



Hipertensão Pulmonar

Viagens



MSD

INVENTING FOR LIFE



VIAJAR COM HIPERTENSÃO PULMONAR

Um diagnóstico de Hipertensão Pulmonar não deve ser impeditivo de viajar ou desfrutar de férias em Portugal ou em qualquer parte do Mundo.

Embora possam existir mais detalhes, viajar exige apenas um maior planeamento comparativamente com as pessoas sem Hipertensão Pulmonar.

Além do que é normal ser planeado (reserva de hotel, voos, etc.), terá de considerar aspetos específicos relacionados com a sua doença, o que pode incluir medicamentos, oxigénio e, se necessário, fazer um seguro de viagem especial, entre outras coisas.





RECOMENDAÇÕES DE VIAGEM

As viagens não estão isentas de riscos e imprevistos, pelo que é necessário seguir um conjunto de recomendações que o irão ajudar a preparar-se para as suas férias.

PREPARE A SUA VIAGEM



Escolha um destino e informe-se sobre os meios de transporte disponíveis, sobre o tempo total de viagem e o clima;



Contabilize o tempo de todos os trajetos, circuitos e transbordos;



Escolha o meio de transporte que proporcione a viagem mais rápida e menos cansativa;



Pesquise a existência de centros médicos de tratamento de Hipertensão Pulmonar ou hospitais próximos do local de destino (a sua equipa de saúde poderá ajudá-lo com esta informação);



Contacte uma agência/ companhia de viagens ou empresa transportadora e conheça as suas políticas de transporte de pessoas portadoras de doença crónica, com necessidade de oxigénio e mobilidade reduzida;



Se viajar para o estrangeiro, **informe-se da existência de legislação** local que proíba a entrada de medicação e dispositivos médicos;



Reserve se necessário o fornecimento de oxigénio e de cadeira de rodas durante a viagem, com duas a três semanas de antecedência. **Procure saber se pode usar o seu sistema de oxigénio portátil e os requisitos exigidos;**



Questione a sua **empresa fornecedora de oxigénio** acerca da possibilidade de **assistência no destino;**



Faça uma **lista** do que precisa levar e prepare a sua **bagagem**, preferindo malas de viagem com rodas;



Questione acerca dos acessos do hotel ao quarto. Pergunte se existem muitos lances de escada;



Lembre-se de pedir mais medicamentos do que o suficiente para toda a viagem, com antecedência. Entre em contato com o seu farmacêutico ou com a sua equipa de especialistas em Hipertensão Pulmonar para o conseguir.

Se viajar com outras pessoas, é uma boa ideia distribuir os seus medicamentos em mais do que uma mala, e manter alguns consigo na bagagem de mão. Assim, em caso de extravio de alguma mala, evita que fique sem tratamento.



Discuta o plano de viagem com a equipa de saúde do centro de tratamento



Identifique os riscos da viagem para a sua situação clínica. Mencione o meio de transporte escolhido e os locais de destino (por ex. se em altitude elevada);



Aconselhe-se sobre os cuidados gerais e a necessidade de oxigénio suplementar;



Apure a **quantidade de medicação** e dispositivos de administração recomendados;



Informe-se das **estratégias de acondicionamento** e transporte da medicação;



Anteça problemas de saúde comuns (náuseas, diarreia, alergias, dores, etc.) e aconselhe-se sobre a medicação a tomar em SOS;



Questione a **necessidade de usar meias elásticas** e de fazer **vacinação específica**.



Reúna os documentos necessários



Cartão de cidadão ou passaporte e visto, se necessário;



Bilhete de embarque;



Seguro de viagem que inclua seguro de saúde;



Relatório médico da situação clínica e medicação prescrita (redigido em inglês);



Autorização da empresa transportadora para levar a medicação e os dispositivos

de administração de oxigénio e de medicação inalatória, subcutânea ou endovenosa (máscara ou cânula nasal, sistema de oxigénio portátil, inaladores, máquinas e sistemas de perfusão, cateteres, reservatórios, seringas, agulhas, baterias e carregadores);



Declaração médica que ateste a **necessidade de oxigénio suplementar** durante a viagem de avião, a capacidade do passageiro para operar o sistema de oxigénio portátil, o número de horas de administração e o débito de oxigénio;



Manuais de funcionamento das máquinas

de administração de medicação inalatória, subcutânea ou endovenosa;



Contactos do Centro de Tratamento de Hipertensão Pulmonar ou hospital mais próximo do local de destino;



Mantenha os **contactos do seu especialista em Hipertensão Pulmonar** consigo. Dependendo do seu destino, o seu médico poderá indicar um especialista em Hipertensão Pulmonar local.

Alguns tratamentos para a Hipertensão Pulmonar necessitam de um equipamento especial para administrar o medicamento (por exemplo, agulhas e bombas). Se planeia viajar de avião, terá de levar consigo uma carta do seu médico de família ou do centro médico, a informar que necessita desse equipamento consigo no avião. Pode ainda necessitar de uma carta que confirme que está saudável o suficiente para viajar de avião.

Medicação necessária para o tempo de viagem



Solicite **medicação para o número total de dias** de viagem, incluindo a deslocação de ida e regresso e a estadia. Contabilize medicação suplementar suficiente para uma semana de tratamento, para contornar eventuais atrasos ou extravios;



Acondicione a medicação em recipiente próprio e mantenha-a sempre junto de si. As preparações endovenosas de reserva devem ser refrigeradas com placas de gelo;



Se fizer medicação inalatória, subcutânea ou endovenosa, leve consigo duas máquinas de administração, bem como o restante material em quantidade extra;



Proteja a medicação de temperaturas extremas e evite impactos nas máquinas de administração;



Carregue a totalidade da bateria do sistema de oxigénio portátil e confirme se é suficiente para os seus trajetos. Leve baterias suplentes dos dispositivos médicos.

Mais algumas dicas



Mantenha uma alimentação variada e equilibrada, com refeições pequenas e regulares;



Evite o sal e o álcool e não se esqueça da hidratação;



Altere períodos de atividade com períodos de descanso, levante-se com frequência e movimente-se de duas em duas horas;



Proteja-se do calor e do frio;



Reserve o seu lugar de viagem o mais cedo possível e **faça o check-in online;**



Caso viaje de avião, **chegue ao aeroporto 2 horas antes** do embarque, transporte as malas num carrinho de bagagem e use o elevador e as passadeiras rolantes;



Desloque-se de cadeira de rodas e **peça ajuda se necessário;**



Contacte o centro médico de tratamento ou o hospital mais próximo **em caso de emergência** ou de agravamento do seu estado de saúde;



Viaje acompanhado por um familiar ou amigo.

Se necessitar de assistência médica durante as férias



Informe o médico e/ou enfermeiro do seu diagnóstico de Hipertensão Pulmonar



Certifique-se de que os médicos e enfermeiros estão familiarizados com o seu tratamento



Se lhe for prescrito algum medicamento, pergunte se não há problema em tomar esse medicamento em conjunto com o seu tratamento para a Hipertensão Pulmonar

MAIS INFORMAÇÃO

<https://phassociation.org/patients/living-with-ph/traveling-with-ph/>

<http://www.aphp.pt>

<https://www.phauk.org/living-with-pulmonary-hypertension/travelling-with-ph/>

<https://www.brit-thoracic.org.uk/document-library/clinical-information/air-travel/bts-air-travel-recommendations-2011>

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.



Hipertensão Pulmonar



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW_MG_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, Porto Salvo 2770-192
Paço de Arcos | www.msd.pt | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp &
Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.
PT-ADE-00036 03/2021