

Podróżowanie z nadciśnieniem płucnym



Podróżowanie
jest
możliwe



Zapraszamy



Eva Otter
Prezes PHA Europa
Wiceprezes PH Austria



Gerry Fischer
Dyrektor generalny PHA Europe
Prezes PH Austria

Czy jesteś gotowy/gotowa na odkrywanie świata?

Czy kiedykolwiek zrezygnowałeś/zrezygnowałaś z wakacyjnych planów, obawiając się, że coś może się wydarzyć podczas Twojej nieobecności? Pozwól nam pomóc Ci to zmienić.

Podróżowanie to jedna z największych przyjemności w życiu — poszerza horyzonty, wzbogaca doświadczenia i pozwala odkrywać piękno oraz różnorodność świata.

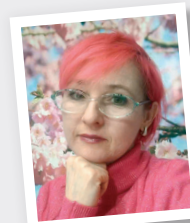
Ta broszura jest Twoim zaproszeniem do wyruszenia w niezapomnianą podróż — niezależnie od tego, czy planujesz odwiedzić odległą zakątki świata, czy odkryć ukryte perełki w swoim najbliższym otoczeniu.

Znajdziesz tu podsumowanie najważniejszych informacji, które pomogą Ci wybrać odpowiedni cel podróży i dobrze się do niej przygotować, abyś mógł/mogła w pełni cieszyć się wakacjami. Broszura zawiera cenne wskazówki dotyczące podróżowania z tlenem, informacje, o czym należy pamiętać, podróżując z pompą oraz co zrobić, jeśli potrzebujesz wózka inwalidzkiego na lotnisku.

Dodatkowo uwzględniliśmy dane o ośrodkach i lekarzach specjalizujących się w leczeniu nadciśnienia płucnego, aby Twoja podróż była bezpieczna i komfortowa.

Mamy nadzieję, że uda nam się zainspirować Cię do realizacji marzeń o podróżowaniu i napęlić Twoje serce radością.

Przygotuj się na przygodę życia!



Małgorzata Piekarska

Prezes
Polskie Stowarzyszenie Osób z Nadciśnieniem Płucnym i Ich Przyjaciół

Każdy Pacjent na początku choroby na wiele pytań. Często czuje się zagubiony, samotny. Na pewnym etapie życia wie, że trzeba uczyć się na nowo... Wraz z postępem choroby uczymy się jak żyć, jakich zmian dokonać aby nasza codzienność była lepsza, bardziej komfortowa. Staramy się nowe życie dopasować do naszych potrzeb.... Nagle nadchodzi upragnione lato, chcielibyśmy wyjechać, odetchnąć, odpocząć i zaczynamy się zastanawiać czy wolno nam w ogóle wyjeździć, jeśli tak to gdzie? Czy możemy się opalać? A co z samolotem? Jak się spakować? O czym nie wolno nam zapomnieć? W końcu chcemy, aby nasze wakacje były przyjemnością.

Oddajemy w Państwa ręce świetny poradnik, który odpowie na powyższe pytania, pomoże się spakować i przygotować do bezpiecznych, upragnionych wakacji.



Prof. dr hab. Tatiana Mularek-Kubzdela
Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu, Klinika Kardiologii

Szanowni Państwo,
Drodzy Pacjenci,

Z dużą przyjemnością i zaciekawieniem przeczytałam poradnik dotyczący podróżowania z nadciśnieniem płucnym.

Uważam, że jest to obowiązkowa lektura dla wszystkich chorych z tym schorzeniem i ich rodzin. Dzięki nowym lekom, procedurom i lepszej opiece medycznej przeżycie chorych z tętniczym i zakrzepowo-zatorowym nadciśnieniem płucnym znacznie się wydłużyło. Stała się to po prostu choroba przewlekła, z którą prowadzi się w miarę normalne życie. A normalne życie musi zawierać w sobie różne przyjemności, a jedną z nich jest oczywiście podróżowanie.

Prawdopodobnie jest wielu chorych, którzy mieliby ochotę gdzieś wyjechać, ale obawiają się problemów w podróży. Ten poradnik pokazuje, co zrobić aby zminimalizować ryzyko wyjazdu. Jest bardzo praktyczny, krok po kroku wymienia, o co należy zadbać, jak się przygotować, jakie dokumenty i informacje mieć ze sobą. Podkreśla jednak także, że zawsze należy przed wyjazdem skonsultować się z lekarzem. To, że został napisany wspólnie przez lekarza i chorych zwiększa jego wartość. Przyda się na pewno zarówno w podróżach dalszych, jak i tych bliższych.

Zachęcam do lektury
Prof. dr hab. Tatiana Mularek-Kubzdela

Wprowadzenie

Podróżowanie z tętniczym nadciśnieniem płucnym (TNP) jest możliwe i może znacząco poprawić samopoczucie oraz jakość życia pacjentów. Wymaga jednak starannego planowania i przygotowania.

W tej broszurze znajdziesz przydatne informacje, które pomogą Ci zaplanować podróż. Przestrzegając tych zaleceń i stosując niezbędne środki ostrożności, będziesz mógł/mogła w pełni cieszyć się swoimi wakacjami.



**Nadciśnienie płucne to nie powód,
by zostać w domu!**



Zanim zaczniesz planowanie podróży, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub zespołem medycznym, aby się upewnić, że podróżowanie będzie dla Ciebie bezpieczne.

Twój lekarz udzieli Ci spersonalizowanych porad i dostosuje zalecenia do Twojego stanu zdrowia. Poproś swojego lekarza o przygotowanie i dokumentów, które wyjaśniają Twoje potrzeby związane z bezpiecznym podróżowaniem.

Ta broszura zawiera przydatne wskazówki, zalecenia i porady dotyczące podróżowania z TNP. Pamiętaj jednak, że zawarte tutaj informacje mają charakter ogólny i mogą nie uwzględniać wszystkich schorzeń, aby uzyskać indywidualne zalecenia medyczne, skonsultuj się z lekarzem.

Nie wszystkie rozdziały broszury mogą Cię dotyczyć. Ich przydatność zależy od Twojego stanu zdrowia i specyficznych potrzeb.

Odpowiednie przygotowanie sprawi, że podróżowanie będzie przyjemniejsze. Informacje zawarte w tej broszurze mogą pomóc Ci zaplanować podróż i ułatwić podróżowanie, eliminując stres i potencjalne trudności.



Dr Regina Steringer-Mascherbauer
Kierownik Specjalistycznego Oddziału
Nadciśnienia Płucnego w Ordensklinikum
Linz | Elisabethinen

Witamy w naszym przewodniku turystycznym dla pacjentów z nadciśnieniem płucnym!

Podróżowanie to coś więcej niż zmiana miejsca pobytu – to okazja do nauki, przeżywania przygód i rozwoju osobistego. Niezależnie od tego, czy marzysz o odległych krajobrazach, poznawaniu różnorodnych kultur, czy nawiązywaniu relacji, każda podróż może wzbogacić Twoje życie na wiele sposobów.

Dla osób zmagających się z chorobami przewlekłymi myśl o podróżowaniu może wydawać się wyzwaniem. Ta broszura powstała jednak po to, by pokazać, że podróżowanie jest nie tylko możliwe, ale również może być niezwykle wzbogacającym doświadczeniem. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu osoby z chorobami przewlekłymi mogą cieszyć się podróżowaniem bez obaw. Na kolejnych stronach znajdziesz praktyczne porady i wskazówki, które pomogą Ci zaplanować bezpieczną i komfortową podróż. Dzięki tym informacjom możesz śmiało wyruszyć w podróż i odkrywać świat, tworząc niezapomniane wspomnienia, bez narażania swojego zdrowia.

Ten przewodnik pomoże Ci zmienić podróż w dostępne i ciekawe doświadczenie.

Życzymy Ci bezpiecznej podróży i wielu niezapomnianych wrażeń!

Regina Steringer-Mascherbauer

Spis treści

	Kilka podstawowych kwestii	8
	Czego unikać	10
	Miejsca docelowe	11
	Transport	14
	Leki	16
	Ubezpieczenie podróżne	16
	Podróżowanie z pompą	17
	Podróżowanie z tlenem	18
	Lista kontrolna	22
	Lista niezbędnych rzeczy	24
	Linki	28



Specjalne porady ekspertów





Kilka podstawowych kwestii



- Najlepiej wybrać miejsce o łagodnym klimacie.
- Ważny jest dobry **dojazd i dostępność odpowiedniej opieki zdrowotnej**.
- Wybierz miejsce docelowe, w pobliżu którego znajduje się ośrodek leczenia tętniczego nadciśnienia płucnego (TNP), specjalista lub stowarzyszenie pacjentów.



Sprawdź listę specjalistów na stronie:
<https://www.phaeurope.org/get-involved/find-your-specialist/to-find-a-specialist>.

- Zamów leki na wyjazd z dużym wyprzedzeniem, zwłaszcza jeśli planujesz dłuższą nieobecność poza domem.



Pamiętaj o zabraniu dodatkowych leków i zapasów na wypadek opóźnień.

- Poproś swojego lekarza o dokument potwierdzający Twoje potrzeby medyczne (posiadanie przy sobie zewnętrznych pomp infuzyjnych, koncentratorów tlenu itp.) i zalecenia. Ułatwi to przewóz leków i sprzętu technicznego, w tym pomp, przez punkty kontroli bezpieczeństwa. Dokument powinien być napisany w języku angielskim i wydany nie później niż kilka miesięcy przed podróżą..
- Uzyskaj od swojego lekarza zaświadczenie „Fit to Fly”, które potwierdza, że możesz bezpiecznie podróżować. Może być ono wymagane nie tylko przy zakupie ubezpieczenia podróżnego, ale także przez linie lotnicze przed wejściem na pokład samolotu.

- Pamiętaj, by na czas wykupić odpowiednie **ubezpieczenie podróżne**. Ważne jest, aby wybrać ubezpieczenie, które obejmuje wszystkie Twoje schorzenia i zapewnia wsparcie w razie nagłych sytuacji.
- Zawsze miej przy sobie **listę leków (wraz z oryginalnymi receptami) i ważne numery telefonów** na wypadek nagłych sytuacji. Upewnij się, że zawiera ona dane Twojego ośrodka medycznego.
- Pamiętaj o zabraniu ze sobą **legitymacji i karty parkingowej dla osób niepełnosprawnych** – może to być przydatne przy wynajmie samochodu lub korzystaniu z ulg dla osób niepełnosprawnych.
- Przechowuj leki w zamkniętym pokoju hotelowym.
- Rozważ noszenie **bransoletki medycznej z pendrivem** zawierającym informacje o Twoim stanie zdrowia i leczeniu. Może to być szczególnie przydatne w nagłych wypadkach.
- Zaleca się również korzystanie z **elektronicznych urządzeń do śledzenia** ważnych rzeczy osobistych, w tym torebki, bagażu podręcznego i rejestrowanego. Urządzenia te mają zazwyczaj kształt małych dysków, które można zlokalizować za pomocą smartfonu.



W przypadku dalekich podróży warto skontaktować się z urzędem spraw zagranicznych swojego kraju lub biurem podróży, aby uzyskać najnowsze informacje na temat podróżowania i bezpieczeństwa w regionie docelowym.

- Rozważ skorzystanie z usług biura podróży, aby mieć jeden punkt kontaktowy do zadawania pytań i rozwiązywania wszelkich wątpliwości związanych z podróżą.
- **Lista kontrolna** pomoże Ci dobrze się przygotować, abyś mógł/mogła się zrelaksować i cieszyć się swoimi wakacjami!



Czego unikać



Miejsca docelowe
powyżej 1500 metrów
(mniej tlenu w powietrzu)



Ekstremalne temperatury



Niska wilgotność
(może pogorszyć objawy TNP,
suche powietrze może
podrażnić płuca)



Szczyt sezonu turystycznego
(zatłoczone miejsca, więcej stresu)



Zwiększone spożycie soli
(podczas jedzenia zagranicznych dań)



Odwodnienie
(pamiętaj, by pić odpowiednią
ilość wody)



Niegotowane jedzenie
(np. sałatki, surowe ryby,
majonez, kostki lodu)

Miejsca docelowe – na co zwrócić uwagę



- Hotel powinien być łatwo dostępny, najlepiej z windą i z minimalną ilością schodów. Atrakcje, basen, plaża lub restauracje powinny znajdować się w pobliżu, aby ograniczać długie spacerowanie.
- Upewnij się, że Twój pokój hotelowy znajduje się blisko głównych obiektów. Niektórzy turyści mogą wymagać rezerwacji pokoju przystosowanego dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.
- Jeśli planujesz wakacje na plaży, wybierz płaską piaszczystą plażę z łatwym dostępem do wody lub spokojną zatokę, aby uniknąć wysokich fal.



Unikaj miejsc wymagających szczepień. Skontaktuj się z lekarzem, by dowiedzieć się, które szczepienia lub środki profilaktyczne są dla Ciebie odpowiednie. Zawsze miej przy sobie listę wszystkich swoich szczepień. Zaleca się aktualne szczepienia przypominające na tężec, Covid, grypę i pneumokoki

- Jeśli nie planujesz pobytu w jednym miejscu, rozważ wynajem **przyczepy kempingowej lub kampera (RV)**. To elastyczne rozwiązanie pozwala robić przerwy w podróży według potrzeb. Ponadto cały niezbędny sprzęt masz zawsze pod ręką, co zapewnia większą swobodę i niezależność.



Wynajmując przyczepę kempingową lub kampera, upewnij się, że nie ma więcej niż dwa lata, aby zminimalizować ryzyko awarii.





Wysokości i TNP



Większe wysokości mogą stanowić wyzwanie zwłaszcza dla pacjentów z TNP, ze względu na niższy poziom tlenu w powietrzu. Podczas podróży samochodem, pociągiem lub autobusem na większych wysokościach może być konieczne zwiększenie podaży tlenu, zwłaszcza na wysokości powyżej 1500 metrów nad poziomem morza.

Jeśli podróżujesz samochodem, zmiana wysokości może być stopniowa i nieodczuwalna, dopóki nie wysiądziesz i nie zaczniesz się poruszać. Natomiast w samolocie zmiana wysokości następuje gwałtownie.



Na dużych wysokościach naczynia krwionośne w płucach są zwężone, a ciśnienie w płucach wzrasta, co często określa się mianem „rozrzedzonego powietrza”.

Hipoksemia, czyli nieprawidłowo niski poziom tlenu we krwi, jest częstym zjawiskiem wśród pacjentów z TNP podczas lotu, z powodu obniżonego ciśnienia w kabinie. Dodatkowo, niższa wilgotność i suche powietrze podczas lotu mogą pogorszyć stan płuc.

Objawy hipoksemii to zmęczenie, duszności (zarówno w spoczynku, jak i podczas wysiłku), przyspieszony oddech, zawroty głowy, przyspieszone bicie serca i bóle głowy.



Wszyscy pacjenci z TNP planujący podróż samolotem lub do miejsc położonych na dużych wysokościach powinni skonsultować z lekarzem ewentualną potrzebę stosowania tlenu, nawet jeśli nie wymagają go na co dzień.

Uważnie przeczytaj rozdział „Zalecenia dotyczące stosowania tlenu w samolocie”.

W niektórych specjalistycznych klinikach pulmonologicznych oferowane są badania poziomu tlenu na różnych wysokościach, które mogą pomóc w określeniu, czy tlen będzie potrzebny. Badania te nie są rutynowo wymagane przed podróżą, dlatego warto skonsultować je z lokalną poradnią pulmonologiczną.

Jeśli tlen okaże się potrzebny, konieczne będzie dokładne zaplanowanie i przygotowanie podróży!



Zalecenia dotyczące transportu drogowego:

Jeśli podróżujesz autobusem lub pociągiem, wybierz miejsce, z którego łatwo wstać i się poruszać.

Podczas podróży samochodem często się zatrzymuj, aby rozprostować nogi. Wstawanie i poruszanie się co najmniej raz na dwie godziny może zmniejszyć ryzyko powstania zakrzepów krwi.

Leki, przybory i dokumenty przechowuj w łatwo dostępnym miejscu, na przykład w plecaku lub bagażu podręcznym.

W środkach transportu publicznego zawsze noś maseczkę.

Pamiętaj o dezynfekcji rąk i przestrzeni wokół siebie, szczególnie w miejscu, w którym siedzisz.

Zalecenia dotyczące podróży lotniczych:

Podróżowanie z nadciśnieniem płucnym jest możliwe, jednak wymaga starannego planowania i ostrożności. Działając zgodnie z poniższymi wskazówkami, podejmując odpowiednie środki ostrożności i pamiętając o swoich potrzebach, zapewnisz sobie bezpieczną i komfortową podróż.

Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem planowania podróży skonsultować się ze swoim lekarzem!

Podróż samolotem może wpłynąć na obniżenie poziomu tlenu we krwi. Dlatego, jeśli planujesz lot samolotem lub podróż do miejsc położonych na dużych wysokościach, skonsultuj ze swoim lekarzem ewentualne stosowanie tlenu, nawet jeśli na co dzień nie potrzebujesz dodatkowego tlenu.

Więcej informacji znajdziesz w sekcji „Zalecenia dotyczące stosowania tlenu w samolocie”.

- Staraj się rezerwować loty bezpośrednie lub loty z jak najmniejszą liczbą przystanków.
- Zgłoś się na odprawę z dużym wyprzedzeniem, aby mieć wystarczająco dużo czasu na przejście kontroli bezpieczeństwa.
- Jeśli musisz zabrać sprzęt medyczny lub leki na pokład, poproś lekarza o oficjalne zaświadczenie wyjaśniające potrzebę ich przewozu.
- Zarezerwuj miejsce z wystarczającą ilością przestrzeni na nogi. Miejsce przy przejściu zapewni większą swobodę poruszania się podczas lotu.
- Podczas długich lotów regularne poruszanie się po kabinie pomaga zapobiegać zakrzepom i wspomaga krążenie.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem o noszeniu pończoch uciskowych. Mogą one pomóc w łagodzeniu obrzęków i dyskomfortu, zwłaszcza na dużych wysokościach.
- Skontaktuj się z linią lotniczą z wyprzedzeniem, aby poprosić o specjalną pomoc. Wiele linii lotniczych oferuje wsparcie dla osób na wózkach inwalidzkich oraz pierwszeństwo wejścia na pokład dla pasażerów z problemami zdrowotnymi. Takie wsparcie pomoże zaoszczędzić energię i ułatwi poruszanie się w tłumie.



Pamiętaj, że jeśli poprosisz o asystę wózkiem inwalidzkim, nie zostaniesz przydzielony do miejsca w rzędzie awaryjnym – nawet jeśli wcześniej je zarezerwowała/eś. Rezerwacja tego miejsca zostanie anulowana bez zwrotu kosztów. Nadal możesz poprosić o asystę wózkiem przed lądowaniem..



- Staraj się nawadniać organizm, ponieważ podróż samolotem może prowadzić do odwodnienia. Pij dużo płynów przed, w trakcie i po locie. Unikaj nadmiaru kofeiny i alkoholu, ponieważ mogą one nasilić odwodnienie.
- Zawsze zabieraj ze sobą odpowiednią ilość leków i niezbędnych materiałów do bagażu podręcznego, ponieważ bagaż rejestrowany może się zgubić i dotrzeć do miejsca docelowego później niż Ty.
- Regularnie dezynfekuj ręce oraz przestrzeń wokół siebie, zwłaszcza składany stolik i podłokietniki. To pozwoli zadbać o higienę i komfort podróży.

Leki – co jest ważne?

Zamów leki na wakacje z dużym wyprzedzeniem!

- Zabierz ze sobą zapas leków na wypadek opóźnień.
- Podziel leki pomiędzy bagaż podręczny i rejestrowany, aby mieć dostęp do nich w każdej sytuacji.
- Włóż urządzenie śledzące do obu bagaży.
- Przygotuj pełną listę leków z wyszczególnieniem dawek i zaleceń dla każdego z nich!
- Wymień nie tylko nazwę handlową, ale także substancję aktywną każdego leku.
- Jeśli Twoje leki wymagają stosowania pompy, zabierz ze sobą odpowiednią wkłuc/drenów, strzykawkę i zapasową pompę. Przygotuj się na opóźnienia, zabierając zapas leków do bagażu podręcznego.



- W przypadku zmiany strefy czasowej, konieczne może być ponowne przeliczenie właściwego dawkowania leków lub skonsultowanie się z lekarzem albo zespołem medycznym, w jaki sposób można bezpiecznie dostosować dawkowanie.

Ubezpieczenie podróżne

Rozważ wykupienie ubezpieczenia podróżnego, które obejmuje wszelkie nagłe przypadki medyczne oraz rezygnację z podróży w związku z chorobą.

Ubezpieczenie podróżne jest szczególnie ważne dla osób cierpiących na przewlekłe lub cyklicznie powracające choroby.

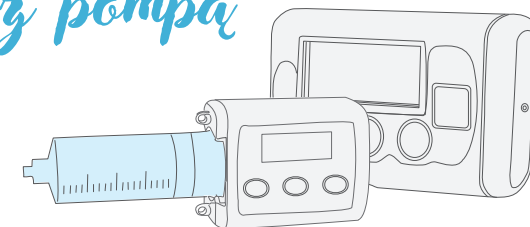
Zanim zdecydujesz się na polisę, dokładnie ją przeczytaj, aby się upewnić, że obejmuje wszystkie Twoje potrzeby zdrowotne.

W niektórych przypadkach konieczne może być uzyskanie od lekarza zaświadczenia „Fit to Travel” potwierdzającego stabilny stan zdrowia i brak przeciwwskazań do podróży.

Zawsze noś przy sobie kartę ubezpieczenia zawierającą ogólnoświatowy numer alarmowy, aby w razie potrzeby móc szybko uzyskać pomoc.



Podróżowanie z pompą podskórną lub dożylną



W przypadku leczenia nadciśnienia płucnego lekami podawanymi dożylnie lub podskórną, zapewnij sobie dodatkowy czas na przejście przez odprawę na lotnisku.

Po poinformowaniu pracowników ochrony o posiadanej pompie, poproś o ręczną kontrolę bezpieczeństwa, ponieważ tradycyjny sprzęt może uruchomić alarm pompy. Po przejściu przez kontrolę bezpieczeństwa sprawdź stan swojej pompy.

Poproś swojego lekarza o wystawienie zaświadczenia wyjaśniającego, że nadciśnienie płucne jest chorobą zagrażającą życiu. **Ciągłe podawanie leków za pomocą pomp infuzyjnych jest konieczne i NIE MOŻE ZOSTAĆ PRZERWANE!**

Jeśli używasz pompy do podskórnego podawania leków, skonsultuj się z lekarzem prowadzącym, na jak długo możesz ją odłączyć, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Zawsze zabieraj do bagażu podręcznego zapasową pompę, odpowiednią ilość akcesoriów (w tym baterii) oraz wystarczającą ilość leków. Pamiętaj, aby spakować więcej niż przypuszczasz, że będziesz potrzebować.

Zalecenia dotyczące korzystania z tlenu w samolocie

Zapytaj swojego lekarza, czy potrzebujesz tlenu podczas podróży. To on zadecyduje, czy tlenoterapia będzie potrzebna.

Dlaczego podczas podróży samolotem może być konieczna tlenoterapia?

Wbrew powszechnemu przekonaniu, powietrze w samolocie różni się od warunków panujących na ziemi. Ciśnienie w kabinie samolotu jest regulowane w celu zapewnienia bezpiecznych warunków dla zdrowych pasażerów w niebezpiecznych warunkach zewnętrznych, takich jak bardzo niskie temperatury (poniżej minus 60 stopni Celsjusza) i bardzo niski poziom tlenu.

Ciśnienie w kabinie większości samolotów odpowiada wysokości około 2500 metrów, co przypomina warunki panujące wysoko w górach. Ponadto powietrze jest ogrzane i bardzo suche, ponieważ nie ma dostępu do wilgoci z zewnątrz.

Podczas startu i lądowania dochodzi do gwałtownego spadku lub wzrostu ciśnienia w kabinie, co wpływa na rozszerzanie się lub kurczenie przestrzeni powietrznych w zamkniętych przestrzeniach ciała, głównie w uszach i płucach.

Wpływ na organizm

Ciśnienie w kabinie odpowiadające wysokości 2500 metrów powoduje, że powietrze jest znacznie rozrzedzone, a poziom tlenu jest znacznie niższy. Skutkuje to zmniejszoną ilością tlenu we krwi, który organizm przyswaja podczas oddychania. Zwłaszcza podczas startu zawartość tlenu we krwi spada natychmiast. W przypadku zdrowych osób nie odgrywa to żadnej roli, ponieważ odpowiednia podaż tlenu jest nadal zapewniona. Jednak dla pacjentów z „zaburzeniami wymiany gazowej”, takimi jak nadciśnienie płucne, choroby płuc, takie jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) czy zwłóknienie płuc, spadek ten może prowadzić do niebezpiecznego niedoboru tlenu, zagrażającego życiu.



Jak uniknąć niedoboru tlenu podczas lotu?

Pacjenci, którzy już stosują tlen, nie powinni przerywać jego podawania.

Wszyscy pozostali pacjenci powinni zostać przebadani lub skonsultowani w ośrodku leczenia nadciśnienia płucnego (TNP), czy będą potrzebować tlenoterapii podczas lotu. Celem jest zminimalizowanie niedotlenienia naczyń krwionośnych.

Istnieje możliwość wykonania badania wysiłkowego, które pomoże określić, jak organizm zareaguje na warunki panujące w samolocie.

Przed wyjazdem sprawdź czy twój koncentrator nie wymaga przeglądu, wymiany baterii lub innych części wymaganych do bezpiecznego użytkowania.



Skąd wziąć tlen w samolocie?

Nie ma ogólnych zaleceń, ponieważ każda linia lotnicza ma inne zasady.

Większość linii lotniczych pozwala pacjentom na korzystanie z własnego tlenu, zwykle za pomocą przenośnego koncentratora tlenu. Należy jednak sprawdzić, czy linia lotnicza pozwala na jego użycie podczas startu i lądowania, ponieważ niektóre linie lotnicze zabraniają stosowania tlenu w tych momentach.

W wielu przypadkach linie lotnicze pobierają dodatkową opłatę za przewóz lub zaopatrzenie w tlen.

Korzystanie z własnego koncentratora tlenu:

Jeśli wolisz zabrać ze sobą własny koncentrator tlenu, upewnij się, że jest on licencjonowany przez IATA (Międzynarodowe Zrzeszenie Przewoźników Powietrznych). Sprawdź na stronie linii lotniczej, czy Twoje urządzenie jest zatwierdzone.



W przypadku korzystania z koncentratora licencjonowanego przez IATA, podczas kontroli bezpieczeństwa należy również okazać wszystkie wymagane dokumenty dotyczące urządzenia wraz z zaświadczeniem lekarskim.

Tlen zapewniany przez linię lotniczą:

Wiele linii lotniczych zapewnia tlen podczas lotu dla pasażerów, którzy wymagają tlenoterapii. Dostępność i koszt tej usługi mogą się różnić w zależności od linii lotniczej i trasy. Konieczne jest wcześniejsze powiadomienie linii lotniczej i uzyskanie zgody lekarza. Jeśli linia lotnicza zapewnia tlen, należy stawić się w punkcie odprawy co najmniej 4 godziny przed planowanym odlotem. Zdarza się, że linie lotnicze zapominają o tej prośbie, dlatego warto zaplanować dodatkowy czas na rozwiązanie tej sytuacji.

Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, przed dokonaniem rezerwacji należy się upewnić, że linia lotnicza, akceptuje przewóz potrzebnego sprzętu, takiego jak tlen, pompa, baterie i płyn. Skontaktuj się z linią lotniczą, aby uzyskać dokładne informacje.

Ty i Twój lekarz będziecie musieli wypełnić **formularz danych medycznych (MEDIF)**, potwierdzający, że możesz odbyć lot.



Formularz ten jest zazwyczaj dostępny na stronie internetowej linii lotniczej lub w biurze podróży. Wypełniony formularz należy przesłać do linii lotniczej z odpowiednim wyprzedzeniem, zanim dokonasz rezerwacji lotu.

Jeśli korzystasz z przenośnego koncentratora tlenu, zabierz ze sobą baterie na 150 procent przewidywanego czasu trwania lotu na wypadek opóźnień.

Ogólne zalecenia dotyczące podróżowania z tlenem

Jeśli korzystasz z butli z tlenem poza domem, pamiętaj, aby zorganizować jej dostawę z odpowiednim wyprzedzeniem.



Skontaktuj się z lokalnym dostawcą tlenu i poproś o dane kontaktowe partnerów w miejscu docelowym podróży.

Skontaktuj się z dostawcą tlenu również w miejscu docelowym, aby zorganizować dostawę tlenu na miejscu po przyjeździe.



Lista dostawców tlenu jest dostępna na stronie phaeurope.org.

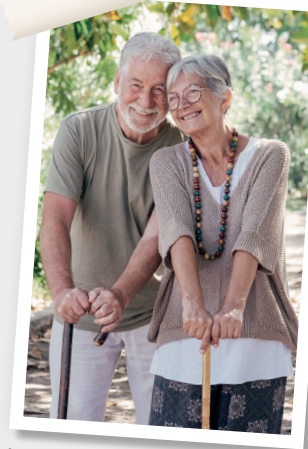


Lista kontrolna

- ✓ Lista leków z dawkami i kopiami recept
- ✓ Odpowiednia ilość leków (z dodatkowym zapasem)
- ✓ Zaświadczenie od lekarza wyjaśniające i dokumentujące zapotrzebowanie na leki, pompę, tlen i akcesoria
- ✓ Odpowiednia ilość akcesoriów i zapasowa pompa
- ✓ Numery telefonów i adresy e-mail zespołu medycznego w kraju zamieszkania
- ✓ Nazwisko i numer telefonu lekarza w miejscu docelowym podróży
- ✓ Zaświadczenie „Fit to Fly”
- ✓ Szczegóły ubezpieczenia podróżnego, w tym infolinia alarmowa
- ✓ Krem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym (SPF), balsam po opalaniu, kapelusz, okulary przeciwsłoneczne



- ✓ Podpórka do chodzenia z dużymi kółkami lub laska (w razie potrzeby)
- ✓ Bardzo wygodne buty
- ✓ Spray do dezynfekcji i chusteczki do dezynfekcji, plastry opatrunkowe, termometr do mierzenia temperatury
- ✓ Odpowiednia ilość masek FFP2 (do zatłoczonych miejsc)
- ✓ Leki podróżne na nudności, przeziębienie, ból
- ✓ Spray przeciw ukąszeniom owadów i preparat po ukąszeniu



W przypadku korzystania z pompy:

- ✓ Numer telefonu, adresy e-mail i infolinia awaryjna dostawcy pompy.
- ✓ Odpowiednia ilość akcesoriów, baterii i zapasowa pompa

W przypadku korzystania z tlenu:

- ✓ Nazwa i numer lokalnego dostawcy tlenu



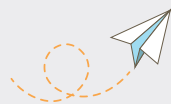
Lista niezbędnych rzeczy dla Pacjenta/ki z terapią pompą infuzyjną

✓ Podstawowe materiały medyczne do terapii treprostinilem:

- Strzykawki (do zmiany strzykawki z lekiem w pompie)
- Wkłucia (wystarczający zapas)
- Płyn do dezynfekcji lub gaziki do dezynfekcji
- Kompres żelowy (zimny okład)
- Plastry ochronne (na wkłucie)
- Plastry kąpielowe (foliowe, wodoodporne)

✓ Sprzęt do obsługi pompy:

- Pompa do podaży leku (używana na co dzień)
- Zapasowa pompa (na wypadek awarii)
- Zapasowy pokrowiec/etui na pompę
- Skrócona instrukcja obsługi pompy:
 - Jak zmienić strzykawkę
 - Jak ustawić przepływ leku
 - Alarmy
- Zapas baterii AAA (sprawdź ilość wymaganą na cały wyjazd)



✓ Zapas leków:

- Treprostinil (wystarczający zapas na czas wyjazdu + dodatkowy zapas)
- Leki na tętnicze nadciśnienie płucne (zgodnie z zaleceniami lekarza)
- Inne regularnie przyjmowane leki

✓ Dodatkowe artykuły medyczne wspomagające: *używane przez Pacjenta

- Maść arnikowa (na siniaki, podrażnienia)
- Maść chłodząca (na podrażnienia lub pieczenie)
- Maść na hemoroidy (np. z lidokainą lub hydrokortyzonem – działanie świąd, obrzęk, zaczerwienienie)
- Lek przeciwbólowe dozwolone przez lekarza prowadzącego



✓ Dokumenty i informacje medyczne:

- Certyfikat medyczny (np. dla służb granicznych, linii lotniczych) *sprawdź czy linie lotnicze nie wymagają własnego wewnętrznego dokumenty do uzupełnienia
- Informacja z numerem kontaktowym do ośrodka TNP lub lekarza prowadzącego
- Skrócona karta informacyjna (certyfikat medyczny) o chorobie i leczeniu (wersja PL i ENG – zawarta na końcu tego poradnika)

✓ Transport i przechowywanie leków:

- Torba chłodząca (jeśli wymagane przez producenta leku)
- Torba/pudełko na wszystkie materiały zapasowe (uporządkowana i zabezpieczona)



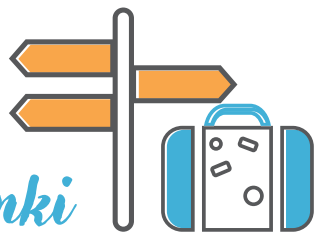
✓ Koncentrator tlenu – jeśli używasz:

- Przenośny koncentrator tlenu (naładowany, sprawny)
- Zapasowe filtry (jeśli wymagają wymiany)
- Zapasowe kaniule nosowe (wąsy tlenowe)
- Ładowarka sieciowa
- Ładowarka samochodowa / adapter samochodowy
- Zapasowe akumulatory / baterie (jeśli urządzenie ich używa)
- Torba transportowa do koncentratora
- Instrukcja obsługi (może być skrócona wersja)
- Potwierdzenie dopuszczenia urządzenia do użytku w samolocie (jeśli dotyczy podróży lotniczej – FAA Approved)
- **przed wyjazdem sprawdź czy twój koncentrator nie wymaga przeglądu, wymiany baterii lub innych części wymaganych do bezpiecznego użytkowania**

✓ Inne praktyczne rzeczy:

- Nożyczki medyczne
- Rękawiczki jednorazowe
- Notatnik do zapisywania zmian wkluc/dawkowania
- Pojemniki/woreczki na odpady medyczne
- Rękaw kąpielowy do pływania
- Zapas plastrów wodoodpornych lub folii na rolce przezroczystej (np. spożywczej) do osłonięcia wklucia przez zmoczeniem

Przydatne linki



www.phaeurope.org/contact-us/

www.phaeurope.org/get-involved/find-your-specialist/

www.phauk.org/living-with-pulmonary-hypertension/travelling-with-ph/

www.phassociation.org/patients/doctorswhotreatph/



Polskie Stowarzyszenie Osób
z Nadciśnieniem Płucnym i Ich Przyjaciół

<https://www.phapolska.org/>
pomoc@phapolska.org

numer telefonu wsparcia: **535 680 390**

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE / MEDICAL CERTIFICATE

Ja, niżej podpisany/a, lekarz prowadzący, zaświadczam, że:
I, the undersigned attending physician, hereby certify that:

Imię i nazwisko pacjenta / Patient's name

Data urodzenia / Date of birth

jest pacjentem/pacjentką z rozpoznaniem tętniczym nadciśnieniem płucnym (PAH, pulmonary arterial hypertension) – chorobą rzadką, przewlekłą i zagrażającą życiu.
is a patient diagnosed with pulmonary arterial hypertension (PAH) – a rare, chronic, and life-threatening disease.

W związku z tym, pacjent/pacjentka wymaga ciągłego leczenia farmakologicznego, którego przerwanie może spowodować bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia. Leki stosowane są w tabletkach oraz są podawane w sposób ciągły, podskórnie lub dożylnie, za pomocą pompy infuzyjnej stale podłączonej do ciała.
As a result, the patient requires continuous pharmacological treatment, and any interruption may pose an immediate threat to their health or life. Medications are administered in tablet form and administered continuously, either subcutaneously or intravenously, via an infusion pump that always remains connected to the patient.

Nazwa leku / Medication name	Forma podania leku / Route of administration

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie następujący sprzęt medyczny i materiały zużywalne:
The patient must carry the following medical equipment and consumables at all times:

- pompę infuzyjną (ciągle podłączoną do ciała) oraz pompę zapasową
• an infusion pump (permanently connected to the body) and a backup pump
- zapas leku/lekarstw,
a supply of medication(s),
- strzykawki,
syringes,
- zestaw wkłuć,
infusion sets,
- środki dezynfekcyjne (gaziki, płyny),
disinfectant materials (swabs, liquids),
- zapasowe baterie do pompy.
spare batteries for the pump.

Pacjent korzysta z przenośnego koncentratora tlenu:
The patient uses a portable oxygen concentrator:

☐ TAK/YES ☐ NIE/NO

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie wymieniony sprzęt i leki przez cały czas podróży, również na pokładzie samolotu.
The patient must carry this equipment and medication throughout the entire journey, including onboard the aircraft.

Data / Date

Imię i nazwisko lekarza / Doctor's full name

Specjalizacja / Specialty

Nazwa placówki / Medical center

Podpis i pieczęć lekarza / Doctor's signature and stamp:

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE / MEDICAL CERTIFICATE

Ja, niżej podpisany/a, lekarz prowadzący, zaświadczam, że:
I, the undersigned attending physician, hereby certify that:

Imię i nazwisko pacjenta / Patient's name

Data urodzenia / Date of birth

jest pacjentem/pacjentką z rozpoznanym tętniczym nadciśnieniem płucnym (PAH, pulmonary arterial hypertension) – chorobą rzadką, przewlekłą i zagrażającą życiu.
is a patient diagnosed with pulmonary arterial hypertension (PAH) – a rare, chronic, and life-threatening disease.

W związku z tym, pacjent/pacjentka wymaga ciągłego leczenia farmakologicznego, którego przerwanie może spowodować bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia. Leki stosowane są w tabletkach oraz są podawane w sposób ciągły, podskórnie lub dożylnie, za pomocą pompy infuzyjnej stale podłączonej do ciała.
As a result, the patient requires continuous pharmacological treatment, and any interruption may pose an immediate threat to their health or life. Medications are administered in tablet form and administered continuously, either subcutaneously or intravenously, via an infusion pump that always remains connected to the patient.

Nazwa leku / Medication name	Forma podania leku / Route of administration

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie następujący sprzęt medyczny i materiały zużywalne:
The patient must carry the following medical equipment and consumables at all times:

- pompę infuzyjną (ciągle podłączoną do ciała) oraz pompę zapasową
• an infusion pump (permanently connected to the body) and a backup pump
 - zapas leku/lekarstw, a supply of medication(s),
 - strzykawki, syringes,
- zestaw wkłuć, infusion sets,
 - środki dezynfekcyjne (gaziki, płyny), disinfectant materials (swabs, liquids),
 - zapasowe baterie do pompy. spare batteries for the pump.

Pacjent korzysta z przenośnego koncentratora tlenu: ☐ TAK/YES ☐ NIE/NO
The patient uses a portable oxygen concentrator:

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie wymieniony sprzęt i leki przez cały czas podróży, również na pokładzie samolotu.
The patient must carry this equipment and medication throughout the entire journey, including onboard the aircraft.

Data / Date

Imię i nazwisko lekarza / Doctor's full name

Specjalizacja / Specialty

Nazwa placówki / Medical center

Podpis i pieczęć lekarza / Doctor's signature and stamp:



ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE / MEDICAL CERTIFICATE

Ja, niżej podpisany/a, lekarz prowadzący, zaświadczam, że:
I, the undersigned attending physician, hereby certify that:

Imię i nazwisko pacjenta / Patient's name

Data urodzenia / Date of birth

jest pacjentem/pacjentką z rozpoznanym tętniczym nadciśnieniem płucnym (PAH, pulmonary arterial hypertension) – chorobą rzadką, przewlekłą i zagrażającą życiu.
is a patient diagnosed with pulmonary arterial hypertension (PAH) – a rare, chronic, and life-threatening disease.

W związku z tym, pacjent/pacjentka wymaga ciągłego leczenia farmakologicznego, którego przerwanie może spowodować bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia. Leki stosowane są w tabletkach oraz są podawane w sposób ciągły, podskórnie lub dożylnie, za pomocą pompy infuzyjnej stale podłączonej do ciała.
As a result, the patient requires continuous pharmacological treatment, and any interruption may pose an immediate threat to their health or life. Medications are administered in tablet form and administered continuously, either subcutaneously or intravenously, via an infusion pump that always remains connected to the patient.

Nazwa leku / Medication name	Forma podania leku / Route of administration

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie następujący sprzęt medyczny i materiały zużywalne:
The patient must carry the following medical equipment and consumables at all times:

- pompę infuzyjną (ciągle podłączoną do ciała) oraz pompę zapasową
• an infusion pump (permanently connected to the body) and a backup pump
 - zapas leku/lekarstw, a supply of medication(s),
 - strzykawki, syringes,
- zestaw wkłuć, infusion sets,
 - środki dezynfekcyjne (gaziki, płyny), disinfectant materials (swabs, liquids),
 - zapasowe baterie do pompy. spare batteries for the pump.

Pacjent korzysta z przenośnego koncentratora tlenu: ☐ TAK/YES ☐ NIE/NO
The patient uses a portable oxygen concentrator:

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie wymieniony sprzęt i leki przez cały czas podróży, również na pokładzie samolotu.
The patient must carry this equipment and medication throughout the entire journey, including onboard the aircraft.

Data / Date	
Imię i nazwisko lekarza / Doctor's full name	
Specjalizacja / Specialty	
Nazwa placówki / Medical center	
Podpis i pieczęć lekarza / Doctor's signature and stamp:	



ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE / MEDICAL CERTIFICATE

Ja, niżej podpisany/a, lekarz prowadzący, zaświadczam, że:
I, the undersigned attending physician, hereby certify that:

Imię i nazwisko pacjenta / Patient's name

Data urodzenia / Date of birth

jest pacjentem/pacjentką z rozpoznanym tętniczym nadciśnieniem płucnym (PAH, pulmonary arterial hypertension) – chorobą rzadką, przewlekłą i zagrażającą życiu.
is a patient diagnosed with pulmonary arterial hypertension (PAH) – a rare, chronic, and life-threatening disease.

W związku z tym, pacjent/pacjentka wymaga ciągłego leczenia farmakologicznego, którego przerwanie może spowodować bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia. Leki stosowane są w tabletkach oraz są podawane w sposób ciągły, podskórnie lub dożylnie, za pomocą pompy infuzyjnej stale podłączonej do ciała.
As a result, the patient requires continuous pharmacological treatment, and any interruption may pose an immediate threat to their health or life. Medications are administered in tablet form and administered continuously, either subcutaneously or intravenously, via an infusion pump that always remains connected to the patient.

Nazwa leku / Medication name	Forma podania leku / Route of administration

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie następujący sprzęt medyczny i materiały zużywalne:
The patient must carry the following medical equipment and consumables at all times:

- pompę infuzyjną (ciągle podłączoną do ciała) oraz pompę zapasową
• an infusion pump (permanently connected to the body) and a backup pump
 - zapas leku/lekarstw, a supply of medication(s),
 - strzykawki, syringes,
- zestaw wkłuć, infusion sets,
 - środki dezynfekcyjne (gaziki, płyny), disinfectant materials (swabs, liquids),
 - zapasowe baterie do pompy. spare batteries for the pump.

Pacjent korzysta z przenośnego koncentratora tlenu: ☐ TAK/YES ☐ NIE/NO
The patient uses a portable oxygen concentrator:

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie wymieniony sprzęt i leki przez cały czas podróży, również na pokładzie samolotu.
The patient must carry this equipment and medication throughout the entire journey, including onboard the aircraft.

Data / Date	
Imię i nazwisko lekarza / Doctor's full name	
Specjalizacja / Specialty	
Nazwa placówki / Medical center	
Podpis i pieczęć lekarza / Doctor's signature and stamp:	



ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE / MEDICAL CERTIFICATE

Ja, niżej podpisany/a, lekarz prowadzący, zaświadczam, że:
I, the undersigned attending physician, hereby certify that:

Imię i nazwisko pacjenta / Patient's name

Data urodzenia / Date of birth

jest pacjentem/pacjentką z rozpoznanym tętniczym nadciśnieniem płucnym (PAH, pulmonary arterial hypertension) – chorobą rzadką, przewlekłą i zagrażającą życiu.
is a patient diagnosed with pulmonary arterial hypertension (PAH) – a rare, chronic, and life-threatening disease.

W związku z tym, pacjent/pacjentka wymaga ciągłego leczenia farmakologicznego, którego przerwanie może spowodować bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia. Leki stosowane są w tabletkach oraz są podawane w sposób ciągły, podskórnie lub dożylnie, za pomocą pompy infuzyjnej stale podłączonej do ciała.
As a result, the patient requires continuous pharmacological treatment, and any interruption may pose an immediate threat to their health or life. Medications are administered in tablet form and administered continuously, either subcutaneously or intravenously, via an infusion pump that always remains connected to the patient.

Nazwa leku / Medication name	Forma podania leku / Route of administration

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie następujący sprzęt medyczny i materiały zużywalne:
The patient must carry the following medical equipment and consumables at all times:

- pompę infuzyjną (ciągle podłączoną do ciała) oraz pompę zapasową
• an infusion pump (permanently connected to the body) and a backup pump
 - zapas leku/lekarstw, a supply of medication(s),
 - strzykawki, syringes,
- zestaw wkłuć, infusion sets,
 - środki dezynfekcyjne (gaziki, płyny), disinfectant materials (swabs, liquids),
 - zapasowe baterie do pompy. spare batteries for the pump.

Pacjent korzysta z przenośnego koncentratora tlenu: ☐ TAK/YES ☐ NIE/NO
The patient uses a portable oxygen concentrator:

Pacjent/pacjentka musi mieć przy sobie wymieniony sprzęt i leki przez cały czas podróży, również na pokładzie samolotu.
The patient must carry this equipment and medication throughout the entire journey, including onboard the aircraft.

Data / Date

Imię i nazwisko lekarza / Doctor's full name

Specjalizacja / Specialty

Nazwa placówki / Medical center

Podpis i pieczęć lekarza / Doctor's signature and stamp:





Informacje o nadruku:

Właściciel: AOP Orphan Pharmaceuticals GmbH

Zdjęcia i ilustracje: Freepik Projekt: macrovector, Sapann-Design • Shutterstock



Zapraszamy

AOP Orphan Pharmaceuticals Poland Sp. z o.o.
ul. Puławska 145, 02-715 Warszawa
T (+48) 22 245 43 95
www.aop-health.com

