

Informação

Férias e Viagens

Antes de ir:

- Fale com o seu médico sobre a viagem e o destino antes de qualquer reserva:
 - **Meio de transporte:** o avião pode ser desaconselhado!
 - **Clima:** deve evitar climas húmidos pelo aumento do risco de infeções;
 - **Terreno:** garanta que o terreno é pouco acidentado para que seja mais fácil a sua locomoção. A altas altitudes, a concentração de oxigénio é menor.
- Certifique-se que o seguro de viagem tem cobertura para Fibrose Quística (FQ);
- Confirme sempre se é necessário levar informação para a alfândega:
 - relatório médico sobre o diagnóstico, medicação, seringas, agulhas, nebulizadores, etc.
- Tenha sempre disponível o nome e o contacto do seu médico de FQ;
- Deve fazer consulta do viajante com antecedência – vacinas e outra medicação para a viagem;
- Faça um levantamento dos hospitais e contactos de emergência do local para onde vai viajar.



SÃO JOÃO



Centro de Referência
Fibrose Quística

Centro Hospitalar Universitário de São João
Alameda Professor Hernâni Monteiro
4200-319 Porto
T +351 225 512 100
W www.chusj.pt

Se viajar de avião:

Deve ter em conta que a 10000m de altitude, o ar fica mais frio, seco e com menos oxigénio havendo maior possibilidade de complicações:

- Hipóxia (diminuição do oxigénio no sangue) manifestando-se por: dores de cabeça, tonturas, náuseas;
 - **Certifique-se com antecedência que o avião tem oxigénio. O seu uso pode levar a um aumento do custo. No caso de levar oxigénio portátil, deve avisar atempadamente a companhia aérea e fazer-se acompanhar da prescrição médica;**
- Pneumotórax (acumulação de ar em volta do pulmão, comprimindo-o e levando a dor no peito e falta de ar);
- Desidratação:
 - **beba bastante água**
 - **ingira snacks salgados**
 - **leve alguns suplementos**
- Complicações vasculares como a embolia pulmonar:
 - **levante-se e caminhe a cada hora**
- Infecção cruzada entre os passageiros

Se possível, toda a medicação e equipamentos devem ir na bagagem de mão. Tenha atenção à bateria do concentrador de oxigénio e dos nebulizadores!

No destino

HOTEL

- Confirme com antecedência se o seu quarto tem minibar para armazenar a sua medicação;
- Tenha em atenção à voltagem; poderá ser necessário levar um adaptador;

ATIVIDADES

- Evite praticar desportos em altitude (p.e. bungee jumping, rappel, etc.) e mergulho, pois estas atividades aumentam o risco de pneumotórax e de fraturas;
- Evite banhos em águas paradas e jacuzzis.

NUTRIÇÃO

- Beba bastante água (certifique-se que é engarrafada);
- Evite alimentos crus ou fruta com casca;
- Aumente a ingestão de alimentos com mais sal dependendo da temperatura, sudorese e sintomas;
- Ajuste as doses de pancreatina, se necessário.

MEDICAÇÃO

- Tenha em conta a estabilidade e o armazenamento da medicação;
- Fale com o seu médico sobre a medicação que deve levar para fazer em SOS;
- Leve medicação a mais.

Prevenção de infeções

Ver folheto sobre este tema.