

Consigli per viaggiare con un tumore del sangue

Per alcuni pazienti con un tumore del sangue viaggiare può essere complicato, per esempio durante un trattamento. Tuttavia, per molti pazienti è possibile viaggiare grazie ad un'attenta e minuziosa pianificazione e, soprattutto, può essere di grande beneficio per l'umore e il benessere del paziente e di chi gli è vicino.

Prima di partire



Parlate con il medico per capire se le condizioni consentono un viaggio o una vacanza e di che tipo.



Fatevi lasciare il contatto a cui trovarlo durante il periodo in cui sarete fuori.



Fate in modo di poter portare con voi medicinali a sufficienza per i giorni di assenza e qualche giorno più.

Se andate all'estero



Fatevi scrivere e tradurre in inglese e nella lingua del paese in cui viaggiate un documento con la diagnosi, i dettagli dei trattamenti a cui vi state sottoponendo.



Affrontate il tema vaccini con il vostro ematologo.



Fate un'assicurazione di viaggio.

In viaggio



Approfittate del supporto offerto da compagnie aeree, di trasporto e dagli alberghi.



Fate in modo di avere i vostri farmaci (e le relative prescrizioni) nel vostro bagaglio a mano.



Evitate periodi di stasi prolungati in macchina, treno o aereo.

Durante la vacanza



Fate attenzione alle infezioni valutando attentamente quello che mangiate e bevete, adoperando un repellente per insetti e coprendo braccia e gambe.



Adoperate creme solari con un alto fattore di protezione più volte al giorno, indossate sempre cappello e occhiali da sole.



Fate movimento, senza esagerare.

Fonti:

Leukemia Foundation - Travel and blood cancer
<https://www.leukaemia.org.au/disease-information/living-with-myeloma/travel/>

McMillan Cancer Support - Travel and cancer
<https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/organising/travel-and-holidays>