

Vademecum sanitario per gli anziani in viaggio

I viaggi sono un piacere che oggi, molto di più che in passato, si concedono anche le persone non più giovanissime, realizzando spesso un sogno della loro vita. A volte si attende proprio questo momento in cui, lasciato il lavoro e sistemati i figli, ci si può togliere qualche soddisfazione. Fare un viaggio rappresenta anche il modo più efficace per sconfiggere la solitudine, e conviene approfittarne ogni volta che si può. Perché il viaggio risulti il più possibile sicuro anche dal punto di vista sanitario è bene però tenere presenti alcuni semplici consigli, soprattutto se si è un po' avanti con gli anni. Perciò buona lettura... e buon viaggio!!

Quando si programma un viaggio, la prima cosa da fare è valutare col proprio medico se presenta delle "controindicazioni" in relazione alle proprie condizioni di salute, alla durata, ai mezzi di trasporto che si utilizzeranno e alla situazione sanitaria del paese in cui si è diretti. Poi, una volta accertata la fattibilità, è consigliabile farsi prescrivere una scorta dei medicinali che si stanno assumendo sufficiente a coprire l'intera durata del viaggio. Inoltre, per precauzione, se si soffre di malattie croniche o allergie, sarebbe bene portare con sé un cartellino sanitario che le evidenzia, possibilmente scritto in inglese, se si va all'estero.

Oltre ad una scorta adeguata dei farmaci per le terapie in corso una piccola farmacia da viaggio deve prevedere:

- un analgesico/antipiretico contro il dolore e la febbre
- un antinfiammatorio
- un collirio decongestionante in formato monodose
- un farmaco contro il mal di movimento
- una pomata lenitiva per punture di insetti, eritemi e scottature
- un leggero sonnifero in caso di insonnia (prescritto dal medico)
- cerotti, bende e salviettine disinfettanti
- un termometro
- ghiaccio istantaneo per contusioni

Assicurazione sanitaria

Nei Paesi dell'Unione Europea (ma anche in Islanda, Liechtenstein, Norvegia e Svizzera) portate sempre con voi la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), che permette di usufruire dei servizi sanitari pubblici alle stesse condizioni di un qualsiasi cittadino locale. Per i Paesi al di fuori dell'Unione Europea (es. USA) è consigliabile stipulare una assicurazione, il cui costo tuttavia spesso è già compreso nel prezzo di "pacchetti" di viaggi organizzati. È importante informare la compagnia assicurativa dell'eventuale presenza di malattie croniche, per evitare le sorprese di eventuali limiti in ciò che l'assicurazione copre.

In viaggio se si prevede un volo aereo....

.....un problema può essere costituito dall'essere costretti a stare a lungo seduti e fermi, perché può causare disturbi circolatori anche importanti o peggiorare quelli preesistenti. Il primo segno di un ristagno del sangue negli arti inferiori è il gonfiore alle caviglie. Per ridurre questi disturbi è importante alzarsi periodicamente dal proprio posto e camminare per qualche minuto. Per questo è consigliabile prenotare i posti "lato corridoio", che agevolano la possibilità di muoversi anche per andare in bagno.

Mentre si è seduti è utile fare esercizi di estensione e rotazione dei piedi e, ogni tanto, contrarre la muscolatura del polpaccio. Le medicine vanno tenute nel bagaglio a mano per evitare di

rimanerne sprovvisti in caso di smarrimento del bagaglio in stiva o nell'eventualità si rendessero necessarie durante il volo: ciò vale soprattutto per chi utilizza i

broncodilatatori in caso di attacco asmatico e la nitroglicerina in caso di crisi anginosa. Se siete diabetici tenete a portata di mano dello zucchero nell'eventualità di una crisi ipoglicemica. Se si soffre di problemi di cuore o respiratori è consigliabile informarne in anticipo la compagnia aerea. Cercate di ridurre lo stress da viaggio, arrivando presto in aeroporto ed espletando tutte le procedure con calma.

Attenti al caldo!!

Le persone anziane, soprattutto se soffrono di malattie croniche (cardiopatici, diabetici etc.), quando fa caldo sono più a rischio di disidratazione o colpi di calore. Occorre perciò bere molto anche se non si ha sete e limitare l'attività fisica soprattutto nelle ore più calde della giornata. In condizioni di elevata temperatura e umidità possono essere utili anche gli integratori salini (soprattutto se non è possibile assumere molta frutta e verdura con l'alimentazione). A causa del caldo, chi assume farmaci per abbassare la pressione potrebbe accusare una diminuzione eccessiva della pressione (ipotensione) ed è a maggior rischio di svenimenti.

Durante il soggiorno

Innanzitutto ricordatevi di assumere correttamente le vostre terapie: in viaggio è più facile dimenticarsene poiché i ritmi e le abitudini di vita cambiano. Inoltre siate prudenti poiché trovarsi in ambienti non familiari e l'affaticamento possono aumentare il rischio di instabilità e cadute, con possibili fratture ossee.

Proteggi pelle e piedi!!

Gambe e piedi sono messi a dura prova dalle lunghe camminate che si affrontano nel corso delle visite turistiche. Pertanto è indispensabile indossare sempre scarpe comode e adatte agli ambienti che si visitano; l'impiego di creme emollienti per i piedi può aiutare a prevenire le fessurazioni dei talloni. Occorre inoltre proteggersi dal sole: questa precauzione è particolarmente importante negli anziani, dal momento che la pelle si assottiglia con l'invecchiamento e le ustioni solari possono essere più gravi: è consigliabile indossare abiti leggeri ma coprenti, un copricapo a larga tesa e usare gli occhiali da sole. L'esposizione al sole deve essere graduale, e vanno applicate creme solari con fattore di protezione adeguato al luogo dove si soggiorna. Stare al sole oltre ad essere piacevole, è anche utile per produrre vitamina D, indispensabile per mantenere le ossa in buona salute. I protettivi solari non annullano questo beneficio.

Al ritorno se, dopo aver soggiornato all'estero per un periodo di vacanza, soprattutto in paesi lontani con scarse condizioni igieniche, si hanno disturbi non facilmente spiegabili, è indispensabile rivolgersi al proprio medico anche se è trascorso del tempo e informarlo del tipo di viaggio effettuato.