



VŠICHNI JSME V TOM BYLI! I NA DOVOLENÉ SE MŮŽE STÁT NEŠTĚSTÍ.

S létem rozjetém na plné obrátky se rodiny snaží odjet na dovolené a užít si léta. Spousta z nich si pro své destinace vybere svěží scenérie, ať už v rodné krajině či v zahraničí. Někteří pacienti s plicní hypertenzí (PH) milují cestování a mohou vyprávět o některých nástrahách, s nimiž se na cestách setkali. Proto pro vás máme pár tipů na léto, jež vám mohou pomoci.

1. Vždy si pošlete své léky (obzvláště flolan) na místo své dovolené dopředu!

"Já sem si nechal zaslat své léky týdný před dovolenou na Hawai", říká pacient s PH. Zásoba některých léků může způsobit problémy při dopravě (obzvláště letecké), u Flolanu například zabírá spoustu místa.

2. Ověřte, si zda vaše léky opravdu dorazily do vašeho hotelu a čekají tam na vás.

"Jednou jsem udělal chybu, kdy jsem si neověřil, že mé léky dorazily do hotelu včas", vzpomíná pacient s PH. "Přiljeli jsme do hotelu a já jsem u recepcce informoval recepční, že by na mě měla čekat velká krabice s léky a aby mi ji přinesli do pokoje. Recepční mi sdělila, že krabice nedorazila!"

3. Sbalte si důležitá telefonní čísla jako například na svého lékaře, speciální lékárny či PH centrum v dané zemi a mějte je vždy při sobě na cestách.

Nikdy nevíte, co se může přihodit a v případě nouze je dobré mít u sebe tyto kontakty k dispozici.

4. Uvědomte si limity, které jako pacient s PH máte.

I když máte léky na místě, je důležité si uvědomovat, které věci nejste schopni zvládnout a plánovat dovolenou podle toho. Pacient s PH říká: "Jeden z našich výletů byl ke kráteru ve výšce 4 000 metrů nad mořem. Když jsme vyjeli do výšky 2000 metrů nad mořem, začal jsem se cítit opravdu špatně. Bylo mi tak špatně, že jsem musel vystoupit z autobusu a počkat na zbytek výpravy, až pojedou dolů."

5. Užijte si svou dovolenou!

S trochou plánování dopředu může být vaše letní dovolená dovolenou vašich snů. Ať už jte na pláži či na horách či kempujete ve své zemi, nezapomeňte relaxovat a užít si, co vám léto nabízí.