

VACANȚA – ÇUM SĂ NE PREGĂTIM

Pentru majoritatea oamenilor, vacanța mult așteptată este perioada preferată din an. Același lucru este valabil și pentru pacienții care suferă de boala Crohn. Vacanța poate avea un impact pozitiv asupra bolii și asupra stării generale.

Planificați-vă vacanța după preferințe și respectați recomandările de mai jos:

Verificați medicamentele pe care trebuie să le luați cu dumneavoastră și regulile sau restricțiile importante pe care trebuie să le respectați. Dacă planificați călătorii pe termen lung, cum ar fi o excursie cu autocarul, respectați cerințele de păstrare ale medicamentelor. Aflați care sunt diferitele obiceiuri alimentare diferite din străinătate. Informați-vă de unde vă puteți procura alimentele, astfel încât să vă puteți adapta dieta la nevoile dumneavoastră. Este important să încheiați o asigurare de călătorie (asigurare medicală de călătorie sau asigurare storno) și să obțineți sfaturi privind măsurile de igienă preventivă și vaccinările necesare. Este important să știți dacă la destinație există acces la îngrijiri medicale, în cazul în care aveți nevoie de ele. Compania dumneavoastră de asigurări de sănătate vă va oferi detalii de contact ale unor medici din țara respectivă; de asemenea, trebuie să aveți la dumneavoastră o scrisoare medicală (tradusă în limba țării de destinație) eliberată de medicul care vă tratează.



După cum vedeți, sunt multe lucruri pe care trebuie să le luați în considerare și să le clarificați înainte de a călători. Este util să vă faceți o listă în care să treceți toate eventualele dileme și să încercați să le clarificați și să le rezolvați ulterior. Discutați cu medicul despre planurile dumneavoastră și întrebările pe care le puteți avea. Acesta vă înțelege boala și vă va da sfaturile potrivite în așa fel încât să fiți bine pregătit(ă), să aveți o vacanță lipsită de probleme și să vă bucurați de cea mai frumoasă perioadă a anului.

LISTA DE VERIFICARE:

- Ați verificat cerințele privind păstrarea medicamentelor?
- Ați aflat care sunt posibilitățile de ajustare a dietei?
- V-ați informat medicul?
- Ați clarificat toate nelămuririle legate de asigurarea de călătorie?
- Aveți o scrisoare de la medicul dumneavoastră și datele de contact ale medicilor din străinătate?

Bibliografie

<https://www.everydayhealth.com/hs/crohns-disease-treatment-management/traveling-with-crohns/>

<https://inflammatoryboweldisease.net/living/4-steps-to-planning-a-vacation-with-ibd/>

<https://www.healthline.com/health/crohns-disease/travel-tips>

EM-14043

[/ro/boli/boala-crohn/sustinere/viata-cu-boala-crohn/holiday-planning](#)