
Manuale di viaggio

Come organizzare un viaggio
o delle vacanze dopo un trapianto
di organi





Introduzione

Gentile Signora, Egregio Signore,

Al termine di una lunga convalescenza dopo il trapianto, Lei oggi ha una «nuova» vita e di migliore qualità. Siamo lieti che le Sue condizioni di salute si siano talmente stabilizzate da consentirle di organizzare un viaggio. Lei ha così raggiunto uno degli obiettivi di un trapianto d'organo, ovvero il recupero della capacità di viaggiare.

Medici specialisti svizzeri, esperti in trapianti, appartenenti a diverse discipline mediche, hanno raccolto per Lei in quest'opuscolo le informazioni più importanti che dovrà osservare per organizzare il Suo viaggio. Troverà inoltre risposte alle seguenti domande:

- Quali criteri sono decisivi per stabilire se una destinazione è appropriata?
- A quale tipo di assicurazione si deve pensare?
- Quali vaccinazioni andrebbero effettuate prima di partire?

In linea di massima valgono per Lei, quale ricevente di organo, le stesse regole suggerite per tutti i viaggiatori. In quest'opuscolo vogliamo approfondire un paio di punti che sono particolarmente importanti per Lei. Troverà anche consigli pratici per il viaggio e alcune liste di controllo che La aiuteranno a prepararsi correttamente e che Le saranno d'aiuto anche durante il viaggio.

Le rammentiamo tuttavia che quest'opuscolo è semplicemente una guida su come prepararsi al viaggio e come comportarsi in viaggio e non sostituisce il consiglio del Suo medico. Anche perché per ciascun paziente e per ogni destinazione valgono altre indicazioni e raccomandazioni, e non è possibile trattarle tutte in questa pubblicazione. Per qualsiasi domanda o dubbio sui preparativi del Suo viaggio si rivolga pertanto al Suo medico di fiducia.

Le auguriamo un buon viaggio ricco di esperienze e in buona salute.



Prof. Dr. med. Thomas Fehr
Clinica di Nefrologia, Ospedale Universitario di Zurigo



PD Dr. med. Déla Golshayan
Centro di Trapianti, CHUV, Losanna

Indice

Prima di partire

Informazioni generali	6-8
Farmaci	9-11
Vaccinazioni e profilassi delle infezioni	12-13
Protezione dal sole e dagli insetti	14
Lista di controllo «Prima di partire»	15

In viaggio

Comportamento in situazioni di rischio e in caso di complicanze	18-19
Alimenti e bevande	20-21
Fare il bagno	22
Igiene	23
Contatto con animali	23
Lista di controllo «In viaggio»	24

Dopo il viaggio

Comportamento in caso di disturbi fisici al rientro dal viaggio	26
Informazioni importanti per il medico	26

Indice

Viaggiare con bambini trapiantati

Vaccinazioni	28
Igiene	28
Assunzione di liquidi	28
Protezione dal sole	28

Appendice

Indirizzi di contatto utili per la preparazione del viaggio	30
Altri indirizzi utili	31
Centri trapianti svizzeri	31
Autori & impressum	32
Da staccare:	
Lista di controllo «Prima di partire»	
Lista di controllo «In viaggio»	
Libretto sanitario personale	

Prima di partire



Informazioni generali

Destinazione

Organizzare un viaggio o andare in vacanze crea gioia e porta cambiamenti e ispirazione nella vita quotidiana. Circa un anno dopo un trapianto d'organo le condizioni di salute sono nella maggior parte dei casi ben stabili e il tempo di monitoraggio medico intensivo è terminato. A partire da questo momento è possibile organizzare un viaggio in destinazioni anche lontane. Seguendo alcuni criteri è possibile stabilire se una destinazione è adatta ad un trapiantato, oppure se va classificata come poco consigliabile.

Previo accordo con il Suo medico

La scelta della destinazione e la durata del viaggio sono estremamente importanti per la Sua salute e per questo, ancor prima di prenotare un viaggio, andrebbero discusse con il Suo medico. Sarebbe opportuno che questo chiarimento avvenisse circa 3 mesi prima della Sua partenza, così da poter disporre con sufficiente anticipo di tutte le informazioni necessarie, dei documenti medici e delle vaccinazioni. Se deve organizzare un viaggio aereo, La invitiamo a verificare la Sua idoneità al volo con il Suo medico.

Scelta della destinazione

E' consigliabile scegliere come destinazione di viaggio un paese in cui vengono eseguiti dei trapianti di organi: se si dovessero manifestare reazioni di rigetto o delle complicanze, in caso di emergenza, potrebbe rivolgersi a medici esperti in trapianti per attuare le misure necessarie. Il paese di destinazione dovrebbe avere preferibilmente un clima temperato e disporre di elevati standard igienici. In linea di massima si devono ben valutare i rischi del paese di destinazione (p.e. pericolo di infezioni, situazione politica). Questi però non dipendono solo dal paese, ma anche dal tipo di viaggio programmato (visita a città, viaggio itinerante, backpacking).

Farsi accompagnare per maggiore sicurezza

Tenga presente che per Lei viaggiare accompagnato non solo sarà più piacevole e più divertente, ma anche più sicuro per la Sua salute. Non viaggi da solo, se possibile.

Controllo di routine al rientro dal viaggio

Fissi in tempo un appuntamento con il Suo centro trapianti per una visita di controllo al rientro dal Suo viaggio.

Importante

I viaggi lontani richiedono un'organizzazione dettagliata e un'intensa preparazione di almeno 3 mesi.

Consigli utili

Il Suo centro trapianti La assisterà con piacere nell'organizzazione del Suo viaggio.

Un centro per la medicina di viaggio La consiglierà su questioni specifiche relative alla destinazione del Suo viaggio (indirizzo di contatto a pagina 30).

Destinazioni adatte ai trapiantati

■ Consigliabile

Paesi a basso rischio

→ Europa, America del nord, Australia, Nuova Zelanda, Giappone, Singapore, Hong Kong

■ Consigliabile, ma con necessità di chiarimenti

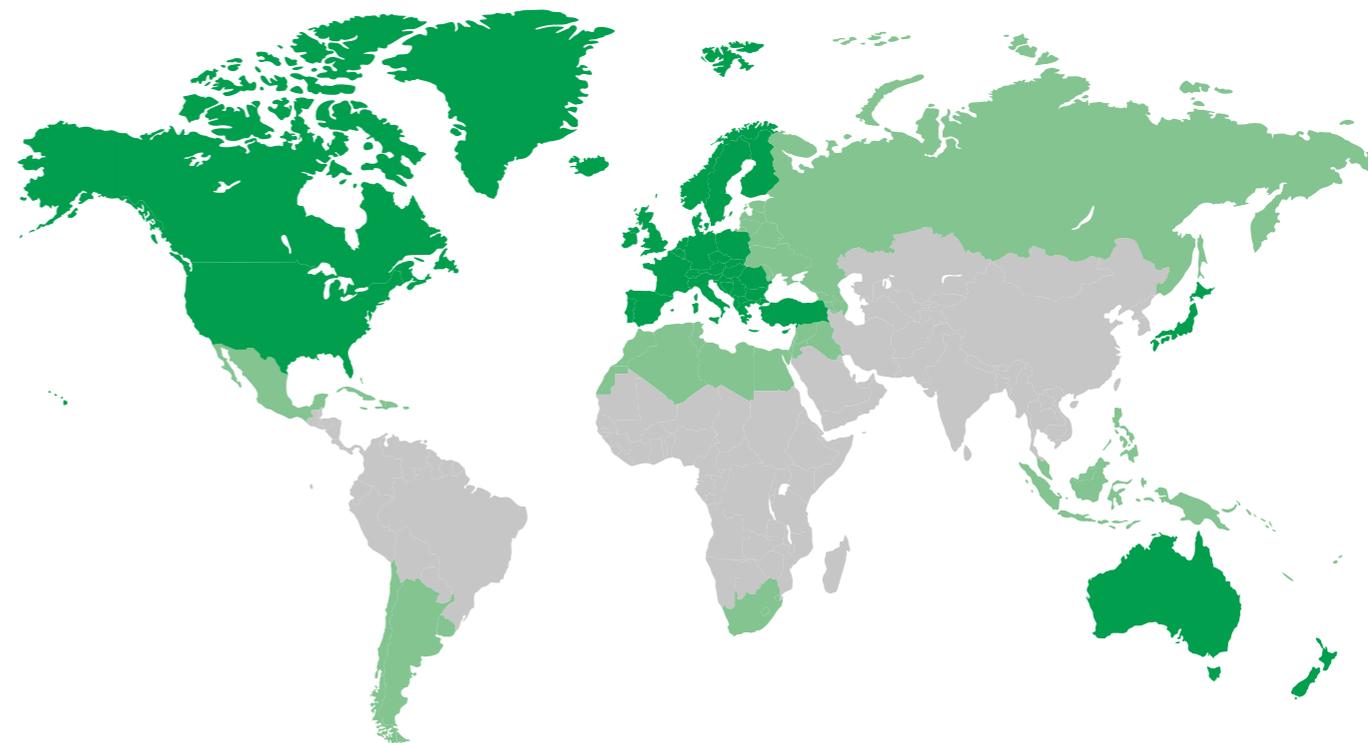
Paesi a medio rischio

→ Caraibi, Russia, Sudafrica, Medio Oriente, Nordafrica, Sudest Asiatico, Sudamerica (regioni non tropicali come: Argentina, Cile, Uruguay)

■ Poco/non consigliabile

Paesi ad alto rischio

→ Cina, Africa (sub-sahariana), Subcontinente Indiano, America Centrale e Sudamerica (regioni tropicali)



Informazioni generali

Assicurazione e documenti di viaggio

Per la garanzia della copertura di tutti i servizi medici in caso di emergenza o di ricovero ospedaliero all'estero, definisca i dettagli con la Sua cassa malattia (per esempio persona o numero da contattare dall'estero) nella fase preparativa del viaggio.

Garanzia di rimpatrio in caso d'emergenza

Si accerti che la Sua copertura assicurativa contempli un rimpatrio in Svizzera, qualora si dovesse verificare un'emergenza durante il Suo viaggio all'estero che richieda il ritorno in patria. Questi trasporti di rientro vengono effettuati per esempio dalla REGA oppure dalla TCS.

Assicurazione per annullamento viaggio

A seconda dei costi del viaggio, valuti con il Suo tour operator la possibilità di stipulare un'assicurazione di annullamento viaggio nell'eventualità in cui, contrariamente alle aspettative, non potesse partire per il viaggio.

Documenti di viaggio

Si informi assolutamente in tempo presso l'ambasciata del paese della Sua destinazione sui documenti d'identità e sui visti necessari. Oltre al periodo di validità del Suo passaporto o della Sua carta d'identità, si accerti anche che il visto richiesto coincida con la durata del Suo soggiorno.

Documenti di viaggio necessari (a seconda del paese di destinazione)

- Passaporto valido o passaporto biometrico o carta d'identità valida
- Visto d'ingresso per il paese di destinazione (se richiesto)
- Biglietti di viaggio: biglietto aereo, nave o treno valido
- Indirizzo della rappresentanza Svizzera nel paese di destinazione

Consigli utili

Porti con sé una fotocopia di tutti i documenti, come biglietto aereo, passaporto, tessera sanitaria, documenti dell'assicurazione, tesserino delle vaccinazioni, ecc. e li riponga in un altro/secondo bagaglio.

Suddivida anche i Suoi farmaci in diversi bagagli (valigia e bagaglio a mano).

Alla fine di questo manuale abbiamo creato per Lei un libretto sanitario che potrà compilare e portare con sé in viaggio. Le informazioni contenute potranno essere utili a Lei e al personale specializzato sul posto.

Farmaci

Terapia permanente post-trapianto

La terapia farmacologica post-trapianto è complessa e personalizzata. Il Suo medico curante regola la Sua terapia in base alle Sue necessità e la adatta continuamente. Gli immunosoppressori sono importanti per impedire una reazione di rigetto. Segua le indicazioni del Suo medico e assuma regolarmente i Suoi farmaci, preferibilmente sempre alla stessa ora del giorno. L'assunzione dei farmaci è obbligatoria anche in vacanze, senza interruzioni. Per questo motivo è molto importante calcolare una scorta sufficiente di farmaci per tutto il viaggio, inclusa una terapia di riserva (veda il capitolo «Terapia di riserva»).

Assunzione di farmaci durante il viaggio

Per viaggi in paesi con una differenza di **fuso orario fino a 3 ore**: assumi i Suoi farmaci durante il viaggio alla stessa ora come a casa, ossia senza tener conto del cambio di orario. Per viaggi particolarmente lunghi La invitiamo a discutere con il Suo specialista in trapianti dell'adattamento personalizzato o di un'eventuale assunzione supplementare durante il viaggio.



08:00h: ora di assunzione dei farmaci a casa



08:00h: ora di assunzione dei farmaci in ferie (ora locale)

Per viaggi in paesi con una differenza di **fuso orario superiore a 3 ore** potrebbe essere necessario adattare gli orari di assunzione dei farmaci. Ne discuta con il Suo specialista in trapianti.

Terapia di riserva

Calcoli una terapia di riserva per almeno altri 7 giorni o, ancora meglio, il doppio della quantità necessaria per la durata del viaggio, in caso di un eventuale furto o ritardo nella consegna dei bagagli. Porti questa terapia di riserva nel bagaglio a mano.

Se dovesse perdere i Suoi farmaci, si metta in contatto il prima possibile con un centro trapianti, un medico o una farmacia nelle vicinanze. Grazie ai Suoi documenti medici (veda il capitolo «Documenti medici», pagina 11) sarà possibile ritrovare i farmaci originali che Le servono.

Consigli utili

Conservi i Suoi farmaci a temperatura ambiente (20-25°C, non li esponga alla luce solare o alle basse temperature).

Suddivida i Suoi farmaci in più bagagli (p.e.: terapia di riserva nel bagaglio a mano e il resto in valigia).

Farmaci

Farmacia da viaggio

Oltre a preparare la quantità sufficiente dei Suoi farmaci post-trapianto, Le consigliamo di preparare una farmacia da viaggio con farmaci di pronto soccorso. La invitiamo a discutere di tutti i farmaci che porterà con sé in viaggio (oltre alla Sua terapia permanente) con il Suo specialista in trapianti, onde evitare possibili interazioni tra i diversi farmaci/principi attivi.

Antibiotico

A seconda del paese di destinazione si consiglia sempre di portare con sé un antibiotico, per esempio per il trattamento della diarrea del viaggiatore. La scelta dell'antibiotico è diversa per ciascun paziente: sia il tipo di trapianto di organo che la destinazione sono determinanti per stabilire quale antibiotico è adatto a Lei. Discuta della necessità di un antibiotico con il Suo medico curante.

Consiglio utile

Per i viaggi lunghi si consiglia di indossare calze compressive oppure di seguire una profilassi contro la trombosi. Chieda al Suo specialista in trapianti se possono esserle utili.

Contenuto della farmacia da viaggio (in accordo con il Suo medico curante)

Tipo di farmaco	Indicazione/applicazione	Principio attivo/nota
Analgesico (antidolorifico)	Dolori	Per es. paracetamolo
Antibiotico	Malattie infettive	Concordato con il Suo medico
Antiemetico	Nausea, vomito	Per es. metoclopramide
Antidiarroico	Diarrea	Per es. loperamide
Materiale per fasciare	Medicazione di ferite	Cerotti, compresse di garza per ferite, garze, guanti, antisettico, forbici, ecc.
Antitrombotico	Prevenzione di una trombosi («coagulo sanguigno»)	Per es. eparina, per voli superiori alle 12 ore, solo in accordo con il Suo medico
Termometro per misurare la febbre		

Farmaci

Documenti medici

Per l'importazione dei farmaci nel paese di destinazione, così come anche per la farmacia d'emergenza o per eventuali visite mediche, è consigliabile portare con sé tutti i documenti doganali. Discuta ciò con il suo medico di fiducia.

Lettera del medico

Per la documentazione delle Sue condizioni di salute e della Sua terapia attuale, il Suo specialista in trapianti Le preparerà una cosiddetta lettera del medico (anche «referto medico»). La lettera del medico riporta accuratamente tutte le informazioni importanti sul Suo stato di salute in caso di emergenza e garantisce la somministrazione di una terapia adeguata. Può essere utile avere anche una versione in lingua inglese della lettera.

Lettera doganale

Per il trasporto dei Suoi farmaci, ovvero per la loro esportazione, è indispensabile una lettera doganale o un certificato per il trasporto dei farmaci (in lingua inglese). Sul sito web dell'Istituto svizzero per gli agenti terapeutici (Swissmedic) troverà informazioni dettagliate, nonché un modello di certificato medico (link per il download, veda a pagina 31).

Piano terapeutico

Un piano terapeutico con l'elenco di tutti i farmaci (marca, principio attivo) che Lei assume facilita la comunicazione con i medici nel paese di destinazione. Il Suo centro trapianti La informerà su come ottenerlo, se non ne fosse ancora in possesso. Questo documento potrà essere eventualmente già incluso nella lettera doganale.

Libretto sanitario

Abbiamo realizzato specialmente per Lei un pratico libretto sanitario per i casi di emergenza, che potrà portare con sé nel portamonete. Lo troverà alla fine di quest'opuscolo. La preghiamo di compilarlo con i Suoi dati personali e di portarlo con sé per tutto il viaggio.

Tesserino delle vaccinazioni e tessera delle allergie

Almeno 3 mesi prima della partenza, verifichi lo stato delle Sue vaccinazioni con il Suo medico e porti con sé il tesserino internazionale delle vaccinazioni durante il viaggio. Lo porti eventualmente insieme al passaporto delle allergie, se ne possiede uno.

Consigli utili

Vaccinazioni: controllare ed effettuare con sufficiente anticipo prima del viaggio.

Lettera del medico: farla redigere in lingua inglese, in modo che possa essere compresa in tutto il mondo.

Vaccinazioni e profilassi delle infezioni

Vaccinazioni

Si assicuri che tutte le vaccinazioni necessarie per la destinazione dei suoi viaggi, siano state eseguite con cura. In base alla destinazione, il Suo medico stabilirà quali sono le vaccinazioni necessarie o quali hanno bisogno di richiami.

Preparazione in anticipo

La somministrazione di vaccinazioni deve essere programmata per tempo prima della partenza (fino a 6 mesi prima). Per ciascun paese si applicano inoltre diverse norme di vaccinazione – le cosiddette vaccinazioni obbligatorie o volontarie. Per ulteriori informazioni sulle vaccinazioni consigliate per una destinazione specifica, si rivolga ad un centro per la medicina di viaggio (indirizzo di contatto a pagina 30).

Raccomandazioni per le vaccinazioni post-trapianto

- Vaccinazioni di base (difterite/tetano/poliomielite): effettuare i richiami con sufficiente anticipo.
- Vaccinazione contro l'epatite A e B: a seconda della destinazione.
- Altre vaccinazioni: in accordo con il Suo medico.

Cautela con i vaccini vivi

I cosiddetti vaccini vivi (= vaccini con germi vivi/agenti patogeni) sono sostanzialmente sconsigliati per i pazienti trapiantati, in quanto comportano dei rischi di reazioni sistemiche post-vaccinazione. Alcuni esempi di vaccini vivi: morbillo, parotite, rosolia o febbre gialla, ma anche il vaccino orale contro il tifo.

Consigli utili

Alcuni paesi richiedono una vaccinazione contro la febbre gialla. Se dovesse recarsi in uno di questi paesi, un centro per la medicina di viaggio Le rilascerà un certificato medico in cui si attesta che, per motivi di salute, Lei non può vaccinarsi contro la febbre gialla (indirizzo di contatto a pagina 30).

In linea di massima, dopo un trapianto, si consiglia ai pazienti di non viaggiare in regioni in cui esiste il pericolo di un contagio da febbre gialla.

Vaccinazioni e profilassi delle infezioni

Infezioni

Febbre, faringite, tosse, emicrania e dolori alle articolazioni oppure diarrea possono essere, per esempio, sintomi di un'infezione. Importante: discuta prima con il Suo medico a riguardo dell'automedicazione, ovvero dell'assunzione autonoma di farmaci per il trattamento delle infezioni che si potrebbero manifestare durante il viaggio. Alcuni farmaci potrebbero interagire con la Sua terapia quotidiana (veda anche il capitolo «Farmacia da viaggio», pagina 10).

Malaria

Se si reca in una regione a rischio malaria, Le consigliamo di effettuare una profilassi antimalarica e di portare con sé una terapia d'emergenza nella farmacia da viaggio. Si informi sulla profilassi e sul trattamento d'emergenza contro la malaria presso un centro per la medicina di viaggio (indirizzo di contatto a pagina 30) e dallo specialista in trapianti che La segue. Una buona protezione contro gli insetti è importante per evitare di contrarre la malaria (veda capitolo «Protezione dal sole e dagli insetti», pagina 14).

Malattie sessualmente trasmesse

L'AIDS, la sifilide, la gonorrea, l'epatite o l'herpes sono malattie che possono essere trasmesse sessualmente. Per proteggersi da queste malattie è indispensabile l'uso di profilattici.

Post-terapia al rientro

Se al rientro dal viaggio si manifestano sintomi come febbre o sintomi simil-influenzali, si rivolga immediatamente (entro 24 ore) al Suo medico curante.

Protezione dal sole e dagli insetti

Dopo un trapianto di organo aumenta considerevolmente il rischio di diversi tumori della pelle. La protezione dal sole perciò è essenziale per Lei.

Una buona protezione solare consiste nell'evitare i raggi diretti del sole, nell'indossare abiti protettivi e nell'utilizzare creme solari ad alto fattore di protezione (FP o FPS). Utilizzi, come consigliato dal Suo centro trapianti, creme solari con un fattore di protezione solare minimo 50.

Consigli utili

Applicare la crema solare ad alta protezione già la mattina e più volte durante il giorno.

Indossare indumenti a maniche lunghe e pantaloni lunghi (preferibilmente con protezione UV).

Evitare l'esposizione diretta ai raggi solari tra le ore 11 e le 15.

Indossare sempre occhiali da sole e un copricapo.

Applicare la crema solare anche se è nuvoloso.

Punture d'insetti, non solo sono sgradevoli, ma possono anche portare infezioni. È importante una buona protezione contro i moscerini e altri insetti.

Utilizzi un repellente per insetti affidabile con buona tolleranza per la pelle (per esempio con DEET) e un liquido per impregnare i Suoi indumenti (per esempio con piretroidi) acquistato in farmacia o in drogheria. Prediliga indumenti chiari a maniche lunghe e pantaloni lunghi. Nei paesi tropicali dove gli insetti possono trasmettere diverse malattie, si consiglia inoltre di utilizzare una zanzariera (preferibilmente impregnata di repellente per insetti). Troverà informazioni sui singoli paesi presso il centro per la medicina di viaggio (indirizzo di contatto a pagina 30).

Consigli utili

La migliore protezione contro gli insetti sono indumenti a maniche lunghe e pantaloni lunghi con un repellente per insetti.

Il pericolo di trasmissione di malattie da parte di insetti non esiste solo all'alba o al tramonto, ma anche durante il giorno.

Lista di controllo «Prima di partire»

Destinazione	<ul style="list-style-type: none">○ Consultazione tempestiva con lo specialista in trapianti (almeno 3 mesi prima).○ Valutazione degli appuntamenti per i controlli di routine.○ Consulenza sul viaggio presso il centro per la medicina di viaggio (facoltativo, a seconda della destinazione).○ Definizione di una visita di controllo con il proprio medico al rientro dal viaggio.
Assicurazioni	<ul style="list-style-type: none">○ Copertura assicurativa sufficiente per viaggi all'estero (cassa malattia, assicurazione per annullamento).○ Assicurazione per il trasporto di rientro in caso di emergenza.
Documenti di viaggio e documenti medici	<ul style="list-style-type: none">○ Passaporto valido, visto (se necessario).○ Lettera doganale: certificato per il trasporto dei farmaci per tutti i farmaci.○ Passaporto sanitario con importanti dati di contatto da portare nel portamonete.○ Lista diagnosi (in inglese)/valori attuali degli esami di laboratorio.○ Piano terapeutico.○ Tesserino internazionale delle vaccinazioni aggiornato.○ Tesserina delle allergie.○ Medico di riferimento nel paese di destinazione (servizio 24 h).○ Copie di tutti i documenti personali (biglietti di viaggio, passaporto, assicurazione sanitaria, documenti dell'assicurazione, carte di credito, ecc.) e di tutti i documenti medici attuali.
Terapia permanente	<ul style="list-style-type: none">○ Valutazione della differenza di fuso orario – chiedi al Suo specialista in trapianti se dovrà tener conto della differenza di fuso orario per l'assunzione dei Suoi farmaci.○ Trasporto dei farmaci per la terapia permanente: quantità per almeno 7 giorni nel bagaglio a mano, il resto in valigia.
Farmacia da viaggio e kit di pronto soccorso	<ul style="list-style-type: none">○ Altri farmaci, farmaci di pronto soccorso e farmacia da viaggio (in accordo con il Suo medico).○ Profilassi antitrombotica (concordata con il Suo medico).○ Termometro per misurare la febbre.○ Profilattici.
Vaccinazioni	<ul style="list-style-type: none">○ Controllare lo stato delle vaccinazioni, aggiornamento delle vaccinazioni e profilassi delle infezioni (in accordo con il Suo medico) – almeno 3 mesi prima di iniziare il viaggio!
Protezione solare	<ul style="list-style-type: none">○ Crema solare con alto fattore di protezione (FPS 50).○ Copricapo e indumenti lunghi con protezione UV.○ Occhiali da sole.
Protezione contro gli insetti	<ul style="list-style-type: none">○ Repellenti per insetti da applicare sulla cute e sui tessuti.○ Indumenti a maniche lunghe, pantaloni lunghi.○ Zanzariera.
Igiene	<ul style="list-style-type: none">○ Disinfettante per le mani (non più di 100 ml nel bagaglio a mano!).○ Eventualmente mascherina (concordata con il Suo medico).

In viaggio

Comportamento in situazioni di rischio e in caso di complicanze

Prima di partire, parli con il Suo medico delle norme comportamentali da seguire in caso di malattia/emergenza. Per esempio se si manifestano febbre o diarrea. Organizzi il piano di rientro già prima di partire, qualora fosse necessario un trasporto di rientro a casa (veda capitolo «Prima di partire» pagina 8).

Sintomi innocui con gravi conseguenze

La soppressione del sistema immunitario da parte della Sua terapia immunosoppressiva implica una maggiore predisposizione alle malattie infettive più disparate.

Consiglio utile

Sintomi presumibilmente innocui possono portare a gravi complicanze nei pazienti trapiantati. È importante valutare i sintomi e imparare a reagire correttamente.

Procedura in caso di un solo episodio di diarrea e/o vomito

In caso di **un solo episodio** di diarrea o vomito: aspetti.

In caso di **vomito entro 1-2 ore** dall'assunzione dei Suoi farmaci immunosoppressori oppure se riconosce i resti delle compresse nel vomito: assuma nuovamente i farmaci.

In caso di perdita di liquidi in seguito a diarrea e/o vomito: si assicuri di assumere una quantità sufficiente di liquidi (pericolo di disidratazione).

Comportamento in situazioni di rischio e in caso di complicanze

Procedura in caso d'incidente, febbre, più episodi di diarrea e/o vomito

Si metta **più presto** possibile in contatto con un medico locale, un ospedale o un centro trapianti.

In alternativa:

Contatti il Suo medico curante in Svizzera oppure contatti il servizio di emergenza dell'assicurazione sanitaria, dell'assicurazione di viaggio o la REGA.

Se non è possibile raggiungere nessuno dei contatti summenzionati automedicazione (con antibiotico/farmaci di emergenza portati con sé).

Consiglio utile

Prima di partire parli con il Suo medico della necessità di includere un antibiotico nella farmacia da viaggio.

Procedura in caso di lesioni

In caso di abrasioni superficiali: disinfettare la ferita e tenerla sotto osservazione.

Se compare un arrossamento, gonfiore, eccessivo calore e/o più dolori: consultare immediatamente un medico sul posto.

In caso di ferite profonde: contattare subito un medico o un ospedale sul posto.

Consiglio utile

Aggiunga nella Sua farmacia da viaggio un disinfettante, dei guanti, dei cerotti e delle bende.

Alimenti e bevande

Rispettando le norme generali sugli alimenti e sull'acqua potabile può ridurre il rischio di contrarre la diarrea del viaggiatore o altre malattie infettive. La linea guida valida a livello internazionale **«Boil it, cook it, peel it or forget it!»** (Bolli, cuoci, sbuccia oppure lascia stare!) è il modo più sicuro per evitare un'infezione causata dall'acqua o dagli alimenti.

Linee guida per alimenti

Divieti

- Prodotti animali crudi: carne (tartara), pesce crudo, ostriche, uova
- Prodotti a base di latte non pastorizzato: p.e. formaggio di latte crudo
- Alimenti non cotti: p.e. verdure, insalata
- Acqua di rubinetto, cubetti di ghiaccio, gelati, bevande fredde aperte
- Alimenti confezionati in pellicola di plastica
- Pompelmo, succo di pompelmo, pomelo

Non pericolosi

- Tutti gli alimenti freschi cotti e cucinati: carne ben cotta, patate, pasta, riso, zuppe, fagioli, piselli, cipolle, ecc.
- Frutta con la buccia, p.e. banane, mango, pere, mele (se sbucciata personalmente)
- Prodotti di latte pastorizzato
- Tè, caffè, bibite analcoliche di produzione industriale e acqua minerale (in bottiglie originali chiuse)

Consigli utili

Far bollire sempre l'acqua oppure utilizzare acqua minerale dalla bottiglia originale.

Sbucciare o cuocere frutta e verdure.

Alimenti e bevande

Bere e assumere liquidi

Faccia attenzione in generale ad assicurarsi un apporto sufficiente di liquidi (idratazione medica), già durante il viaggio, per esempio in aereo, pullman, treno o auto.

Nei paesi caldi si accerti di assumere ogni giorno più di 2,5 litri di liquidi (per i bambini circa 2 litri), in questo modo il Suo fisico disporrà di una quantità sufficiente di liquidi.

Consigli utili

Preferire acqua minerale in bottiglia.

Utilizzare acqua minerale anche per lavarsi i denti.

Quantità di liquidi da bere in aereo ogni ora:
circa 150 ml (bevanda analcolica).

L'urina espulsa dovrebbe essere di colore giallo chiaro!

Fare il bagno

L'assunzione di immunosoppressori provoca un indebolimento del Suo sistema immunitario, pertanto il rischio di infezioni è maggiore. Questo maggior rischio di infezione influenza anche il Suo comportamento quando fa il bagno, nuota o fa immersioni, sia in piscina, al lago che in mare.

Regole empiriche generali

- Chiedere al medico se è possibile fare il bagno e immergersi nei primi 3-6 mesi post-trapianto.
- Non fare il bagno né immersioni in acque dolci nelle regioni tropicali.
- Preferire il bagno in piscina o in acque che sono ufficialmente classificate come pulite e non pericolose.

Protezione dalle infezioni durante il bagno

A causa della maggiore carica batterica: faccia molta attenzione quando visita piscine, piscine termali o hamam (bagno turco), oppure quando si immerge in vasche a idromassaggio.

Consigli utili

Il Suo medico La informerà sui rischi che corre personalmente quando nuota.

Indossi scarpe da bagno per proteggersi dalle infezioni micotiche (piedi, cute, unghie) e dalle verruche ai piedi di origine virale.

Protezione solare

La protezione solare e i controlli periodici dal dermatologo sono molto importanti per i trapiantati. Si protegga dai raggi UV anche mentre nuota o quando è in acqua. Utilizzi una crema solare resistente all'acqua con un alto fattore di protezione e indossi degli indumenti (p.e. costume da bagno con protezione UV).

Consigli utili

Riapplicare la protezione solare dopo ogni bagno.

Evitare il sole tra le ore 11 e 15.

Applicare più volte al giorno la protezione solare con un alto fattore di protezione (FPS 50).

Igiene

Lavarsi accuratamente le mani con sapone e spazzolino per le unghie, anche sotto le unghie, è una misura facile ed essenziale per evitare diarrea o malattie delle vie respiratorie.

Consigli d'igiene

- Lavare i denti solo con acqua minerale e tenere le mani ben pulite.
- Utilizzare regolarmente soluzioni disinfettanti per le mani.
- Evitare il contatto con persone affette da malattie infettive contagiose (p.e. raffreddore, influenza).

Contatto con animali

Il contatto con animali può causare la trasmissione di diverse malattie infettive (p.e. rabbia).

Eviti perciò il contatto fisico con animali (anche uccelli) e con i loro escrementi: il pericolo d'infezione è elevato! Tocchi solo animali di cui conosce perfettamente comportamento e stato di salute.

Se per Lei non è possibile evitare il contatto con gli animali: lavi subito le mani in modo accurato e utilizzi un disinfettante.

Importante

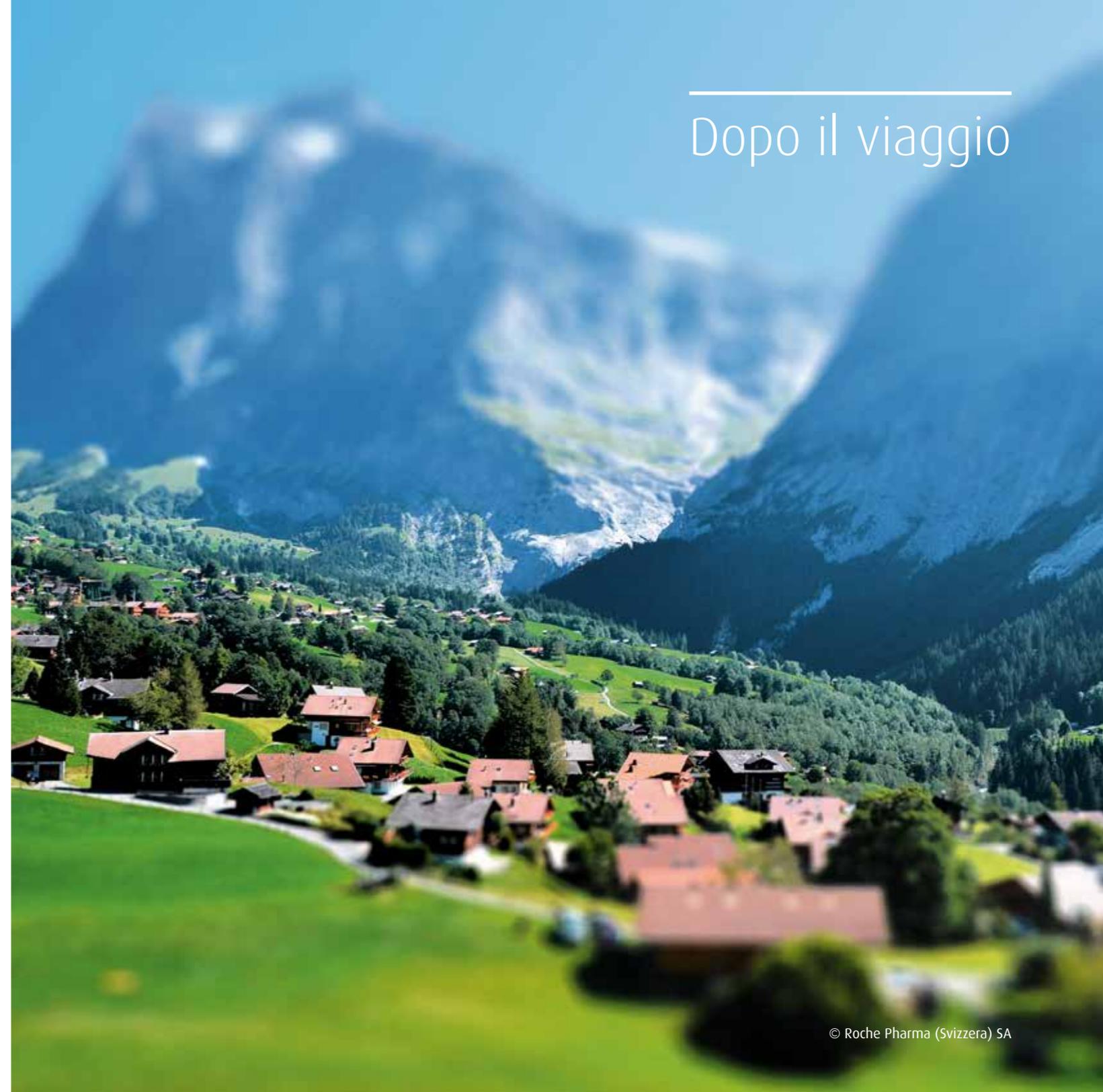
Se dovesse venir morso da un animale, si rechi urgentemente da un medico. I morsi degli animali possono provocare infezioni pericolose.

Utilizzi un repellente per gli insetti e/o zanzariere. Molte malattie vengono trasmesse dalle punture di insetti (p.e. moscerini).

Lista di controllo «In viaggio» Comportamento e misure precauzionali durante il viaggio

- Riferisca alla guida turistica che Lei è stato sottoposto a trapianto d'organo.
- Anche durante il viaggio continui ad assumere regolarmente e senza interruzioni i Suoi farmaci.
- Porti sempre con sé il libretto sanitario.
- Suddivida i Suoi farmaci in più bagagli e porti sempre con sé una riserva d'emergenza (per almeno 7 giorni).
- Apprenda il comportamento e le misure di emergenza necessarie in caso di comparsa di sintomi fisici e problemi medici durante il viaggio.
Anche il Suo accompagnatore dovrebbe essere informato.
- Presti attenzione alla qualità della Sua alimentazione e si assicuri di bere a sufficienza.
- Osservi le norme di sicurezza quando fa il bagno, nuota e si immerge.
- Eviti l'esposizione solare diretta tra le 11 e le 15.
- Utilizzi una crema solare con un fattore di protezione 50.
- Non dimentichi di lavare e disinfettare regolarmente le mani!
- Disinfetti con cura e tenga sotto osservazione anche le piccole ferite.
In caso di ferite più importanti si rivolga sempre a un medico.
- Eviti il contatti con animali.
- Consulti sempre un medico in caso di morsi di animali.
- Conservi i Suoi farmaci come indicato nell'informazione destinata ai pazienti: in un luogo lontano dalla luce, asciutto, fresco e nella confezione originale.
- Se dovesse perdere i Suoi farmaci, contatti immediatamente una farmacia, un medico o un centro trapianti sul posto.
- Si protegga dalle punture di insetti con un repellente per insetti e/o una zanzariera.

Dopo il viaggio



Comportamento in caso di disturbi fisici al rientro dal viaggio

Se al rientro dal viaggio dovessero manifestarsi disturbi fisici, in particolare sintomi nuovi/atipici o acuti, si rivolga immediatamente (entro 24 ore) al Suo medico. Questo vale anche nel caso in cui i sintomi compaiono solo settimane dopo il viaggio.

Non rimandi la visita dal medico: anche dietro sintomi non specifici/non chiari può nascondersi una malattia infettiva contratta in viaggio.

Se si manifestano sintomi come diarrea, febbre, vomito, ecc. valgono le stesse norme di comportamento di cui al capitolo «Comportamento in situazioni di rischio e in caso di complicanze» (veda pagina 18, 19).

Informazioni importanti per il medico

In caso di trasporto d'urgenza in ospedale o di una visita da un medico che non conosce: riferisca del Suo soggiorno all'estero anche se risale a settimane prima. Scriva quindi tutti i punti principali del viaggio (luogo, data).

Informi il Suo medico curante di una malattia comparsa durante il viaggio. Si faccia consegnare gli esiti degli esami di laboratorio e la diagnosi di una visita medica effettuata all'estero e li porti alla visita medica effettuata al Suo rientro. Solo così è possibile introdurre una post-terapia corretta e completa.

Consiglio utile

Consulti immediatamente un medico, se si manifestano sintomi anche diverse settimane dopo il Suo rientro dal viaggio.

Viaggiare con bambini trapiantati



Per i bambini, dopo un trapianto, valgono essenzialmente le stesse regole di comportamento come per gli adulti (veda capitoli precedenti). Nel primo anno successivo al trapianto e prima dell'aggiornamento di tutte le vaccinazioni di base, i bambini dovrebbero preferibilmente rinunciare del tutto a viaggiare. Come destinazione si dovrebbero preferire paesi e regioni con pochi pericoli. Prima di partire richiedi le informazioni di contatto dell'ospedale pediatrico più vicino alla destinazione del tuo viaggio.

Vaccinazioni

Contatti con sufficiente anticipo, almeno 6 mesi prima della partenza, il centro trapianti presso cui è in cura e fissi un colloquio di consulenza.

Igiene

I bambini devono lavarsi le mani regolarmente e prima di tutti i pasti e disinfettarsi con un disinfettante per le mani. Evitare di giocare con/nello sporco per prevenire le infezioni (veda anche capitolo «In viaggio» alle pagine 18–23).

Assunzione di liquidi

I bambini perdono i liquidi molto rapidamente e in quantità maggiore rispetto agli adulti («disidratazione» medica): per questo motivo, in zone climatiche calde si deve assicurare soprattutto ai bambini trapiantati di rene un'assunzione sufficiente di liquidi. In base al peso del bambino valgono le seguenti direttive:

- 10 kg: circa 1 litro al giorno
- 10–25 kg: circa 1,5 litro al giorno
- >25 kg: almeno 2 litri al giorno

Protezione dal sole

I bambini dovrebbero indossare indumenti che coprono tutto il corpo (anche in acqua) e un copricapo (veda anche il capitolo «In viaggio», pagina 22). Per proteggere la pelle sensibile dei bambini si deve utilizzare una crema solare con un fattore di protezione molto alto (FPS 50).

Consiglio utile

In caso di diarrea, oltre ad assumere liquidi, si dovrà assicurare il ripristino dei sali minerali. Chiedi prima di partire al medico curante come comportarsi in questi casi. Potrà utilizzare delle soluzioni elettrolitiche (le cosiddette soluzioni ORS), disponibili in farmacia.



Indirizzi di contatto utili per la preparazione del viaggio

- **Vaccinazioni raccomandate per i viaggiatori:**
www.safetravel.ch
- **Dipartimento federale degli affari esteri (DFAE)**
www.eda.admin.ch

Istituti per la consulenza della medicina di viaggio

- **Istituto tropicale e di salute pubblica svizzero**
Socinstrasse 57, 4002 Basilea
Telefono: +41 (0)61 284 81 11
Sito web: www.swisstph.ch
- **Centro per la medicina di viaggio**
Hirschengraben 84, 8001 Zurigo
Telefono: +41 (0)44 634 51 51
(informazioni su nastro registrato)
Sito web: www.ispm.uzh.ch/travelclinic.html
- **Policlinico per infettivologia e medicina di viaggio**
Inselspital, Polikliniktrakt 2
Ingresso 29, Piano B, 3010 Berna
Telefono: +41 (0)31 632 25 25
Sito web: www.infektiologie.insel.ch/de/ambulatorium/reisemedizin/
- **Ufficio informazioni per la medicina di viaggio della Svizzera orientale**
Weidstrasse 17a, 9300 Wittenbach
Telefono: +41 (0)71 288 32 55
Sito web: www.osir.ch
- **Médecine internationale et humanitaire**
Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 16, 1211 Ginevra
Telefono: +41 (0)22 372 96 15
Sito web: <http://medecine-internationale.hug-ge.ch>
- **Centre de vaccination et médecine des voyages**
Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)
Rue du Bugnon 44, 1011 Losanna
Telefono: +41 (0)21 314 49 39
Sito web: www.chuv.ch/min/min_home/min-patients-et-familles/min-patients-centre-vaccination.htm

Altri indirizzi utili

- **Guardia Aerea Svizzera di Soccorso (REGA)**
Rega-Center
Casella postale 1414, 8058 Zurigo aeroporto
Telefono: 0844 834 844 (chiamate dalla Svizzera)
Telefono: +41 (0)44 654 32 22 (chiamate dall'estero)
Sito web: www.rega.ch
- Lettera doganale per farmaci o certificato per il trasporto di farmaci (in lingua inglese) per viaggi all'estero/espatrio dalla Svizzera:
Swissmedic
Istituto svizzero per gli agenti terapeutici
Hallerstrasse 7, 3000 Berna
Telefono: +41 (0)31 322 02 11
Link per download da web: www.swissmedic.ch/produktbereiche/00447/00701/index.html

Centri trapianti svizzeri

- **Ospedale Universitario di Basilea**
Spitalstrasse 21, 4031 Basilea
Telefono: +41 (0)61 265 25 25
- **Inselspital Berna**
Freiburgstrasse 3, 3010 Berna
Telefono: +41 (0)31 632 21 11
- **Hôpitaux Universitaires de Genève**
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Ginevra
Telefono: +41 (0)22 372 33 11
- **Centre hospitalier universitaire vaudois**
Rue du Bugnon 21, 1011 Losanna
Telefono: +41 (0)21 314 11 11
- **Ospedale Cantonale di San Gallo**
Rorschacher Strasse 95, 9007 San Gallo
Telefono: +41 (0)71 494 11 11
- **Ospedale Universitario di Zurigo**
Rämistrasse 100, 8091 Zurigo
Telefono: +41 (0)44 255 11 11

Autori & impressum

Il presente opuscolo su come viaggiare dopo un trapianto di organo, inteso come vademecum medico per una preparazione completa al viaggio per i trapiantati, è stato realizzato da specialisti svizzeri in trapianti dei centri trapianti svizzeri, da medici specialisti di ospedali e da medici privati.

Dr. med. J.-D. Aubert, Losanna
Prof. Dr. med. T. Berney, Ginevra
Dr. med. C. Berutto, Losanna
Dr. med. A.-K. Brill, Berna
PD Dr. med. J. Brockmann, Zurigo
Dr. med. F. Cachat, Vevey
Dr. med. H. Chehade, Losanna
Dr. med. A. Corsenca, Uster
Prof. Dr. med. M. Dickenmann, Basilea
Dr. med. H. Elsässer, Liestal
Dr. med. F. Enseleit, Zurigo
Dr. med. S. Farese, Solothurn
Prof. Dr. med. T. Fehr, Zurigo
Dr. med. T. Gauthier, Vevey
PD Dr. med. D. Golshayan, Losanna
Dr. med. K. Hadaya, Ginevra
Dr. med. M. Hermann, Wald
Prof. Dr. med. U. Huynh-Do, Berna
Dr. med. C. Jäger, Altstätten
Dr. med. G. Keusch, Zurigo
Dr. med. A. Kneubühl, Lachen
Dr. med. I. Koneth, San Gallo
Prof. Dr. med. R. Lehmann, Zurigo
Prof. Dr. med. H.-P. Marti, Solothurn
Dr. med. G. Meffert, Berna
Prof. Dr. med. P. Meylan, Losanna

Prof. Dr. med. P. Mohacsi, Berna
Dr. med. N. Mohebbi, Zurigo
Prof. Dr. med. N. Müller, Zurigo
Prof. Dr. med. B. Müllhaupt, Zurigo
Prof. Dr. med. T. J. Neuhaus, Lucerna
Dr. med. Q.-V. Nguyen, Friburgo
Prof. Dr. med. G. Noll, Zurigo
Dr. med. T. Öttl, Liestal
Dr. med. P. Parvex, Ginevra
PD Dr. med. O. Pfister, Basilea
Dr. med. D. Poster, Zurigo
PD Dr. med. P. Ruedin, Sierre
PD Dr. med. P. Saudan, Ginevra
Dr. med. E. Schadde, Zurigo
PD Dr. med. M. Schiesser, Zurigo
Signora G. Schmid-Mohler, Zurigo
PD Dr. med. F. Stickel, Berna
Dr. med. M. Tempia-Caliera, Chêne-Bougeries
Dr. med. J. Trachsler, Lachen
Dr. med. D. Tsinalis, San Gallo
Dr. med. M. Tufail, Aarau
PD Dr. med. J. Villard, Ginevra
Prof. Dr. med. B. Vogt, Berna
Dr. med. P. Yerly, Losanna

Editore

Roche Pharma (Svizzera) SA
Schönmattstrasse 2
4153 Reinach

Lingue pubblicate

tedesco, francese, italiano

Layout

Next AG für Kommunikation
BSW & BPRA, Zurigo

Foto/immagini

Banca dati per immagini Shutterstock,
Elaborazione fotografica:
Franziska Langenbacher

Edizione

1^a edizione, maggio 2013