie poniżej zalecanego limitu, będzie to oznaczało, że w czasie lotu będziesz potrzebować tlenu.

Lekarz zdecyduje, ile tlenu potrzebujesz (szybkość przepływu) na podstawie wyników badania i Twojego ogólnego stanu zdrowia. W pozostałych przypadkach konieczne będzie dodatkowe badanie zwane miareczkowaniem. Polega ono na kilkukrotnym wykonywaniu badania fit-to-fly z wdychaniem różnych ilości dodatkowego tlenu, co pozwala określić, która prędkość przepływu pomaga przywrócić właściwy poziom tlenu we krwi.

Lekarz poinformuje, jak długo wyniki badania pozostaną ważne. Dopóki stan Twojego zdrowia nie ulegnie zmianie, wyniki powinny zachować ważność. Jeżeli się zmieni (tzn. choroba zaostrzy się, poziom tlenu we krwi obniży spadnie), przed kolejnym lotem niezbędne będzie ponowne wykonanie badania.

Na stronie internetowej ELF można obejrzeć film na temat testu fit-to-fly.

## Poznanie zasad linii lotniczych dotyczących tlenu na pokładzie samolotu

Jeżeli podczas lotu niezbędne będzie podawanie tlenu, należy zapoznać się z zasadami dotyczącymi zabierania tlenu na pokład samolotu. W poszczególnych liniach lotniczych obowiązują różne zasady. Niektórzy przewoźnicy oferują tlen na pokładzie, za który często trzeba płacić. Wysokość opłat różni się w zależności od przewoźnika. Inne linie zezwalają na wniesienie na pokład własnego przenośnego koncentratora tlenu zatwierdzonego przez Federalną Administrację Lotnictwa (ang. Federal Aviation Administration, FAA), ale często określają typ urządzenia, z jakiego można korzystać.

Jak najszybciej skontaktuj się z właściwymi liniami lotniczymi i upewnij się, że mogą one spełnić Twoje potrzeby. Jeżeli wybierasz się w podróż z własnym POC (koncentratorem tlenu), sprawdź, czy urządzenie to można zabierać na pokład samolotu i czy masz wystarczająco dużo baterii, aby bez problemów odbyć cały lot z uwzględnieniem ewentualnych opóźnień.

Przejdź do listy linii lotniczych na naszej stronie internetowej, gdzie znajdziesz zasady terapii tlenowej na pokładzie samolotu i dane kontaktowe wszystkich większych linii lotniczych.



## Informowanie linii lotniczych - zaświadczenie lekarskie

Jeżeli podczas lotu musisz korzystać z dodatkowego tlenu, linie lotnicze poproszą o zaświadczenie lekarskie, zwane zaświadczeniem o braku przeciwwskazań do odbycia lotu samolotem (ang. Medical Information Form, MEDIF). Zaświadczenie takie potwierdza, że Twój stan zdrowia pozwala na lot. Ty lub Twój opiekun będziecie musieli wypełnić jedną część formularza, natomiast lekarz - drugą.

Wszystkie linie lotnicze mają własny formularz, który można pobrać z ich witryny internetowej, zwykle ze stron dotyczących opieki specjalnej. Jeżeli formularza nie zamieszczono w witrynie, musisz skontaktować się z działem linii lotniczych zajmujących się opieką specjalną podróżnych.

Ciebie mogą dotyczyć jedynie niektóre z informacji wymaganych w formularzu. Odnoszą się do różnych chorób i stanów przemijających oraz przewlekłych, w tym problemów z sercem, ostatnio przebytych operacji i doznanych urazów.

Ogólnie konieczne będzie podanie następujących informacji:

- trasa przelotu, data wylotu i numer rezerwacji;
- zapotrzebowanie tlenowe (jeżeli dotyczy), w tym prędkość przepływu w l/min oraz rodzaj przepływu (ciągły lub impulsowy);
- zabierany na pokład samolotu sprzęt medyczny (np. POC, urządzenia do terapii ciągłym ciśnieniem dodatnim w drogach oddechowych (CPAP), sprzęt ułatwiający poruszanie się);
- informacje o bateriach do powyższego sprzętu;
- imię i nazwisko osoby towarzyszącej (jeżeli dotyczy), tak aby można było w samolocie siedzieć obok siebie.

Pasażerowie zwykle odpowiadają za podpisanie i wysłanie formularza. Zawsze czytaj instrukcję wypełniania formularza oraz informacje o tym, kiedy i do kogo go odesłać.

## Organizowanie pomocy specjalnej

Należy zastanowić się nad prośbą o specjalną pomoc zarówno na lotnisku, jak i w docelowym miejscu pobytu. Porty lotnicze obejmują niekiedy ogromny obszar wymagający przemieszczania się na duże odległości (np. od wejścia do bramki odlotu) lub stania przez długi czas ze względu na brak miejsc siedzących.

Nawet jeżeli lot się nie opóźnia, dotarcie do samolotu może trwać dłużej, niż przypuszczasz. Dzięki pomocy specjalnej dotrzesz do celu podróży w lepszej formie.

Linie lotnicze zorganizują dla Ciebie pomoc specjalną zapewnioną przez port lotniczy. Będzie trzeba zamówić ją z wyprzedzeniem, co najmniej 48 godzin przed podróżą. Witryny portów lotniczych zwykle zamieszczają katalog łączy do stron pomocy specjalnej oferowanej przez linie lotnicze. Warto też wziąć pod uwagę przystanki w trakcie podróży.



„Poruszanie się po lotnisku może być bardzo trudne. Kiedy pewnego razu byłam na lotnisku z pomocą specjalną, toalety znajdowały się przy schodach na dole, ale nie było windy. Na szczęście miałam swój POC, ale dotarcie tam i z powrotem zajęło mi 10 minut”.

## Organizacja pobytu w miejscu docelowym

Jeżeli potrzebujesz tlenu na resztę wakacji, jego zapas należy przygotować przed wyjazdem. Twój lekarz lub dostawca tlenu mogą polecić dostawcę w kraju, do którego się udajesz.

Jeżeli masz Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), możesz przygotować zapas tlenu, korzystając z programu, który oferuje dostęp do medycznie niezbędnej, państwowej opieki zdrowotnej w trakcie tymczasowego pobytu w dowolnym kraju Unii Europejskiej, a także na terenie Islandii, Liechtensteinu, Norwegii i Szwajcarii, na tych samych warunkach i w tej samej cenie (bezpłatnie w niektórych krajach), które dotyczą ubezpieczonych mieszkańców tego kraju. Niektóre kraje dysponują listą dostawców, z którym podpisano umowy w ramach takich programów, warto zatem to sprawdzić.

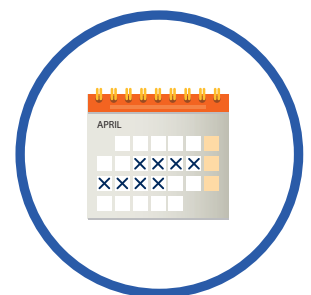
Upewnij się, że dostawca tlenu jest w stanie spełnić Twoje potrzeby w zakresie zaopatrzenia w tlen na wakacjach. Należy też sprawdzić, czy miejsce zakwaterowania może przyjąć dostawę tlenu oraz czy nie trzeba rozważyć jeszcze innych aspektów, np. potrzeby zajęcia pokoju na parterze lub możliwości sprawdzenia poziomu zanieczyszczenia powietrza. Ponadto warto mieć przy sobie dane kontaktowe własnego dostawcy tlenu oraz informacje o godzinach otwarcia jego biura na wypadek, gdyby wystąpił jakiś problem.

Jeżeli masz kartę EKUZ, noś ją przy sobie przez cały czas na wypadek nagłego pogorszenia stanu zdrowia.

Poza tym musisz pamiętać o wykupieniu dla siebie adekwatnego do potrzeb ubezpieczenia podróży. Musisz też poinformować obsługę na miejscu o chorobie płuc, na którą cierpisz; w przeciwnym razie może dojść do unieważnienia polisy, a to z kolei w przypadku zachorowania może wiązać się z koniecznością pokrycia bardzo wysokich kosztów opieki medycznej na wakacjach. Zabierz ze sobą polisę i trzymaj ją w bezpiecznym miejscu.

### Pamiętaj:

- Przygotowania rozpocznij jak najwcześniej, dzięki czemu zyskasz dużo czasu na załatwienie wszystkiego.
- Poproś lekarza o sprawdzenie Twojego zapotrzebowania tlenowego i zapytaj, czy jest coś jeszcze, co możesz przygotować.
- Jeżeli lekarz zaleci, aby w podróż zabrać dodatkową ilość tlenu, sprawdź zasady przewozu tlenu na pokładzie samolotu danych linii lotniczych.
- Przygotuj tlen na przelot i na zaspokojenie potrzeb w tym względzie w docelowym miejscu pobytu.
- Wypełnij z lekarzem formularz zaświadczenia (fit-to-fly, MEDIF), podając szczegóły na temat swojej choroby, sprzętu medycznego i swojego zapotrzebowania tlenowego, a także – jeżeli dotyczy – osoby towarzyszącej Ci w podróży.



- Poproś o specjalną pomoc – zarówno na lotnisku, jak i w miejscu, do którego się udajesz.
- Sprawdź na mapie lotniska, gdzie znajdują się stanowiska pomocy specjalnej, gniazda sieciowe, toalety i inne udogodnienia.
- W bagażu podręcznym miej najważniejsze rzeczy: leki, sprzęt medyczny (np. POC - koncentrator tlenu lub CPAP), wystarczającą liczbę baterii i dokumentację do okazania personelowi lotniska, kartę EKUZ i dane polisy ubezpieczeniowej, a także adaptery wtyczek (jeżeli są potrzebne).
- W dniu wylotu zadбай o to, aby przybyć na lotnisko odpowiednio wcześniej. Pij dużo wody i przemyśl, czy nie warto na czas lotu zabrać skarpetek uciskowych i sprayu do nosa.



## Materiały dodatkowa i przydatne łącza

- **Sekcja witryny European Lung Foundation dotycząca podróżowania samolotem:**  
**[www.europeanlung.org/airtravel](http://www.europeanlung.org/airtravel)**  
Skorzystaj z wykazu linii lotniczych w celu uzyskania informacji o zasadach wnoszenia tlenu na pokład samolotu, badaniu fit-to-fly, zaświadczeniu medycznym i sposobach organizowania pomocy specjalnej, jak również uzyskania praktycznych wskazówek.
- **Witryna Unii Europejskiej dotycząca praw podróżnych niepełnosprawnych ruchowo:**  
**[https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility/index\\_pl.htm](https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility/index_pl.htm)**  
Tu znajdziesz informacje na temat swoich praw podczas podróżowania w granicach Unii Europejskiej.
- **Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego:**  
**<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559&langId=pl>**  
Bezpłatnie wydawana karta dająca dostęp do medycznie niezbędnych usług państwowej służby zdrowia w trakcie tymczasowego pobytu w dowolnym kraju Unii Europejskiej, a także na terenie Islandii, Liechtensteinu, Norwegii i Szwajcarii, na tych samych warunkach i w tej samej cenie (bezpłatnie w niektórych krajach), które dotyczą ubezpieczonych mieszkańców tego kraju. Ponadto dostępna jest aplikacja na smartfona, która podaje wyczerpujące informacje dla każdego uwzględnianego kraju.

## Powiedz nam, jak poszło — dobrze czy źle. Chcemy wiedzieć!

Chętnie poznamy Twoje doświadczenia, co pomoże nam poprawić jakość porad udzielanych innym osobom będącym w podobnej sytuacji, a także przekazywać informacje zwrotne liniom i portom lotniczym oraz dostawcom tlenu. Napisz do nas: [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org)



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

Fundacja European Lung Foundation (ELF) została utworzona przez towarzystwo European Respiratory Society (ERS), by pacjenci, opinia publiczna i osoby zajmujące się chorobami płuc zawodowo mogli wspólnie działać na rzecz rozwoju medycyny oddechowej. ELF zajmuje się chorobami płuc w całej Europie i zrzesza wiodących ekspertów z branży medycznej, by dostarczać pacjentom informacje oraz podnosić społeczną świadomość w zakresie chorób płuc.



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

Niniejszy materiał, stanowiący część projektu dotyczącego podróży samolotem, opracowano z pomocą dr Karla Sylvestra, Matthew Ruttera, Malcolma Weallansa, Isabel Saraivya, Joy Wadsworth i Deborah Wellington

Opracowano w czerwcu 2018 r.