

Sì...viaggiare...?

Suggerimenti per le vacanze e viaggi



Oggi le distanze sembrano non essere più un problema, ma chi è in ossigenoterapia deve programmare con molta attenzione viaggi e trasferimenti, qualsiasi mezzo di trasporto decida di usare, in quanto il rischio di rimanere senza ossigeno durante il viaggio è molto forte.

Ricordiamo che i trasferimenti in località diversa dall'abitazione devono essere segnalati, almeno 15 giorni prima della partenza, alla propria società fornitrice di ossigeno, così da essere programmati.

Quando e perché andare in vacanza

Nei mesi estivi molto caldi è consigliabile allontanarsi dalle metropoli perché riacutizzazioni infiammatorie e complicanze di vario tipo non sono meno frequenti che durante i mesi freddi dell'inverno.

Dove andare in vacanza

La scelta della località più idonea al singolo paziente spetta al medico di fiducia e, se occorre un parere, al medico specialista. In collina, fino a circa 900/1000 metri di altezza non occorre aumentare il flusso dell'ossigeno; al mare è bene evitare l'esposizione al sole. La sensazione di benessere non è legata soltanto alla temperatura: occorre tener presente anche la ventilazione ed il grado di umidità. In caso di incertezza è consigliabile provare, ricordando comunque che occorre un periodo di osservazione di circa 7 giorni per consentire all'organismo di adattarsi al nuovo clima. In questo periodo è bene ridurre l'alimentazione e riposare un po' di più.



Come viaggiare in auto con l'ossigeno

L'ossigeno liquido può essere trasportato in autovettura solo nel rispetto delle seguenti

norme:

- Prima di partire è bene informarsi sulle condizioni di viabilità del percorso
- Il contenitore portatile va mantenuto in posizione verticale, la base invece va bloccata sul pavimento dell'auto mediante cinghie fra i sedili anteriori o posteriori
- È necessario aerare l'abitacolo: attivare la ventilazione dall'esterno, chiudendo il riciclo dell'aria interna. Nessuno può fumare ovviamente, è

prudente acquistare un estintore da collocare a bordo, non nel bagagliaio

- Meglio non viaggiare da soli, occorre maggior prudenza del solito. Pertanto si raccomandano: velocità non superiore a 90/km/ora, doppia distanza di sicurezza, luci anabbaglianti sempre accese, telefono cellulare collegato al Blu tooth o cuffie, prima di entrare in galleria accertarsi che non vi sia il sospetto di code.

Come viaggiare sugli altri mezzi di trasporto

AEREO - In aereo non è ammesso l'uso dello stroller con ossigeno liquido.

Sono invece ammessi i concentratori portatili di ossigeno (CPO2) in quanto non contengono ossigeno, ma lo filtrano dall'ambiente circostante; in alternativa si può usare l'ossigeno della compagnia aerea (a pagamento). **Attenzione:** al momento dell'acquisto del biglietto aereo bisogna specificare l'uso del concentratore portatile di ossigeno attraverso la compilazione di un modulo apposito nel quale si specifichi la patologia per la quale si usa il concentratore di ossigeno allegando un certificato medico.



NAVE . È possibile usare l'ossigeno liquido dello stroller in cabina, però se si imbarca un bombolone e/o un week-end-haire di ossigeno, questi non possono essere collocati in cabina ma in un apposito locale areato dove andare a ricaricare continuamente lo stroller. Meglio anche qui usare allora un concentratore portatile di ossigeno che, attaccato alla presa di corrente elettrica ne consente l'uso per tutte le ore necessarie di viaggio.

AUTO/TRENO/PULLMAN

È Se si deve affrontare un viaggio abbastanza lungo, il problema resta sempre lo stesso: l'ossigeno liquido dello stroller basterà per tutto il viaggio? che fare? Anche in questi casi si potrebbe usare un concentratore portatile di ossigeno.

È possibile, in auto, usare il concentratore portatile di ossigeno collegato alla presa dell'accendisigaro, evitando così di consumare la carica delle batterie in dotazione.

