



Consigli di viaggio per i pazienti affetti da cardiopatie

Essere cardiopatici non preclude in generale la possibilità di viaggiare. Tuttavia, è necessaria una pianificazione con largo anticipo. Il viaggio di andata e ritorno con bagagli e lunghe distanze da percorrere a piedi può essere faticoso. Una malattia in fase stabile e una capacità fisica non troppo compromessa sono condizioni favorevoli. Pianificare con largo anticipo (almeno 4-6 settimane prima della partenza) e nei dettagli di certo vi aiuterà. Discutete dei vostri progetti di viaggio con il vostro medico, il quale saprà valutare la vostra capacità di viaggiare e darvi dei consigli. Compilate insieme a lui/lei una «tessera identificativa di emergenza» personale.

■ Destinazione

I Paesi dal clima mite e i luoghi con una buona assistenza medica sono adatti ai pazienti cardiopatici. Fino a 1500 metri sul livello del mare, se l'acclimatamento è graduale, non ci sono problemi per le persone affette da malattie cardiovascolari. Non sono invece indicate le altitudini superiori a 2500 metri, le temperature molto fredde inferiori a -5 gradi e quelle molto calde superiori a 30 gradi. Informatevi su dove si trova il medico, la farmacia o l'ospedale più vicini e se i vostri medicinali sono reperibili in loco in caso di emergenza. Per precauzione, fateveli prescrivere in inglese.

■ Vaccinazioni

Chiedete in anticipo al vostro medico di quali vaccinazioni avete bisogno per la destinazione prescelta.

■ 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. Chiedete al

vostro medico quale mezzo di trasporto vi consiglierebbe e quali misure adottare per prevenire la trombosi (medicamenti, calze a compressione graduata). Prenotate un posto sul lato corridoio e alzatevi di tanto in tanto per camminare un po'.

Viaggi in aereo: la pressione all'interno della cabina dell'aereo corrisponde ad un'altitudine di circa 2400 metri sul livello del mare. L'aria più rarefatta comporta pertanto una leggera carenza di ossigeno che fa aumentare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il consumo di ossigeno da parte del cuore (1). Discutete con il medico della necessità di avere ossigeno supplementare a bordo durante il volo. Se vi occorre un concentratore di ossigeno portatile durante il volo, dovete richiederne l'autorizzazione alla compagnia aerea. Alcune compagnie aeree mettono a disposizione forniture di ossigeno che possono essere prenotate in anticipo. Tuttavia, è sempre la compagnia aerea a decidere se vi è consentito imbarcarvi.

Se siete portatori di pacemaker o defibrillatore (ICD), questi dispositivi possono far scattare l'allarme al controllo di sicurezza dell'aeroporto. Nel caso, esibite il certificato che attesta che siete portatori di pacemaker o ICD.

■ Medicamenti

È meglio portarne una quantità superiore a quella strettamente necessaria. Sono consentite quantità fino a 30 giorni di trattamento. Se possibile, tenete tutti i medicinali nel bagaglio a mano, insieme al foglietto illustrativo. Da un lato, perché i bagagli a volte arrivano in ritardo o non arrivano affatto e, dall'altro, perché i viaggi a volte possono durare più a lungo del previsto. Inoltre, la temperatura nella stiva dell'aereo può scendere al di sotto del punto di congelamento, il che può danneggiare i medicinali. Alcuni medicinali sono sensibili al calore, al freddo o all'umidità. Dovreste quindi chiedere al vostro medico qual è il modo migliore per conservarli durante il viaggio. Chiedete alla compagnia aerea o direttamente all'ambasciata straniera se è possibile portare con sé i medicinali necessari nella destinazione di viaggio, anche durante gli scali.

Compilate insieme al vostro medico una «tessera identificativa di emergenza» personale. Essa conterrà l'indicazione, anche in lingua inglese, della vostra diagnosi e dei medicinali di cui avete bisogno, nonché i dati di contatto del vostro cardiologo. La tessera può essere richiesta gratuitamente alla Fondazione Svizzera d'Cardiologia.

Assunzione dei medicinali

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

Durante il viaggio

Di solito si è più attivi in vacanza che a casa. Discutete con il vostro medico delle attività che potete fare senza problemi e su come regolarvi con dosaggio e spuntini quando fate esercizio fisico. Pensate ai prodotti per la cura dei piedi quando fate escursioni o viaggiate in Paesi caldi. Quando partite per un'escursione, portate con voi buone calzature che sapete che non vi faranno male ai piedi nemmeno se indossate a lungo. Chiedete al vostro medico come potete curare da soli le lesioni di lieve entità che possono capitare in viaggio. Chiedete al vostro medico di spiegarvi come assumere i medicinali contro il diabete se, in viaggio, vi dovesse capitare di avere la febbre, soffrire il mal di mare o di un disturbo gastrointestinale acuto con vomito, nausea e diarrea.

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



Tessera identificativa di emergenza



Moduli di idoneità al volo SWISS (SAF/MEDIF)



Consulenza medica in viaggio
safetravel.ch



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



Suggerimenti per chi viaggia e rappresentanze (DFAE)

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 o in inglese) o tessera identificativa di emergenza
- libretto anticoagulanti
- certificato per portatori di pacemaker o ICD
- certificato medico per l'importazione di tutti i medicinali per i quali è richiesta l'autorizzazione nel Paese di destinazione
- certificato di vaccinazione
- elenco dei medicinali attualmente assunti e relativi foglietti illustrativi allegati
- tessera sanitaria europea

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