

10 consigli per viaggiare con le MICI

Esamina con il tuo medico curante

al più presto prima del tuo viaggio (circa 2-3 mesi) i seguenti punti:

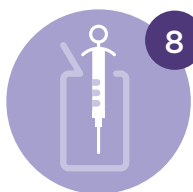
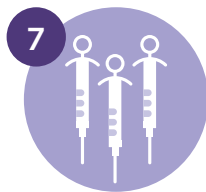
- vaccinazioni necessarie
- accesso all'assistenza medica all'estero
- documenti necessari (certificato medico relativo alla tua terapia e alle tue condizioni di salute/la tua anamnesi)

Stipula un'assicurazione di viaggio con una compagnia assicurativa affidabile. Deve coprire completamente la tua condizione medica. Chiedi conferma di questa copertura prima di stipulare la polizza.

Metti i tuoi medicinali per le MICI nel bagaglio a mano. Presta attenzione alla temperatura di conservazione raccomandata dal produttore e, se necessario, usa una borsa frigo con appositi elementi refrigeranti, in grado di garantirne il mantenimento. Parla con il tuo medico anche del trasporto dei tuoi medicinali.

Assicurati di avere con te una quantità di medicinali sufficienti per la durata del tuo viaggio, più una piccola riserva in caso di ritardi.

Tieni sempre a portata di mano i normali recapiti e quelli di emergenza del tuo medico, nonché importanti numeri della helpline e i numeri della tua famiglia e dei tuoi amici.



Raccogli tutti i documenti necessari di cui hai bisogno per spiegare la terapia che stai seguendo. I documenti includono:

- una lettera/certificato del suo medico che conferma il suo stato di salute/la sua prescrizione di farmaci
- più copie della tua prescrizione (anche in inglese e, se possibile, nella lingua locale del luogo di destinazione prescelto)
- i recapiti del tuo medico
- Dettagli dell'assicurazione di viaggio e annullamento

Comunica al tuo luogo di soggiorno all'estero la necessità di conservare refrigerati i tuoi medicinali e chiedi dove è possibile smaltire le siringhe usate in loco.

Metti nel bagaglio a mano alcuni medicinali in più di cui potresti avere bisogno nel caso in cui la tua valigia venga persa.

Porta con te un contenitore da viaggio per lo smaltimento delle siringhe usate (qualora non fosse possibile gettarle in loco) e gettalo al tuo ritorno a casa.

Contatta immediatamente il tuo medico o il medico locale in caso di perdita dei tuoi medicinali.



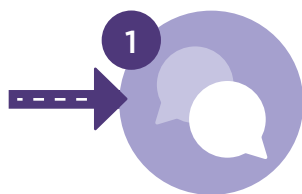
Preso tutto? Sicuro?

Dai un'occhiata alla dettagliata check list di viaggio per pazienti con MICI.

<https://la-mia-vita-con-ibd.ch/servizio/mediateca>

Piano di viaggio

Il tuo percorso verso un viaggio rilassante



2-3 mesi prima

Parla con il tuo medico di quanto segue:

- Vaccinazioni
- Documenti necessari
- Recapiti d'emergenza e assistenza medica in loco



6-8 settimane prima

Pianifica e prenota il tuo viaggio:

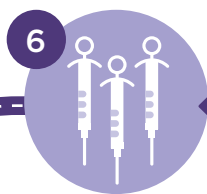
- Soggiorno
- Trasporto
- Vaccinazioni
- Assicurazioni



2 settimane prima

Verifica di avere quanto segue:

- Medicamenti a sufficienza
- Idonea borsa frigo con elementi refrigeranti
- Contenitore da viaggio per lo smaltimento delle siringhe
- Tutti i documenti necessari



Un giorno prima

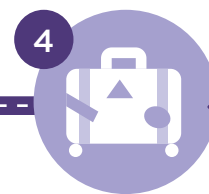
Verifica di avere una quantità sufficiente dei tuoi medicamenti per le MICI e di qualsiasi altro medicamento/dispositivo che usi nella tua routine quotidiana; accertati di potere conservare correttamente i medicamenti durante il viaggio. Metti già in valigia tutto ciò che non ha bisogno di essere refrigerato.



48-72 ore prima

Telefona al recapito della struttura di trasporto che hai scelto se è necessaria ulteriore assistenza.

Riponi gli elementi refrigeranti della tua borsa frigo nel congelatore.



1 settimana prima

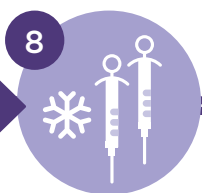
Prepara le valigie

Ricorda che questa è solo una guida indicativa. Potresti avere bisogno di più tempo a seconda delle specificità del tuo viaggio.



Il viaggio

Riponi i farmaci che devono essere tenuti al fresco in una borsa frigo con elementi refrigeranti che mantengono la corretta temperatura. **Siediti comodo e rilassati.**



L'arrivo

Conserva i tuoi medicamenti alla giusta temperatura durante il tuo soggiorno



Buon divertimento!

Prendi i tuoi medicamenti come al solito

- Usa la cura e le precauzioni abituali
- Smaltisci i rifiuti in modo appropriato



Sviluppata in collaborazione con il personale infermieristico per le MICI in Svizzera e il CCS (Chron Colitis Svizzera)



**CROHN COLITIS
SCHWEIZ**

SMCCV Schweizerische Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa Vereinigung