



**ANMAR**  
Associazione Nazionale  
Malati Reumatici ONLUS

# Le 10 regole per portarsi i farmaci in vacanza



**L**e malattie reumatiche sono più di cento e molto diverse fra loro. In Italia oltre 5 milioni di persone ne soffrono. Le forme croniche più diffuse sono rappresentate dall'artrosi, dall'artrite reumatoide e dalle spondiloartropatie. Le persone che ne sono affette sono spesso costrette ad abbandonare il lavoro e a dover affrontare disagi nella vita sociale, con una sensibile riduzione della qualità della vita.

## In vacanza con le malattie reumatiche

A chi sceglie come destinazione per le proprie ferie il mare si raccomandano non più di 20 minuti di esposizione al sole, perché il calore generato dai raggi può riaccutizzare i sintomi infiammatori. Inoltre i farmaci assunti possono rendere la pelle ancora più sensibile al sole e al rischio di scottature.

È quindi preferibile l'utilizzo di creme solari ad alta protezione. Sono invece molto consigliate lunghe nuotate perché in acqua, in assenza di carico, non si avverte dolore alle articolazioni. A chi preferisce la montagna si suggerisce di alternare le camminate con brevi periodi di riposo e di evitare le ore più calde della giornata.



## Ecco le 10 regole per affrontare preparati il viaggio:

- 1** Prima di partire è utile lasciare una copia della ricetta medica dei farmaci che si assumono a un amico o familiare. In caso di smarrimento o di prolungamento del viaggio sarà possibile farsi spedire la ricetta via fax o posta elettronica
- 2** Se si viaggia in aereo è preferibile dividere i farmaci in due valigie. Nel caso quella imbarcata nella stiva vada smarrita, non si rimarrà senza medicinali
- 3** È consigliabile portare con sé buste di ghiaccio istantaneo per fare impacchi se il dolore si riaccutizza
- 4** Nel condividere con il proprio medico i comportamenti da adottare durante la vacanza, è opportuno richiedere indicazioni sull'eventualità che il dolore si ripresenti durante il soggiorno lontano da casa
- 5** Nel caso di voli di lunga durata, se si trasportano farmaci da conservare al di sotto di una determinata temperatura è consigliabile informarsi in anticipo se è permesso utilizzare il frigorifero dell'aereo, in aggiunta alla borsa frigo. In ogni caso se il farmaco deve essere sempre refrigerato: bisogna utilizzare la borsa termica anche nel tragitto verso e dall'aeroporto
- 6** Se si viaggia in aereo e si devono portare con sé alcune siringhe preriempite, queste devono essere sempre inserite in un secondo sacchetto di plastica trasparente da mostrare all'imbarco. Ai controlli si deve poi fornire una ricetta medica o un certificato medico dell'autenticità del liquido/farmaco/siringhe preriempite. Il certificato/la ricetta (meglio se tradotti anche in inglese/francese) deve: essere nominale e riportare chiaramente i dati del paziente; avere una data non precedente a 30 giorni rispetto a quella di partenza; attestare la malattia, la necessità di portare sempre con sé farmaci in quantità sufficiente per l'intera durata del viaggio e la modalità di assunzione e somministrazione; indicare l'uso personale
- 7** Prima di partire è consigliabile chiedere il parere del proprio medico sulla prescrizione di un antibiotico ad ampio spettro in caso si contraiga un'infezione durante il viaggio
- 8** È consigliabile portare con sé i dispositivi di assistenza (ad esempio quello utilizzato per abbottonare la camicia o per prendere in mano le posate) per facilitare i gesti quotidiani anche in vacanza, dopo aver verificato che non sussistano problemi al momento dei controlli di sicurezza in aeroporto
- 9** Se si hanno protesi o impianti è preferibile avere sempre con sé una lettera del proprio medico per superare i controlli al check-in negli aeroporti
- 10** Se si viaggia in auto, è utile fare una pausa ogni ora per 'sgranchirsi' e camminare. Se ci si sposta in treno, aereo o autobus, sono ottimali i posti in corridoio per potersi alzare e distendere le articolazioni

Pubblicazione resa possibile con il sostegno di

 **Bristol-Myers Squibb**

**N.B. Per chi viaggia in aereo:** l'informativa passeggeri e altre indicazioni utili sono disponibili al numero verde gratuito dell'Ente nazionale per l'aviazione civile (Enac) **800 898 121** (attivo lun-ven 8-20).