

Cestovanie lietadlom, keď máte pľúcne problémy

Pľúcne problémy by vám nemali brániť v cestovaní lietadlom. Či už idete na dovolenku, služobnú cestu, alebo na návštevu rodiny a priateľov, je možné urobiť potrebné opatrenia – pokiaľ si cestu plánujete dopredu.

Tento informačný leták obsahuje kľúčové veci, ktoré by ste mali zvážiť pri plánovaní cesty, a poskytne vám niekoľko tipov na udržanie dobrého stavu počas vášho pobytu v zahraničí.

Porozprávajte sa so svojím ošetrojúcim lekárom

Prvá vec, ktorú by ste mali urobiť pred plánovaním cesty, je porozprávať sa so svojím ošetrojúcim lekárom. Najlepšie je urobiť to čo najskôr, najmä preto, lebo možno budete musieť vykonať nejaké ďalšie testy na overenie, že ste dostatočne zdravý na cestovanie, čo môže mať za následok potrebu kyslíka alebo ďalších liekov.

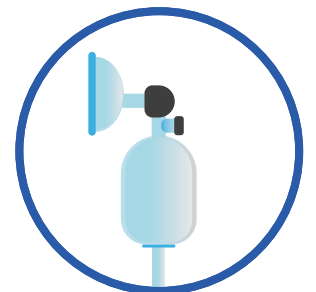


Kyslík počas letu – prečo ho môžete potrebovať

Vzduch v lietadle obsahuje menej kyslíka ako vzduch, ktorý dýchame normálne. To vedie k nižším hladinám kyslíka v krvi.

Ak nemáte pľúcne problémy, pokles kyslíka nie je dostatočný na to, aby ste cítili rozdiel.

Ak máte pľúcne problémy, vaše hladiny kyslíka už môžu byť nízke alebo vaše pľúca nemusia byť schopné správne pracovať, aby udržali množstvo kyslíka v krvi na bezpečnej hladine. Nižšia hladina kyslíka v krvi môže spôsobiť, že sa necítite dobre, alebo dokonca by to mohlo byť pre vás počas letu alebo po ňom škodlivé. To znamená, že aj keď zvyčajne nepotrebujete kyslík, možno ho budete potrebovať počas letu. Dodatočný kyslík udržiava hladinu kyslíka v krvi na pohodlnej úrovni a udržiava vás v bezpečí.



Ak už kyslík používate, môže to znamenať, že musíte zvýšiť rýchlosť prúdenia.

„Kyslík zvyčajne nepotrebujem, ale počas kontroly som mojej lekárke spomenul, že sa chystám na dovolenku a povedala mi, že budem musieť vykonať test vhodnosti na let. Ukázalo sa, že na 7-hodinový let budem potrebovať kyslík, a preto som rád, že som prišiel na dohovorený test.“

Hypoxická simulácia – alebo test vhodnosti na let

Ak chcete zistiť, či potrebujete v lietadle kyslík, možno budete musieť absolvovať hypoxickú simuláciu – alebo test vhodnosti na let.

Najprv vám lekár odoberie určité množstvo krvi, aby zistil, aké sú vaše normálne hladiny kyslíka (test na krvné plyny). Ak sú vaše hladiny kyslíka už v tomto štádiu nízke, váš lekár vám odporučí, aby ste si na let vzali kyslík.

Ak sú vaše hladiny kyslíka v poriadku, váš ošetrojúci lekár sa stále môže domnievať, že môžete byť ohrozený, a požiada vás o vykonanie testu vhodnosti na let. Test zahŕňa dýchanie vzduchu, ktorý obsahuje podobnú úroveň kyslíka, ako je množstvo, ktoré prúdi v lietadle, cez tvárovú masku alebo náustok až 20 minút. Váš ošetrojúci lekár zostáva s vami počas testu, aby monitoroval vaše reakcie. Vaše hladiny kyslíka sa merajú pomocou zariadenia nazývaného oximeter, ktorý vyžaruje malé svetlo cez váš prst, ucho alebo čelo s cieľom zmerať úroveň kyslíka. Ak sa ukáže, že hladina kyslíka klesla pod odporúčané množstvo, váš lekár ukončí test a skontroluje hladinu kyslíka iným krvným testom. Ak test trvá celých 20 minút, váš lekár na konci testu odoberie ďalšiu vzorku krvi na kontrolu vašej hladiny kyslíka.



Ak množstvo kyslíka v krvi klesne pod odporúčanú úroveň, budete potrebovať v lietadle kyslík.

Na základe výsledkov testu a celkového zdravotného stavu môže váš ošetrojúci lekár rozhodnúť o tom, koľko kyslíka potrebujete (rýchlosť prúdenia). V ostatných prípadoch budete musieť vykonať ďalší test nazvaný titračná štúdia. Zahŕňa opakovanie testu vhodnosti na let pri súčasnom dýchaní rôznych hladín prídavného kyslíka, aby sa zistilo, aká rýchlosť prúdenia pomáha obnoviť hladiny kyslíka.

Váš lekár vám zvyčajne povie, ako dlho sú platné výsledky testov. Pokiaľ sa váš stav nezmení, výsledky by mali zostať platné. Ak sa váš stav zmení (t. j. recidívy, nižšie hladiny kyslíka v krvi), pri ďalšom lete budete musieť vykonať test znova.

Video o teste vhodnosti na let si môžete pozrieť na webovej stránke ELF.

Pozrite si politiku leteckej spoločnosti v oblasti kyslíka

Ak počas letu potrebujete kyslík, mali by ste si pozrieť politiku leteckej spoločnosti v oblasti kyslíka. Politiky leteckých spoločností sa líšia – niektoré poskytujú kyslík v lietadle, za ktorý budete musieť často zaplatiť. Výška poplatku sa medzi dopravcami líši. Iné vám dovoľia priniesť si do lietadla svoj vlastný prenosný kyslíkový koncentrátor (POC) schválený Federálnou leteckou správou (FAA), ale budú často špecifikovať typ zariadenia, ktoré môžete použiť.

Mali by ste sa čo najskôr porozprávať s vašou leteckou spoločnosťou, aby ste sa uistili, že je schopná vyhovieť vašim potrebám. Ak si beriete svoj vlastný POC, skontrolujte, či je vaše zariadenie povolené, a uistite sa, že máte dostatok batérií na pohodlné strávenie celého letu. V prípade akýchkoľvek potenciálnych omeškaní si prineste batérie navyše.

Na našej webovej stránke si pozrite index leteckých spoločností, ktorý obsahuje zoznam politík v oblasti kyslíka a kontaktné údaje každej väčšej leteckej spoločnosti.



Informovanie leteckej spoločnosti – zdravotný certifikát

Ak potrebujete na palube lietadla prídavný kyslík, vaša letecká spoločnosť si vyžiada zdravotný certifikát, bežne označovaný ako Certifikát vhodnosti na let alebo MEDIF (Zdravotný informačný formulár). Tieto certifikáty dokazujú, že ste dostatočne zdravý na let. Vy alebo váš ošetrovateľ budete musieť vyplniť časť formulára a váš lekár bude musieť vyplniť ďalšiu časť.

Každá letecká spoločnosť má svoj vlastný formulár, ktorý si môžete stiahnuť z jej webovej stránky – zvyčajne na stránkach o špeciálnej pomoci. Ak nie je k dispozícii online, budete musieť kontaktovať oddelenie špeciálnej pomoci leteckej spoločnosti.

Iba niektoré informácie požadované vo formulári môžu byť pre vás dôležité. Sú určené na uvedenie rôznych dočasných alebo dlhodobých stavov vrátane problémov so srdcom, nedávnych operácií a zranení.

Vo všeobecnosti budete musieť uviesť tieto údaje:

- vaša trasa, dátum letu a rezervačné číslo,
- vaša potreba kyslíka (ak sa uplatňuje) vrátane rýchlosti v litroch za minútu a typu prúdenia (kontinuálny alebo pulzný),
- zdravotnícky prístroj, ktorý si beriete (napr. POC, ventilačné prístroje s kontinuálnym pozitívnym tlakom (CPAP), prenosné zariadenie),
- informácie o batérii pre vyššie uvedené zariadenie,
- s kým budete cestovať (ak sa uplatňuje), aby ste mohli sedieť počas cesty vedľa seba.

Cestujúci sú zvyčajne zodpovední za podpísanie a odoslanie formulára. Vždy si prečítajte pokyny, ako ho vyplniť a kedy a komu ho poslať.

Dohodnutie špeciálnej pomoci

Mali by ste zvážiť vyžiadanie si špeciálnej pomoci tak na letisku, ako aj v cieľovej krajine. Letiská môžu byť veľmi veľké a možno budete musieť prejsť veľké vzdialenosti (napríklad od vstupných dverí k odletovej bráne) alebo dlho stáť pre nedostatok miest na sedenie.

Dokonca aj keď váš let nemešká, dostať sa do lietadla môže trvať dlhšie, ako očakávate. So špeciálnou pomocou budete môcť doraziť do cieľovej destinácie vo väčšom pokoji.

Letecké spoločnosti vám zaistia špeciálnu pomoc, ktorú poskytne letisko. Budete si ju musieť dohodnúť vopred, najmenej 48 hodín pred cestou. Internetové stránky letiska majú zvyčajne adresár s odkazmi na stránky špeciálnych asistenčných služieb leteckých spoločností. Zvážte tiež akékoľvek zastávky.



„Dostať sa cez letiská môže byť veľmi ťažké. Raz som bol na letisku so špeciálnou pomocou a toalety boli umiestnené dolu po schodoch bez výťahu. Našťastie som mal svoj POC, ale trvalo mi asi 10 minút, kým som sa dostal hore a dole.“

Dohodnite si pomoc v cieľovej krajine

Ak potrebujete kyslík po zvyšok vašej dovolenky, mali by ste si ho zariadiť pred cestou. Váš ošetrojúci lekár alebo dodávateľ kyslíka môže odporučiť dodávateľa vo vašej cieľovej krajine.

Ak máte európsky preukaz zdravotného poistenia (EHIC), môžete mať možnosť zabezpečiť si kyslík prostredníctvom systému, ktorý poskytuje prístup k zdravotne nevyhnutnej štátom poskytovanej zdravotnej starostlivosti počas dočasného pobytu v ktorejkoľvek z krajín EÚ, na Islande, v Lichtenštajnsku, Nórsku a vo Švajčiarsku za rovnakých podmienok a za rovnaké náklady (v niektorých krajinách zadarmo) ako poistenci v tejto krajine. Niektoré krajiny budú mať zoznam poskytovateľov, s ktorými majú dohodu pre tento systém, takže stojí za to si to overiť.

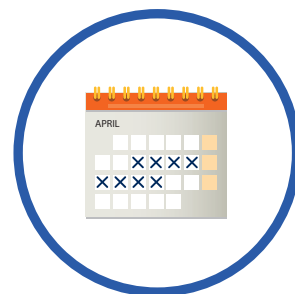
Uistite sa, že váš poskytovateľ kyslíka je schopný splniť vaše požiadavky počas vašej dovolenky. Mali by ste si tiež overiť, či je vaše ubytovacie zariadenie schopné poskytnúť kyslík a či sú tu ešte nejaké ďalšie veci na zváženie – napríklad možno budete potrebovať izbu na prízemí alebo možno budete chcieť skontrolovať úroveň znečistenia ovzdušia. Stojí tiež za to, aby ste mali so sebou kontaktné údaje vášho dodávateľa kyslíka a poznali jeho pracovný čas v prípade akýchkoľvek problémov.

Ak máte preukaz EHIC, zoberte si ho so sebou a noste ho vždy pre prípad, ak by ste náhle potrebovali lekárske ošetrovanie.

Mali by ste sa tiež uistiť, že máte dostatočné cestovné poistenie, ktoré pokryje vaše potreby na cestách, a že ste poisťovateľovi povedali o vašich pľúcnych problémoch, pretože v opačnom prípade to môže znamenať, že vaša poistka nie je platná, čo znamená, že ak počas dovolenky ochoriete, môžete čeliť vysokým faktúram za lekársku starostlivosť. Prineste si svoje poistné dokumenty so sebou a bezpečne ich uschovajte.

Súhrn, nezabudnite:

- Začnite si vybavovať všetky potrebné záležitosti čo najskôr, ušetríte si veľa času.
- Porozprávajte sa so svojím lekárom a overte si svoje požiadavky na kyslík. Opýtajte sa, či je ešte niečo, čo si môžete nachystať.
- Ak váš lekár odporúča, aby ste leteli s prídavným kyslíkom, pozrite si politiku leteckej spoločnosti v oblasti kyslíka.
- Dohodnite si pre váš let kyslík – a tiež vo vašej cieľovej krajine.
- Vyplňte so svojím ošetrovateľom zdravotný certifikát (formulár vhodnosti na let/MEDIF), uveďte podrobnosti o vašom stave, vaše zdravotnícke prístroje a potreby kyslíka a váš sprievod/cestovný sprievod, ak ho využívate.



- Vyžiadať si špeciálnu pomoc tak na letisku, ako aj v cieľovej krajine.
- Preštudujte si mapu letiska, aby ste vedeli, kde sa nachádzajú pulty špeciálnej pomoci, elektrické zásuvky, toalety a ďalšie zariadenia.
- Nevyhnutné potreby majte vo svojej príručnej batožine: lieky, zdravotnícke prístroje (napr. POC alebo CPAP) s dostatkom batérií a dokumentáciu na predloženie personálu letiska, preukaz EHIC a informácie o cestovnej poisťovnej zmluve, adaptéry do zásuvky (ak sa používajú).
- V deň odletu si vyhradte na letisko dostatok času. Pite veľa vody a zvážte si vziať so sebou kompresné ponožky a nosové spreje.



Ďalšie informácie a užitočné odkazy

- **Webová stránka Európskej nadácie pre pľúcne choroby, časť o leteckej doprave:** www.europeanlung.org/airtravel
Pozrite si index leteckých spoločností pre politiky v oblasti kyslíka, informácie o teste vhodnosti na let, získajte zdravotný certifikát, dohodnite si špeciálnu pomoc a prečítajte si praktické rady.
- **Webová stránka Európskej únie – práva cestujúcich so zníženou mobilitou:** <https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/transport-disability/reduced-mobility>
Získajte informácie o svojich právach počas cestovania v rámci EÚ.
- **Karta európskeho zdravotného poistenia:** <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559>
Bezplatná karta, ktorá poskytuje prístup k zdravotne nevyhnutnej starostlivosti počas dočasného pobytu v ktorejkoľvek z krajín EÚ, na Islande, v Lichtenštajnsku, Nórsku a vo Švajčiarsku za rovnakých podmienok a za rovnaké náklady (v niektorých krajinách zadarmo) ako poistenci v tejto krajine. K dispozícii je tiež aplikácia pre smartfóny, ktorá obsahuje komplexné informácie o každej krajine, na ktorú sa vzťahuje tento systém.

Povedzte nám, ako to išlo. Dobre alebo zle? Chceme to vedieť!

Vaše skúsenosti nám pomáhajú zlepšiť poradenstvo, ktoré poskytujeme ľuďom v podobnej situácii, a poskytnúť spätnú väzbu leteckým spoločnostiam, letiskám a poskytovateľom kyslíka. Napíšte nám na: info@europeanlung.org.



Európska nadácia pre pľúcne choroby (ELF) bola založená Európskou spoločnosťou pre respiračné choroby (ERS) s cieľom spojiť pacientov, verejnosť a respiračných odborníkov, aby dosiahli pozitívny účinok na pľúcne lekárstvo. ELF sa venuje zdraviu pľúc v celej Európe a spája vedúcich európskych lekárskech odborníkov s cieľom poskytovania informácií a zvyšovania povedomia verejnosti o chorobách pľúc.

Tento materiál bol zostavený ako súčasť projektu leteckej dopravy za pomoci Dr. Karla Sylvestera, Matthewa Ruttera, Malcolma Weallansa, Isabely Saraivaovej, Joya Wadswortha a Deborah Wellingtonovej.

Vypracované v júni 2018.