



Reumatyk w podróży

Każdy planowany wyjazd wymaga odpowiedzi na liczne pytania: Kiedy? Dokąd? Gdzie? Czym? Z kim? Na ile dni? Za ile złotych? i podjęcia decyzji.

Przed podjęciem decyzji o wyborze czasu, miejsca itp. wyjazdu, konieczne jest dokonanie samooceny swoich preferencji, potrzeb, możliwości i ograniczeń. Każdy wyjazd niesie za sobą konieczność zmiany codziennych zachowań własnych i osób z kręgu osoby wyjeżdżającej.

Wybierając termin wyjazdu, należy pamiętać, aby:

- nie planować urlopu w okresie, w którym już wcześniej zdarzały nam się zaostrzenia choroby
- unikać niekorzystnych czynników zewnętrznych, jak gwałtowne zmiany pogody
- nie wybierać na krótko wyjazdu w obszary o odmiennej pogodzie
- nie wybierać szczytu sezonu w miejscu docelowym

Wybierając miejsce docelowe, należy brać pod uwagę dostępność komunikacyjną, a więc czas jaki trzeba spędzić w podróży, a nie odległość w kilometrach.

Równie ważny jest wybór miejsca noclegowego. Przy ograniczeniach wynikających ze schorzenia reumatycznego należy brać pod uwagę czy w obiekcie jest winda, czy można liczyć na pomoc obsługi hotelowej przy otwarciu drzwi, czy są na tyle wysokie łóżka, aby łatwo z nich wstać, czy jest kabina prysznicowa zamiast wanny i czy jest w pokoju lodówka, w której można przechować leki wymagające niższej temperatury.

W przypadku osób o pewnym stopniu niepełnosprawności dobrze jest podróżować w towarzystwie bliskiej osoby, mogącej pomóc przy wykonywaniu bardziej skomplikowanych czynności. Samotne podróżowanie i zakwaterowanie z obcą osobą w pokoju może być trudnym doświadczeniem.

Planując wakacje, warto wcześniej zacząć na nie oszczędzać, aby móc skorzystać z oferty najbardziej pasującej do naszych potrzeb. Jeśli chcemy dobrze wypocząć, nie oszczędzajmy podczas wyjazdu na taksówkach czy hotelu dostosowanym do naszych potrzeb.

Warto przed wyjazdem skonsultować się z prowadzącym lekarzem, aby poinformował nas jak najlepiej zorganizować sobie przyjmowanie leków podczas podróży, jak uchronić się przed chorobami zakaźnymi, czy możemy się szczepić i czy jest to dla nas bezpieczne, jeżeli udajemy się w miejsce, gdzie szczepienia są wymagane, jak korzystać ze słońca.

Przygotowując bagaż, należy wziąć pod uwagę, kto będzie się nim zajmował w podróży. Warto spakować się do walizki na kółkach, a rzeczy ograniczyć do niezbędnego minimum, aby nie narażać zdrowia osób służących nam pomocą. Należy nie zapomnieć o zapakowaniu poza stałe przyjmowanymi lekami niesteroidowego leku przeciwzapalnego do doraźnego stosowania, który lekarz zalecił w razie dolegliwości, kremów chroniących przed oparzeniami słonecznymi z dużym filtrem, stabilizatorów na stawy: nadgarstkowe, skokowe, kolanowe (w zależności od potrzeb), innych pomocy podczas zaostrzenia choroby np. chłodzących okładów.

Wyjeżdżając poza granice Polski warto zaopatrzyć się w przypadku wyjazdu do kraju Unii Europejskiej lub EFTA w oddziale wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia w kartę EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego), która upoważnia do korzystania z publicznej służby zdrowia (szczegóły

na stronie NFZ), a w każdym przypadku w ubezpieczenie KL/NW (od kosztów leczenia i następstw nieszczęśliwych wypadków), które można wykupić u każdego ubezpieczyciela mającego w swojej ofercie ubezpieczenia turystyczne. Wykupując imprezę w biurze turystyczną warto zapoznać się czy ubezpieczenie KL/NW jest zapewnione w pakiecie czy trzeba je dodatkowo opłacić.

Wybór środka lokomocji musi być również przemyślany. Najwygodniejsza jest podróż samolotem. W obecnych czasach przy zakupie biletu warto zwrócić uwagę, co jest wliczone w cenę biletu i jakie są wymagania przewoźnika co do bagażu. Osoba mająca trudności w poruszaniu się może zwrócić się już przy zakupie biletu jak również na lotnisku, a nawet na pokładzie samolotu, o asystenta osoby niepełnosprawnej z wózkiem inwalidzkim. Taką możliwość mają wszyscy, nawet jeżeli nie mają orzeczenia o niepełnosprawności. Asystent pomoże w przemieszczeniu się na terenie lotniska. Mając dokument potwierdzający niepełnosprawność, można odprawiać się z biletem klasy ekonomicznej w klasie biznes i korzystać z kolejki priorytetowej. Warto zaznaczyć, że w przypadku wstawionej endoprotezy czy niedawno wykonanej synowektomii izotopowej należy to zgłosić w czasie kontroli bezpieczeństwa (najlepiej mieć ze sobą informację o ww. na piśmie), bo w wyniku tej ingerencji medycznej może zostać włączony alarm przy przechodzeniu przez bramkę. Ze względów bezpieczeństwa można narazić się na dodatkową kontrolę manualną, a nawet kontrolę osobistą i prześwietlenie (skan) całego ciała mające na celu ustalenie przyczynę włączania alarmu przez bramkę wykrywającą metal.

Podróżowanie koleją również bywa wygodne, ale po spełnieniu paru warunków. Przy dłuższych przejazdach nocnych warto wykupić kuszetkę lub miejsce sypialne, aby móc spędzić podróż w pozycji leżącej. Dodatkowo wagony z miejscami do leżenia i sypialnymi są zamykane i znajdują się pod opieką konduktora. W przypadku podróży w ciągu dnia należy korzystać, jeżeli jest to możliwe, z pociągów z miejscówkami. Bardziej nowoczesne są wagony bezprzedziałowe, gdzie drzwi wagonu przy wsiadaniu i wysiadaniu otwiera się przez naciśnięcie guzika, a przestrzeń na bagaż nie ogranicza się do półek nad miejscami do siedzenia jak ma to miejsce w wagonach z przedziałami. W przypadku problemów z wsiadaniem i wysiadaniem z wagonu i krótkiego czasu postoju pociągu należy o ograniczonej sprawności poinformować pracownika kolei.

Podróż autobusem ogranicza podróżnego do siedzenia przez cały okres podróży i do korzystania z toalety tylko w miejscu i czasie wyznaczonym przez przewoźnika, co może stanowić dodatkowe utrudnienie.

Podróżowanie samochodem ma swoje plusy, gdyż jesteśmy w stanie dojechać prawie wszędzie i zabrać to, co wydaje się niezbędne. Ważne jest natomiast właściwe planowanie przejazdów, robienie przerw w czasie podróży, unikanie jazdy nocą.

Każdy wyjazd powinien być dostosowany do naszych możliwości. Przewlekła choroba wymusza zmiany w dotychczasowym postępowaniu. Podejście typu: „co mogę jeszcze robić?” a nie: „czego nie mogę?” jest gwarantem udanego wyjazdu.

Materiał przygotowany przez Panią Jolantę Grygielską na podstawie wykładu wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowe spotkania z reumatologią” organizowanych przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii.