



Consigli di viaggio per i pazienti affetti da cancro

Essere malati di cancro non preclude in generale la possibilità di viaggiare. Tuttavia, per un viaggio all'insegna della serenità, è necessario prendere alcune precauzioni. Pianificare con largo anticipo (almeno 4-6 settimane prima della partenza) e nei dettagli di certo vi aiuterà. Concordate la destinazione e la durata con il vostro medico, il quale saprà valutare la vostra capacità di viaggiare e darvi dei consigli.

■ Destinazione

Discutete con il vostro medico delle cure mediche che dovrete eventualmente ricevere nella destinazione di vacanza, e delle eventuali spese private che potrebbero sorgere.

Discutete con il vostro medico se è più opportuno iniziare il viaggio prima o dopo il trattamento antitumorale e a cosa dovete prestare attenzione.

■ Mezzi di trasporto

A seconda del mezzo di trasporto (treno, aereo, nave, auto, pullman, ecc.) il viaggio può essere più o meno faticoso. E il rischio di complicanze più o meno elevato. Lunghi periodi di immobilità durante i voli o i viaggi possono aumentare il rischio di trombosi per i pazienti affetti da cancro. Chiedete al vostro medico quale mezzo di trasporto vi consiglierebbe e quali misure adottare per prevenire la trombosi (medicamenti, calze a compressione graduata). Potete chiedere consiglio anche ai servizi medici delle compagnie aeree.

Viaggi in aereo: In volo possono verificarsi fluttuazioni della pressione dell'aria. Per chi ha da poco subito operazioni importanti a stomaco, torace, cranio e cervello, i viaggi in aereo sono meno adatti. Tumori e metastasi cerebrali possono causare gonfiore o convulsioni. Per i pazienti con stoma, esistono sacche speciali che sono meno sensibili alle fluttuazioni di pressione. Un certificato medico in versione multilingue può essere

d'aiuto in caso di domande al momento di passare i controlli di sicurezza. Anche i pazienti con portatori di stent, port o impianti dovrebbero avere con sé un certificato medico. Questi elementi potrebbero far scattare l'allarme al momento di passare i controlli di sicurezza.

■ Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Se possibile, portate tutti i medicinali insieme ai foglietti illustrativi nel bagaglio a mano o portatene a sufficienza per coprire tutto il periodo nel caso in cui il bagaglio arrivi in ritardo o non arrivi affatto. Chiedete alla compagnia aerea o direttamente all'ambasciata straniera se potete portare con voi i medicinali necessari nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali, e se sono reperibili anche in loco. Condizioni specifiche si applicano all'importazione di antidolorifici forti come la morfina e alle siringhe. Il vostro medico deve rilasciarvi un apposito certificato (preferibilmente nella lingua del Paese di destinazione o in inglese) che deve essere autenticato dal punto di distribuzione (farmacia).

Alcuni medicinali sono sensibili al calore, al freddo o all'umidità. Chiedete al vostro medico come è meglio conservare i medicinali durante il viaggio.

■ Assunzione dei medicinali

A seconda della destinazione e della durata del volo, potrebbe insorgere una differenza di fuso orario. Tenete conto per l'assunzione dei medicinali. Questo vale anche per il viaggio di ritorno. Appuntatevi quando avete preso quali medicinali.

In caso di vomito a 30-60 minuti dall'assunzione del medicamento, è necessario assumerlo di nuovo. Questo perché in quel breve lasso di tempo non ha potuto essere assorbito completamente dall'organismo. Ciò non vale per i medicinali contro le cardiopatie o il diabete, per i quali è necessario consultare un medico.

Rischio di infezioni

A seconda della destinazione, sono raccomandate determinate vaccinazioni, utili anche per le persone affette da cancro. Se il trattamento antitumorale si è concluso ormai da tempo, ci si può sottoporre alle vaccinazioni raccomandate. Tuttavia, se il ciclo di chemioterapia o radioterapia non è ancora completato o se si è concluso solo di recente, il rischio di infezione è maggiore. Ciò significa che avrete bisogno di una protezione speciale e che in questo momento le vaccinazioni potrebbero non essere possibili o efficaci. Probabilmente il vostro medico vi consiglierà di cambiare destinazione.

Sole

Nel periodo successivo a un ciclo di chemioterapia o radioterapia, la pelle è particolarmente sensibile ai raggi UV del sole. La forte esposizione al sole e al calore è problematica anche per i pazienti a cui sono stati rimossi molti linfonodi o che hanno un linfedema. In questi casi si raccomanda una buona protezione solare.

Assicurazione

Stipulate un'assicurazione viaggi o integrativa se la vostra cassa malattia non copre i costi sanitari nel Paese di destinazione e per l'eventuale trasporto a bordo di veicoli sanitari. Accertatevi che la vostra assicurazione vi copra anche in caso di peggioramento di una malattia cronica. È inoltre opportuno stipulare un'assicurazione di annullamento del viaggio che comprenda l'interruzione e il rimpatrio, nel caso in cui dobbiate annullare o interrompere il viaggio con breve preavviso o abbiate bisogno di essere rimpatriati.

Portate con voi la tessera sanitaria della cassa malattia con la quale avete stipulato l'assicurazione di base. Il retro è una tessera sanitaria europea che vi dà diritto a ricevere cure mediche impreviste nei Paesi dell'UE/AELS.

Informazioni utili



Chi parte in viaggio (opuscolo del Dipartimento federale degli affari esteri DFAE)



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)



Moduli di idoneità al volo SWISS (SAF/MEDIF)



Consulenza medica in viaggio
safetravel.ch

Portare questi documenti nel bagaglio a mano

- nome e cognome, numero di telefono e indirizzo e-mail del medico curante per eventuali domande.
- certificato medico con la diagnosi e una descrizione del trattamento in corso (preferibilmente multilingue)
- certificato medico per l'importazione di tutti i medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione
- certificati per eventuali stoma, port o impianti
- certificato di vaccinazione
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- elenco degli ausili che potrebbero essere necessari in vacanza (materiale per medicazione, sacche per stomia, ecc.)
- tessera sanitaria europea

Questo articolo è stato realizzato da TCS MyMed, la piattaforma medica di TCS. Maggiori informazioni:
www.tcs-mymed.ch