

Lentomatkustaminen keuhkosairauden kanssa

Keuhkosairauden ei pitäisi estää matkustamista lentämällä. Olitpa sitten lähdössä lomalle, työmatkalle tai vierailulle perheen ja ystävien luo, tarvittavien järjestelyjen tekemisen pitäisi olla mahdollista – kunhan alat suunnitella hyvissä ajoin.

Tämä tiedote kattaa tärkeimmät asiat, jotka pitäisi ottaa huomioon matkaa suunnitellessa, ja antaa vinkkejä, joiden avulla pysyt hyvässä kunnossa ollessasi ulkomailla.

Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa

Ensimmäinen asia, joka sinun pitäisi tehdä ennen matkan suunnittelua, on keskustella asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Tämä on hyvä tehdä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa etenkin siksi, että sinulle voidaan joutua tekemään ylimääräisiä kokeita. Niillä tarkastetaan, oletko riittävän terve matkustamaan ja ne voivat osoittaa, että tarvitset happea tai lisälääkitystä.



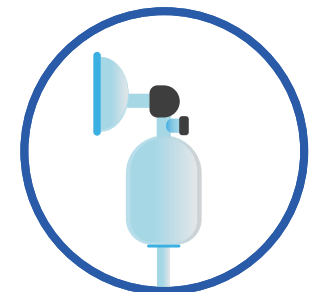
Happi lennolla – miksi saatat tarvita sitä

Lentokoneen ilma sisältää vähemmän happea kuin normaali hengitysilma. Tämä johtaa alhaisempaan veren happipitoisuuteen.

Henkilöillä, joilla ei ole keuhkosairautta, tämä hapen väheneminen ei ole riittävää, että eron huomaisi.

Keuhkosairautta sairastavilla henkilöllä veren happipitoisuus voi olla jo valmiiksi alhainen, tai hänen keuhkonsa eivät välttämättä toimi kunnolla pitääkseen veressä olevan hapen määrän turvallisella tasolla. Alhaisempi veren happipitoisuus voi saada sinut voimaan huonosti tai siitä voi olla sinulle jopa haittaa lennon aikana tai sen jälkeen. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka et yleensä tarvitsisikaan happea, voit tarvita sitä lentäessäsi. Lisähappi pitää veren happipitoisuuden mukavalla tasolla ja pitää sinut turvassa.

Jos käytät jo valmiiksi happea, lentäminen voi tarkoittaa, että virtausnopeutta on lisättävä.



”Normaalisti en tarvitse happea, mutta mainitsin terveystarkastuksen yhteydessä ohimennen lääkärilleni, että olen lähdössä lomalle, ja hän sanoi, että minun on tehtävä lentokelpoisuustesti. Siinä kävi ilmi, että tarvitsisin happea 7 tunnin lennolle – olen erittäin tyytyväinen, että se tuli esille lääkärikäyntini aikana.”

Hypoksia-altistuskoe – eli lentokelpoisuustesti

Jotta tietäisit, tarvitsetko lennolla happea, voit joutua tekemään hypoksia-altistuskokeen – eli lentokelpoisuustestin.

Lääkäri ottaa sinulta ensin hieman verta ja tarkastaa normaalin veren happipitoisuutesi (veren kaasutesti). Jos happipitoisuus on alhainen jo tässä vaiheessa, lääkäri suosittelee, että käytät lennolla happea.

Jos happipitoisuus on OK, terveydenhuollon ammattilainen voi kuitenkin olla sitä mieltä, että voit olla vaarassa, ja pyytää sinua tekemään lentokelpoisuustestin. Testissä hengitetään enintään 20 minuutin ajan maskin tai suukappaleen kautta ilmaa, joka sisältää samankaltaisen määrän happea kuin lentokoneen ilma. Terveydenhuollon ammattilainen pysyy testin aikana vierelläsi ja tarkkailee reaktiotasi. Veren happipitoisuus mitataan oksimetriksi kutsutulla laitteella, joka mittaa happipitoisuutta heijastamalla pienen valon sormen, korvan tai otsan läpi. Jos se osoittaa, että veren happipitoisuus on laskenut alle suositellun määrän, lääkäri keskeyttää kokeen ja tarkastaa happipitoisuuden muulla verikokeella. Jos koe jatkuu täydet 20 minuuttia, lääkäri ottaa toisen verinäytteen kokeen lopussa tarkastaakseen veren happipitoisuuden.



Jos hapen määrä veressä on laskenut alle suositellun tason, tarvitset happea lennolla.

Terveydenhuollon ammattilainen saattaa päättää testitulosten ja yleisen terveydentilasi perusteella, kuinka paljon happea tarvitset (virtausnopeus). Muussa tapauksessa joudut tekemään ylimääräisen kokeen, jota kutsutaan annosmääritystutkimukseksi. Tässä toistetaan lentokelpoisuustesti, ja samalla hengitetään eri määriä lisähappea, jotta nähdään, mikä virtausnopeus auttaa happipitoisuutta palautumaan sopivalle tasolle.

Yleensä lääkäri kertoo, kuinka pitkään kokeen tulokset ovat voimassa. Tulosten pitäisi pysyä voimassa niin pitkään, kun sairaudessasi ei tapahdu muutoksia. Jos muutoksia tapahtuu (ts. pahenemisvaiheet, alhaisempi veren happipitoisuus), sinun on tehtävä koe uudelleen ennen kuin lennät seuraavan kerran.

Voit katsoa lentokelpoisuustestiä koskevan videon ELF:n verkkosivustolla.

Tarkasta lentoyhtiön hapen käyttöä koskeva käytäntö

Jos tarvitset happea lennon aikana, tarkasta lentoyhtiön hapen käyttöä koskeva käytäntö. Käytännöt vaihtelevat lentoyhtiöstä toiseen. Jotkut tarjoavat lennolla happea, ja siitä on yleensä maksettava. Veloitettu hinta vaihtelee lentoyhtiöstä toiseen. Toiset antavat tuoda lennolle oman Yhdysvaltojen ilmailuhallinnon (Federal Aviation Administration, FAA) hyväksymän kannettavan happirikastimen, mutta tarkentavat usein, minkä tyyppisiä laitteita saa käyttää.

Ota yhteyttä lentoyhtiöön mahdollisimman varhaisessa vaiheessa varmistaaksesi, että he pystyvät ottamaan tarpeesi huomioon. Jos otat mukaan oman happirikastimen, tarkasta, että laite sallitaan ja varmista, että akkusi riittävät hyvin koko lennon ajaksi – ota mukaan ylimääräisiä akkuja mahdollisten viivästysten varalta.



Vieraile verkkosivustomme lentoyhtiöhakemistosivulla, jossa luetellaan suurimpien lentoyhtiöiden hapen käyttöä koskevat käytännöt ja yhteystiedot.

Ilmoitus lentoyhtiölle – lääketieteellinen todistus

Jos tarvitset lisähappea matkustamossa, lentoyhtiö pyytää sinulta lääketieteellisen todistuksen, jota kutsutaan yleisesti lääketieteelliseksi kelpoisuustodistukseksi tai MEDIF-lomakkeeksi (Medical Information Form). Nämä todistukset osoittavat, että olet riittävän terve lentämään. Sinä tai hoitajasi täyttää lomakkeen yhden osan ja lääkärisi täyttää sen toisen osan.

Jokaisella lentoyhtiöllä on oma lomakkeensa, jonka voi ladata yhtiön verkkosivustolta, ja se löytyy yleensä avustuspalvelut-sivuilta. Jos lomaketta ei löydy verkosta, sinun on otettava yhteyttä lentoyhtiön avustuspalvelut-osastoon.

Lomakkeessa pyydettyistä tiedoista vain jotkut saattavat koskea sinua. Ne on suunniteltu kattamaan erilaiset väliaikaiset ja pitkäaikaiset sairaudet, mukaan lukien sydänsairaudet, viimeaikaiset leikkaukset ja loukkaantumiset.

Yleensä sinun on annettava seuraavia tietoja:

- Lennon reitti, päivämäärä ja varausnumero
- Hapen tarve (tarvittaessa), mukaan lukien virtausnopeus litroina minuutissa ja virtaustyyppi (jatkuva vai pulssi)
- Mukaan ottamasi lääkinnälliset laitteet (esim. happirikastin, ylipainehengityslaitteet (CPAP), liikkumisvälineet)
- Edellä mainittujen laitteiden akkutiedot
- Kenen kanssa matkustat (tarvittaessa), jotta voitte istua vierekkäin matkan aikana

Matkustajat ovat yleensä vastuussa lomakkeen allekirjoittamisesta ja lähettämisestä. Lue aina lomakkeen täyttämisohteet sekä milloin ja kenelle se lähetetään.

Avustuspalvelujen järjestäminen

Sinun tulisi harkita avustuspalvelujen pyytämistä sekä lentoasemalla että matkakohteissasi. Lentoasemat voivat olla erittäin suuria ja voit joutua kävelemään pitkiä matkoja (esim. etuovelta lähtöportille) tai seisomaan pitkiä aikoja istumapaikkojen vähyyden vuoksi.

Vaikka lentosi lähtisikin ajallaan, pääseminen lentokoneeseen asti voi kestää kauemmin kuin olit odottanut. Avustuspalvelujen avulla saavutat määränpäsi rennommin.

Lentoyhtiöt järjestävät avustuspalvelusi ja lentoasema tarjoaa ne. Palvelut on järjestettävä etukäteen vähintään 48 tuntia ennen matkaa. Lentoasemien verkkosivuilla on yleensä hakemisto, jossa on linkkejä lentoyhtiöiden avustuspalveluja käsitteleville sivuille. Ota myös mahdolliset välilaskut huomioon.



”Lentoasemilla liikkuminen voi olla hyvin hankalaa. Kerran kun olin lentoasemalla ja käytin avustuspalveluja, niin vessat sijaitsivat portaiden alapäässä eikä hissiä ollut. Onneksi minulla oli happirikastimeni, mutta minulta kului noin 10 minuuttia päästä ylös ja alas”.

Matkakohteeseen liittyvät järjestelyt

Jos tarvitset happea koko lomasi aikana, järjestä se ennen kuin matkustat. Terveystieteiden ammattilainen tai hapen toimittaja voi suositella toimittajaa kohdemaassa.

Jos sinulla on eurooppalainen sairaanhoitokortti (EHIC), saatat pystyä järjestämään hapen tämän ohjelman kautta, joka oikeuttaa sinut saamaan välttämätöntä, valtion tarjoamaa sairaanhoitoa oleskellessasi tilapäisesti missä tahansa EU-maassa tai Islannissa, Liechtensteinissa, Norjassa tai Sveitsissä samoin ehdoin ja kustannuksin (ilmainen joissakin maissa) kuin kyseisessä maassa vakuutetut henkilöt. Joissakin maissa on luettelo palveluntarjoajista, joiden kanssa mailla on tähän ohjelmaan liittyvä sopimus, joten tämä kannattaa tarkastaa.

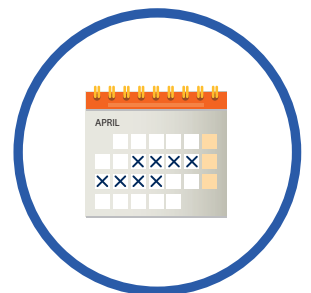
Varmista, että hapen toimittajasi kykenee vastaamaan lomaa koskeviin tarpeisiisi. Sinun pitäisi myös tarkastaa, että majoituspaikkasi kykenee vastaanottamaan happitoimituksia sekä mahdolliset muut huomioon otettavat seikat – saatat esimerkiksi tarvita huoneen katutasosta tai haluta tarkastaa ilmansaasteiden tason. Sinun kannattaa myös pitää hapen toimittajan yhteystiedot mukana ja selvittää heidän aukioloaikansa mahdollisten ongelmien varalta.

Jos sinulla on eurooppalainen sairaanhoitokortti, ota se mukaan ja pidä sitä aina mukana – siltä varalta, että tarvitset sairaanhoitoa.

Varmista lisäksi, että sinulla on riittävä matkavakuutus sille ajalle, kun olet poissa, ja että kerrot vakuutusyhtiölle keuhkosairaudestasi. Jos jätät kertomatta siitä heille, vakuutuksesi ei välttämättä ole voimassa, ja saatat joutua maksamaan suuren sairaanhoitolaskun, jos sairastut loman aikana. Ota vakuutusasiakirjat mukaasi ja säilytä niitä turvallisessa paikassa.

Muistettavat asiat tiivistettynä:

- Ryhdy tekemään järjestelyjä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta niille jää runsaasti aikaa.
- Tarkasta happivaatimuksesi keskustelemalla asiasta lääkärisi kanssa ja kysy, voitko valmistautua matkaan muilla tavoin.
- Jos lääkäri suosittelee, että käytät lennolla lisähappea, tarkasta lentoyhtiön hapen käyttöä koskeva käytäntö.
- Järjestä happi lennolle – ja myös matkakohteeseen.
- Täytä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa lääketieteellinen todistus (lentokelpoisuuslomake/MEDIF-lomake), jossa annat tietoja sairaudestasi, lääkinnällisistä laitteistasi ja hapen tarpeestasi sekä mahdollisesta saattajasta/ matkakumppanista.



- Pyydä avustuspalveluja sekä lentoasemalla että matkakohteessasi.
- Katso lentoaseman kartalta avustuspalvelupisteiden, pistorasioiden, vessojen ja muiden palvelujen sijainnit.
- Pakkaa tärkeimmät tavarat käsimatkatavaroihin: lääkkeet, lääkinnälliset laitteet (esim. happirikastin tai CPAP), riittävästi akkuja ja asiakirjat näytettäväksi lentoaseman henkilökunnalle, eurooppalainen sairaanhoitokortti ja vakuutustiedot sekä pistokesovittimia (tarvittaessa).
- Varmista lentopäivänä, että sinulla on runsaasti aikaa lentoasemalla. Juo runsaasti vettä ja harkitse lentosukkien ja nenäsuihkeen ottamista mukaan.



Lisälukemista ja hyödyllisiä linkkejä

- **European Lung Foundation -säätiön verkkosivujen lentomatkustamista koskeva osio:** www.europeanlung.org/airtravel
Sivulta löytyy lentoyhtiöhakemisto hapen käyttöä koskevia käytäntöjä varten; tietoja lentokelpoisuustestistä, MEDIF-lomakkeen saamisesta ja avustuspalvelujen järjestämisestä, sekä käytännön vinkkejä.
- **Euroopan unionin verkkosivusto – liikuntarajoitteisten matkustajien oikeudet:** https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility/index_fi.htm
Tietoja oikeuksistasi matkustaessasi EU:ssa.
- **Eurooppalainen sairaanhoitokortti:** <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559&langId=fi>
Ilmainen kortti, joka oikeuttaa sinut saamaan välttämätöntä, valtion tarjoamaa sairaanhoitoa oleskellessasi tilapäisesti missä tahansa EU-maassa tai Islannissa, Liechtensteinissa, Norjassa tai Sveitsissä samoin ehdoin ja kustannuksin (ilmainen joissakin maissa) kuin kyseisessä maassa vakuutetut henkilöt. Saatavilla on lisäksi älypuhelinsovellus, joka tarjoaa kattavaa, kuhunkin ohjelmaan kuuluvaan maahan liittyvää tietoa.

Kerro, miten meni – oli se sitten hyvin tai huonosti, niin haluamme tietää!

Kokemuksiesi kuuleminen auttaa meitä antamaan parempia neuvoja muille samankaltaisessa tilanteessa oleville henkilöille sekä antamaan palautetta lentoyhtiöille, lentoasemille ja hapen toimittajille. Lähetä meille sähköpostia: info@europeanlung.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

European Lung Foundation -säätiön (ELF) on perustanut European Respiratory Society -järjestö (ERS), jonka tavoitteena on tuoda yhteen potilaat, yleisö ja keuhkolääketieteen ammattilaiset vaikuttaakseen positiivisesti keuhkolääketieteeseen. ELF on omistautunut keuhkoterveylle kautta Euroopan ja tuo yhteen Euroopan johtavat lääketieteen ammattilaiset tarjotakseen potilaille tietoa ja lisätäkseen tietoisuutta keuhkosairauksista.

Tämä materiaali on koottu osana lentomatkustamista koskevaa hanketta professori Karl Sylvesterin, Matthew Rutterin, Malcolm Weallansin, Isabel Saraivan, Joy Wadsworthin ja Deborah Wellingtonin avustuksella.

Laadittu kesäkuussa 2018.