

# Viaggiare all'estero con la terapia ormonale



- Assicuratevi che il paziente (sia esso un adulto o un bambino) indossi sempre un braccialetto o una collana salvavita. Assicuratevi che il simbolo medico universale (rosso) sia ben visibile in modo da essere facilmente riconoscibile.
- Portate sempre con sé un sacchetto per il vomito, delle salviettine umidificate, un piccolo asciugamano, dei sacchetti di plastica con chiusura richiudibile e una piccola quantità d'acqua per l'assunzione delle compresse.
- Assicuratevi che vostro il compagno(a) di viaggio sia a conoscenza della vostra patologia e sia in grado di assistervi nell'assunzione dei farmaci, comprese eventuali iniezioni di cui potreste aver bisogno (per esempio. Solu-Cortef Act-o-Vial; Idrocortisone.)
- Controllate che i farmaci e i dispositivi medici non siano in scadenza nel periodo del vostro viaggio; assicuratevi inoltre di averne a sufficienza anche in caso di emergenze o ritardi.
- Prima di partire è importante che siate a conoscenza della procedura relativa alla richiesta di farmaci nel paese ospitante.
- Preparate una breve sinossi della vostra storia clinica che comprenda anche una lista di farmaci completa di dosaggi e tempi di assunzione (della lunghezza di una pagina o meno). Usate il cellulare per scattare una foto nitida o fare una scansione dei documenti in modo da averli sempre a portata di mano.
- Chiedete al vostro medico specialista di scrivere una lettera contenente una lista dei farmaci prescritti e di tutti i dispositivi o attrezzature mediche di cui avete bisogno (siringhe, aghi...); in tal modo sarete agevolati nel superare i controlli doganali ed i controlli di sicurezza all'aeroporto.
- In determinati paesi potrebbe essere illegale portare con sé alcuni dei farmaci prescritti. Prima della partenza è consigliabile informarsi presso l'ufficio doganale, l'Alta Commissione al Commonwealth o il Consolato del paese in questione.
- Identificate gli ospedali presenti nella località dove soggiornerete o nelle mete del vostro viaggio. Assicuratevi che ci sia un pronto soccorso nelle vicinanze. Prendere nota dei numeri di emergenza nei paesi che visitate. Rivolgetevi ad un'associazione locale di pazienti ipofisari qualora aveste bisogno di ulteriori informazioni.
- Scegliete un'assicurazione viaggio che copra eventuali costi relativi alle vostre condizioni mediche preesistenti, compreso il trasporto medico in un ospedale attrezzato per trattare la vostra condizione medica. Controllate attentamente l'assicurazione in quanto potrebbe escludere la copertura di alcuni farmaci o specifiche condizioni per le quali richiedete assistenza medica durante un determinato periodo di tempo prima della partenza. Informatevi inoltre quali tipi di attività sportive o all'aperto non sono coperte dalla vostra assicurazione.
- Eventuali cambiamenti relativi alle modalità di assunzione del farmaco devono essere effettuati almeno 6 mesi prima della partenza, in modo da avere il tempo per consultare il medico in caso di complicazioni e poter viaggiare in condizioni di salute stabili e sicure.
- È possibile adattarsi ai cambi di fuso orario modificando gradualmente la terapia farmacologica mentre si è in transito o passare ad un nuovo piano di assunzione una volta arrivati a destinazione e trovandosi in un altro fuso orario. Rivolgetevi al vostro medico o ad altri viaggiatori esperti affetti da condizioni simili per avere ulteriori indicazioni su come apportare queste modifiche.
- Assicuratevi che la vostra lettera di emergenza sia aggiornata e contenga i dosaggi corretti del farmaco che assumete. Se siete diretti in un paese in cui l'inglese non è la prima lingua, munitevi della traduzione della lettera nella lingua richiesta.
- Portate con sé dei dosaggi extra di farmaci e le copie delle ultime ricette mediche. Conservate sempre tutti i farmaci nel bagaglio a mano in quanto la temperatura nella la stiva dell'aereo scende sotto lo zero. I farmaci custoditi nel bagaglio a mano saranno sempre al sicuro a e a portata di mano. È buona norma conservare anche le copie cartacee delle ricette mediche nel bagaglio a mano. Vi consigliamo inoltre di scansionare o scattare delle foto di tutta la documentazione e dei fogli illustrativi relativi ai medicinali con il vostro telefono cellulare e di conservarne una copia nella vostra casella di posta elettronica nel caso in cui le copie cartacee venissero danneggiate o smarrite.
- Assicuratevi di avere con sé tutto il necessario per un'iniezione di idrocortisone in caso di emergenza (aghi, siringhe, tamponi imbevuti di alcol e fiale di idrocortisone). Conservate il tutto in un sacchetto assieme ad una copia della vostra lettera di emergenza. È consigliabile tenere il sacchetto sempre a portata di mano. È inoltre consigliabile preparare diversi sacchetti in modo da tenerne uno in un luogo sicuro nel vostro alloggio ed averne altri da portare con sé e da consegnare al(la) vostro(a)compagno(a) di viaggio in caso di un furto del bagaglio o di smarrimento di un sacchetto.

- Segnatevi gli orari degli ambulatori, il numero di telefono e l'indirizzo e-mail dell'endocrinologo/medico locale sul vostro telefono cellulare e su un foglietto di carta in modo da poterli contattare in caso di necessità.
  - Nel caso in cui il vostro farmaco debba essere refrigerato, controllate che ci sia un frigorifero nella vostra stanza d'albergo o nel mezzo di trasporto che userete. Se viaggiate in aereo è importante che non usiate il frigorifero dell'aereo. È consigliabile piuttosto munirsi di pacchi di ghiaccio in modo da tenere il farmaco al freddo. Qualora il ghiaccio dovesse sciogliersi, potete chiedere del ghiaccio agli assistenti di volo e chiedere che venga messo in una busta di plastica richiudibile, che andrà a sostituire il pacco di ghiaccio. È consigliabile portare comunque con sé dei sacchetti di plastica richiudibili nel caso ne abbiate bisogno.
  - Si consiglia di avere a portata di mano spuntini e bevande durante il viaggio. Pianificate i vostri spostamenti in anticipo e fate in modo di prendervi un giorno di riposo tra voli più lunghi.
-

# Cosa fare in caso di una crisi surrenale

Il/la Sig./Sig.ra: .....  
(nome completo del paziente come indicato sul documento di identità)

Data di nascita: .....

## SINTOMI DI UNA CRISI SURRENALE:

- Febbre (fredda o calda)
- Vomito
- Diarrea
- Confusione o eccessiva stanchezza e sonno
- Colorito pallido e sudorazione eccessiva

## COSA FARE:

- Individuare il braccialetto o la collana salvavita per informazioni mediche
- Assicurarsi che il paziente sia idratato e comodo
- Febbre bassa e malessere visibile: far assumere il doppio del dosaggio delle compresse di idrocortisone e tenere il paziente sotto osservazione.
- Febbre alta: far assumere 3 volte il dosaggio di compresse di idrocortisone e consultare un medico
- Se le compresse anti-vomito / diarrea (idrocortisone) non vengono assorbite, è necessaria un'iniezione nella parte superiore esterna della coscia
- Se è necessaria un'iniezione di emergenza, chiamate un'ambulanza o richiedete la presenza di un medico o di un infermiere.

**NON ASPETTARE** nel caso in cui il paziente si trovi in stato confusionale, dia segni di disorientamento o perda conoscenza. Tutti i farmaci, tra cui l'iniezione Solu-Cortef Act-o-Vial, o fiale con polvere e acqua si trovano nel bagaglio a mano del paziente.

Cercare un bagaglio a mano ..... (descrizione del bagaglio)

Il sacchetto con la siringa contiene indicazioni su come somministrare l'iniezione.

Si prega di cercare anche l'APP. .... sul telefono cellulare per ulteriori istruzioni.  
(inserire il nome dell'APP) (barrare se non si dispone di un'APP)

Se il paziente viaggia con i mezzi pubblici (aereo / treno / autobus), si prega di organizzare un'ambulanza per il trasporto in ospedale o nell'ambulatorio più vicino.

Nel bagaglio a mano troverete anche:

- una copia delle ultime ricette mediche del paziente emesse nel suo paese di residenza
- una descrizione del prodotto nelle fiale Solu Cortef Act-o-Vial, o della soluzione di polvere e acqua
- Il contatto di emergenza del paziente
- Informazioni relative all'assicurazione di viaggio del paziente
- Informazioni relative ad eventuali allergie del paziente
- Informazioni e contatti del medico curante / dell'ospedale