

Cuidados ao viajar com ventiladores

- Verifique a bateria:
- Verifique se vai precisar de um adaptador especial de alimentação para utilizar o seu dispositivo num avião ou noutro meio de transporte, e não se esqueça de levar um consigo!
- Levar peças de substituição adequadas.
- Informações úteis: Uma carta do médico que certifique que necessita de terapia e respetivos parâmetros de tratamento prescritos. Os contactos do seu médico, prestador de cuidados e empresa de cuidados respiratórios domiciliários. Os dados do seguro de saúde, incluindo o número da sua apólice e os contactos do fornecedor;
- Cuidados com a humedificação: Certifique-se de que não há água na câmara de humedificação antes de colocar o dispositivo na mala. Utilize sempre água engarrafada se estiver a viajar numa área onde a água da torneira não é segura.



Lazer

Viver com DPOC

Versão 1.0
Maio 2023

TÓPICOS

Planear

A maioria dos problemas relacionados com as viagens podem ser evitados com um planeamento cuidadoso e antecipado.

Limites

Respeite os seus limites, mas assegure-se de que não está a usá-los como desculpa.

Cuidados

Ao viajar deve ter especial cuidado com os dispositivos.



Planear atividades de lazer e viajar

Sofrer de uma doença respiratória não significa deixar de se divertir e viajar. Ter controlo sobre a sua vida significa gastar mais tempo com as coisas de que mais gosta. Só precisa de um pouco mais de planeamento para fazer uma viagem segura. Não evite as atividades que o stressam...supere-as!

Atividades de lazer

Manter se envolvido em atividades de lazer pode melhorar o seu bem-estar global e emocional.

Autores: Enf^a. Isabel Gomes, Dr. Pedro Leuschner

O NEDResp pretende rever periodicamente os prospetos. Agradecemos que qualquer sugestão de melhoria nos seja enviada através do email nedresp@spmi.pt



Pode melhorar a sua capacidade para fazer as coisas de que gosta utilizando os exercícios e as técnicas de conservação de energia. Outros pontos a reter:



- Escolha atividades de lazer de que gosta, assim tem mais hipóteses de manter o hábito;
- Escolha ambientes onde os seus sintomas não se agravem;
- Reserve tempo para descansar e recuperar.

Viagens

Fale com o seu médico, exponha as suas preocupações e analise potenciais problemas que possa encontrar. É importante:

- Antecipar quais os meio(s) de transporte que utilizará;
- Ajustar o plano de viagem à sua força e aos seus limites;
- Evitar circunstâncias que costumem agravar os seus sintomas.

Conselhos

- Crie uma pasta para os documentos médicos importantes;
- Assegure-se que tem medicamentos suficientes para a duração da viagem; considere levar algumas doses extra para o caso de haver atrasos no regresso;
- Leve um plano de ação que o oriente em caso de agravamento dos sintomas;

- Fale com a companhia aérea sobre as orientações sobre o uso de oxigénio.

Decida bem o **destino** - os seguintes aspetos podem ser relevantes:

- Qualidade do ar, água e alimentos;
- As atividades turísticas locais e a sua adequação à sua capacidade física;
- Tipo de acomodação e facilidades disponíveis;
- Altitude;
- Acessibilidade, preço e qualidade dos cuidados de saúde;
- Corrente elétrica: tomada e voltagem;
- Temporada da viagem: calor/frio/humidade;



- Doenças endémicas e epidemias;
- Adquira bilhetes flexíveis, que lhe permitam ajustar as datas de viagem em caso de necessidade;
- Evite filas e outras esperas longas (por exemplo, com check-in antecipado).