

Czy osoby z chorobą onkologiczną mogą planować wakacje i podróżować?

Choroba onkologiczna nie musi oznaczać rezygnacji z wakacyjnych planów wyjazdowych. Przy odpowiednim przygotowaniu i po konsultacji z lekarzem, wyjazd może być bezpieczny i przyjemny. Z pewnością trzeba zabrać leki i dokumentację medyczną. Ale to nie jedyne, o czym muszą pamiętać pacjenci i ich opiekunowie. Oto najważniejsze informacje, które pomogą w planowaniu podróży dla pacjentów onkologicznych.

Decyzja o podróży – konsultacja z lekarzem

Planowanie podróży powinno zawsze zaczynać się od rozmowy z lekarzem prowadzącym. Tylko specjalista jest w stanie ocenić, czy stan zdrowia pacjenta pozwala na wyjazd oraz wskazać najlepszy moment na podróżowanie. W planowaniu wakacji należy wziąć pod uwagę harmonogram leczenia – np. radioterapii. Trzeba pamiętać, że kontynuacja terapii jest kluczowa, a wyjazd nie powinien wiązać się z jej przerwaniem. Lekarz pomoże też rozwiązać wątpliwości co do kierunku – podpowie, czy jest możliwa podróż samolotem, jakie miejsca będą najodpowiedniejsze, może zasugerować podróż samochodem lub pociągiem. Bardzo ważne, by w bagażu, który mamy zawsze przy sobie (np. podręcznym) znalazła się kompletna dokumentacja medyczna, zawierająca historię choroby, listę aktualnie przyjmowanych leków oraz plan leczenia.

Wybór kierunku podróży – blisko czy daleko?

Wybieranie odpowiedniego kierunku podróży jest istotnym elementem planowania wakacji dla pacjentów onkologicznych. Krótsze podróże są zazwyczaj mniej obciążające, dlatego warto wybierać niedalekie dystanse. Dużą wygodą będzie podróż samochodem, gdyż daje to większą kontrolę nad przerwami i tempem podróży. Nie są wcale wykluczone dalsze miejsca na mapie, w tym podróż samolotem, jeśli lekarz nie będzie widział przeciwwskazań. Warto również zastanowić się nad planowaniem forsujących eskapad, wyczerpującego trekkingu czy wielogodzinnego zwiedzania, bo może być to zbyt obciążające. Wakacje typu all inclusive mogą być atrakcyjną opcją, zapewniającą wygodę i relaks, mogą też pomóc zapomnieć o codziennych troskach i zmartwieniach. Jednak trzeba pamiętać, że oferty tego typu wyjazdów dotyczą najczęściej Basenu Morza Śródziemnego, gdzie latem jest bardzo gorąco. A upały i silne promienie słoneczne nie zawsze są korzystne dla pacjentów onkologicznych.

Dlaczego pacjenci powinni unikać upałów?

Chemioterapia i radioterapia mogą zwiększać wrażliwość skóry na promieniowanie słoneczne. Wychodząc na zewnątrz, należy stosować kremy z wysokim filtrem UV oraz nosić przewiewną odzież. Warto również dopytać lekarza o ekspozycję na słońce – to także indywidualna sprawa ze względu na przyjmowane leki. Niektóre preparaty mogą mieć działanie fotouczulające i fototoksyczne.

Przewóz leków i żywności specjalnego przeznaczenia medycznego

Tematem, który może niepokoić pacjentów onkologicznych jest przewóz leków. Jednak bez względu na środek transportu, medykamenty powinny być przewożone w oryginalnych opakowaniach wraz z ulotką informacyjną. W przypadku podróży samochodem dobrze jest zapakować je w jedną apteczkę i ulokować ją w łatwo dostępnym miejscu w bagażniku. Natomiast jeśli podróż odbywa się samolotem dobrze jest spakować leki do bagażu podręcznego na wypadek zagubienia bagażu rejestrowanego. Przypomnijmy, że w bagażu

podręcznym można przewozić płyny do 100 ml. Niestety nie ma jednolitych przepisów dotyczących leków w większych opakowaniach – wiele zależy od indywidualnego podejścia pracownika kontroli bezpieczeństwa. O ile w Polsce powinno wystarczyć wytłumaczenie, że dany płyn jest lekiem lub produktem niezbędnym pasażerowi podczas lotu, o tyle za granicą może być to problem. Zdarza się, że pracownicy zagranicznych lotnisk proszą np. o papierową receptę, co obecnie w polskim systemie e-recept jest niemożliwe. Pomocne zatem może być posiadanie przy sobie zaświadczenia od lekarza o realizowanej terapii, w języku angielskim z pieczętką i podpisem.

Czy na wakacjach ma zmienić się sposób żywienia?

Jedzenie odgrywa istotną rolę podczas odpoczynku w trakcie wakacji. Dostęp do świeżych, lokalnych produktów, bogatych w witaminy i minerały, może wspierać organizm w walce z chorobą. Regularne, zdrowe posiłki mogą znacząco przyczynić się do poprawy stanu zdrowia i samopoczucia pacjenta. W tym miejscu warto podkreślić, że choć wakacyjny wyjazd powinien dać pacjentowi wytchnienie zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym, to mimo wszystko nie należy sobie folgować na każdej płaszczyźnie – jeśli na co dzień pacjent stosuje się do zasad określonej diety lub spożywa żywność medyczną, które wspiera jego organizm, wakacje nie powinny w tym zakresie prowadzić do wielu zmian. – Rola żywienia medycznego w procesie regeneracji i odżywiania organizmu jest kluczowa. Zwłaszcza dla osób w trakcie rekonwalescencji lub terapii. Żywność medyczna dostarcza niezbędnych składników odżywczych, które wspierają procesy naprawcze i odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Dodatkowo, zdrowa, prawidłowo zbilansowana dieta bogata w witaminy, składniki mineralne, białko i zdrowe tłuszcze może znacząco przyczynić się do poprawy samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia. Szczególnie ważne jest to, gdy po wakacjach planowana jest kontynuacja leczenia lub hospitalizacja. To właśnie jest najlepszy moment na odżywienie organizmu i przygotowanie do dalszego leczenia – tłumaczy Karolina Łukaszewicz-Marszał, dietetyczka kliniczna Fundacji Nutricia.

Przed wyjazdem warto sprawdzić warunki

Przy planowaniu wakacji dla osób w trakcie leczenia onkologicznego, istotne jest uwzględnienie nie tylko samego miejsca, ale również warunków pobytu. Ważne jest, aby miejsce zakwaterowania miało odpowiednie zaplecze sanitarne czy dostęp do kuchni, co umożliwi przygotowywanie zdrowych posiłków oraz przechowywanie leków lub żywności medycznej. Jeśli jest to wyjazd typu all inclusive, należy sprawdzić czy lokalne potrawy serwowane w hotelu będą dla danej osoby odpowiednie. Komfort i bezpieczeństwo zapewni również odpowiednio wyposażona łazienka oraz możliwość regulacji temperatury w pokoju. Takie podejście pozwoli na pełny relaks i regenerację w trakcie wakacji, tworząc sprzyjające warunki dla zdrowia pacjenta.

Znaczenie wakacji podczas choroby

Podróżowanie i wakacje mają ogromne znaczenie dla osób z chorobą onkologiczną. Zmiana otoczenia oraz nowe doświadczenia mogą znacząco poprawić samopoczucie pacjenta i jego bliskich. Kontakt z naturą, relaks nad morzem czy w górach, a także spędzanie czasu z rodziną lub przyjaciółmi, pomagają zredukować stres, co wpływa na jakość życia pacjentów. Pamiętajmy, że odpoczynek podczas wakacji odgrywa kluczową rolę w regeneracji organizmu. Wyciszenie się i odpowiednia ilość snu pozwalają na odbudowę sił witalnych, a redukcja stresu wspiera procesy regeneracyjne. Umiarkowana aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości pacjenta, jak spacer, pływanie czy joga, pomaga w poprawie kondycji fizycznej,

wspiera układ odpornościowy i przyczynia się do lepszego samopoczucia. Dzięki temu wakacje mogą dać pacjentowi nie tylko chwilę wytchnienia, ale być także źródłem motywacji i dać mu dodatkową siłę do walki z chorobą.

O kampanii „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

www.zywieniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

www.fundacjanutricia.pl