

## Consigli per viaggiare o andare in vacanza

### COSA FARE IN CASO DI FERIE O VACANZE IN ITALIA

1. Chiedere il nome e l'indirizzo di un medico che potrebbe intervenire in caso di aggravamento o di crisi ed il numero di telefono e l'ubicazione dell'ospedale più vicino
2. Preparare e portare con sé la documentazione seguente:
  - a) tessera sanitaria e tessera dell'eventuale esenzione
  - b) sintesi della propria storia clinica rilasciata dal medico curante ed eventualmente lettera di dimissione dell'ultimo ricovero ospedaliero
  - c) lista degli eventuali alimenti o farmaci ai quali si è allergici o intolleranti
3. Piano terapeutico scritto, con le indicazioni su cosa fare:
  - ogni giorno
  - in caso di aggravamento dei sintomi
  - in caso di emergenza
4. Lista delle medicine prescritte e indicazione di quando e come si devono assumere
5. Medicine di cui si ha bisogno (calcolare qualcosa in più per gli imprevisti) e, in ogni caso, ricette di riserva
6. Distanziatore (se raccomandato dal medico), Misuratore del picco di flusso espiratorio (PEF) o nebulizzatore (se raccomandato dal medico)

### IN CASO DI VACANZE O VIAGGI ALL'ESTERO, OCCORRE ANCHE:

7. Tessera Europea di Assicurazione Malattia - T.E.A.M. (o certificato sostitutivo provvisorio) che consente ad un cittadino in temporaneo soggiorno all'estero di ricevere nello Stato UE le cure "medicalmente necessarie". La Tessera, entrata in vigore in Italia 1° novembre 2004, permette di usufruire delle prestazioni sanitarie coperte in precedenza dai modelli E110, E111, E119 ed E128. Chiedere informazioni alla ASL.
8. Scrivere accanto al nome di ogni medicina il principio attivo e il dosaggio della confezione (mg per capsula o compressa, ecc), dato che non tutte le medicine hanno lo stesso nome, la stessa composizione o la stessa presentazione nei vari paesi
9. Far tradurre in inglese le raccomandazioni prescritte dal medico su cosa fare soprattutto in caso di emergenza

**Attenzione.** È consigliabile sottoscrivere una polizza viaggio poiché solo pochi paesi dell'UE sostengono per intero le spese per le cure mediche. Una malattia o un incidente all'estero può comportare spese supplementari di viaggio, di alloggio e di rientro in patria, per le quali è opportuno essere assicurati. A volte viene richiesto un deposito in denaro o una carta di credito. In paesi con un sistema sanitario come gli Stati Uniti, è bene non recarsi senza una idonea copertura assicurativa

### DOVE ANDARE IN VACANZA

Non ci sono particolari raccomandazioni da seguire. In genere, chi ha l'asma o soffre di allergie o ha una BPCO sceglie la località delle ferie basandosi sull'esperienza degli anni precedenti. In genere si suggerisce un clima temperato e secco.

Il mare è particolarmente consigliato ai bambini affetti da dermatite atopica (che devono sempre seguire scrupolosamente le indicazioni del medico curante soprattutto in relazione all'esposizione al sole). Nel caso di persone affette da forte ipertensione, evitare le località in alta quota.

E' noto tuttavia che gli allergici agli acari spesso migliorano se passano le ferie in montagna, al di sopra dei 1.500-1.800 metri, dato che a questa altitudine non vi sono acari. Gli allergici ai pollini devono evitare di recarsi in ferie nelle zone o nei periodi dell'anno particolarmente a rischio.

## QUALE MEZZO DI TRASPORTO USARE

**L'auto** non presenta problemi, eccetto per chi è allergico ai pollini, dato che potrebbe avere reazioni allergiche attraversando zone rischiose. Chi ha il gatto o il cane in casa può avere livelli di allergene elevati nella sua macchina e di conseguenza provocare una crisi a chi è allergico.

**Attenzione.** *In caso di arresto del veicolo su cui si viaggia in periodo estremamente afoso e in autostrada, in presenza di lunghe code di veicoli fermi e con motori accesi, i rischi descritti (causati dalla inalazione di gas acidi prodotti dalle reazioni acide degli ossidi emessi dagli scappamenti degli autoveicoli in ambiente afoso) diventano veramente alti. Si consiglia ai pazienti con problemi respiratori e/o cardiaci di scegliere preferibilmente il treno per viaggiare nei periodi afosi.*

Per **il treno**, le precauzioni concernono coloro che sono allergici agli acari. Si raccomanda ai genitori di bambini allergici di premunirsi di un apposito telo o di un coprimaterasso antiacaro.

La stessa raccomandazione vale per i viaggi *in nave* o *in aereo*.

Va ricordato che gli ambienti confinati (come il treno e l'aereo) facilitano la trasmissione di infezioni respiratorie che sono uno dei principali fattori scatenanti crisi asmatiche.

Si consiglia in corso di viaggio in treno e in aereo, a causa dell'aria condizionata a volte eccessiva, di portare con sé un indumento o una copertina per coprirsi e difendersi dagli sbalzi di temperatura. Non sempre in treno o in nave è vietata la presenza degli animali domestici. per evitare una crisi allergica è dunque necessario, se possibile, allontanarsi dall'animale in questione.

## SCelta DELL'ALBERGO

Non si deve sottovalutare il rischio di peggioramento di sintomi in un albergo non adeguato ad ospitare persone con allergie, asma o BPCO. Non esiste ancora nel nostro paese, come invece già da tempo nei paesi dell'Europa del Nord, l'albergo a basso tasso d'allergia.

I fattori di rischio principali sono il fumo di sigaretta, gli acari e gli animali domestici.

Si consiglia pertanto di chiedere al momento della prenotazione stanze per non fumatori, senza moquette e, se necessario, di portare coprimaterasso e copricuscino personale e di scegliere alberghi che non concedono ospitalità agli animali domestici.

## SCelta DELL'APPARTAMENTO IN AFFITTO

E' un momento estremamente delicato. Prima di decidere, si consiglia un'ispezione, durante la quale è bene porsi le domande seguenti:

- Entrando nell'appartamento, si avverte un odore strano?
- C'è sufficiente ventilazione?
- Ci sono macchie di umidità?
- Qual è il grado di pulizia generale?
- C'è polvere?
- Ci sono animali? Ci vivono abitualmente cani e gatti?
- Ci sono piante allergizzanti?
- Come sono i pavimenti? Ci sono moquette? Tendaggi pesanti, divani imbottiti, accumulo di libri o oggetti vari?
- Qual è il tipo di cucina usata, gas o piastra elettrica?
- Bagno o cucina hanno le finestre? Oppure sistemi di ventilazione elettrica?

Solo se tutte le risposte a questi quesiti sono negative, si potrà valutare la possibilità di recarsi nell'abitazione scelta.

## ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è sempre raccomandata ma deve essere svolta in adeguate condizioni climatiche.

Chi ha l'asma o l'allergia, se sotto controllo, può praticare ogni tipo di sport. Sono comunque da evitare gli sport che comportano rischio nel caso di interruzione o malessere improvviso e quelli che si svolgono in ambienti o in condizione estreme (deltaplano, paracadutismo, alpinismo d'alta quota, sport motoristici e sport subacquei).

A cura di Federasma e dell'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus