



Vakuutukset, rokotukset, lääkkeet ja dokumentit. Matkavalmisteluihin on Heidi Asmundelan mukaan hyvä varata riittävästi aikaa.

ENNAKKOVALMISTELUT SUJUVOITTAVAT hemofiliapotilaan matkustamista

Hemofiliapotilaat ovat aktiivisia matkustajia siinä missä muutkin. Hemofiliahoitaja Heidi Asmundela HUS:sta antaa käytännön vinkkejä matkavalmisteluihin ja onnistuneen matkan eväisiin.

TEKSTI: ELINA PUSKA

Aktiivilomia, rantalomia, reppureissuja, elämysmatkoja – tätä kaikkea ja paljon muuta kuuluu **Heidi Asmundelan** tapaamien hemofiliapotilaiden matkakokemuksiin. HUS:n hyytymishäiriöyksikössä työskentelevä Asmundela on päivittäin yhteydessä verenvuototautia sairastaviin potilaisiin ja tietää noin viiden vuoden kokemuksella, että matkan lähestyessä potilaiden tiedon tarve kasvaa.

”Puolivuotiskontrollissa matkustusasiat eivät ensimmäisenä tule mieleen, tai seuraavaa matkaa ei ole vielä varattu. Matkan lähestyessä kysymyksiä tulee esille. Jotkut hakeutuvat [www-sivuille](#) ja selvittä-

vät itse lähes kaiken, mutta toisille tiedonhankinta voi olla haastavaa”, Asmundela kertoo.

Varmista vakuutukset ja rokotukset

Jos edellisestä matkasta on jo aikaa, matkavalmistelut on hyvä aloittaa perusteista. Asmundela neuvoo tarkastamaan vakuutusten voimassaolon, kattavuuden ja muut ehdot. Myös omien rokotusten voimassaolo tulee tarkastaa hyvissä ajoin ennen matkan alkua. ”Suosittelem, että matkalle lähtevä tarkastaa maakohtaiset rokotussuositukset. Jos todetaan, että rokotteet eivät ole

ajan tasalla, potilaat voivat mennä omalle terveysasemalle saamaan rokotteen.”

Verenvuototautia sairastavat kuuluvat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (ent. Kansanterveyslaitos) määrittämiin hepatiittirokotteiden kohderyhmiin ja heille nämä rokotteet ovat maksuttomia. Kaikki rokotukset verenvuototautia sairastavalle annetaan ihonalaisesti, vaikka tämä poikkeaisi valmistajan ohjeesta. Ihonalaisen pistoksen jälkeen paikallisia reaktioita voi olla odotettavissa useammin. Jos lihakseen pistäminen vaaditaan muissa kuin rokotustilanteissa, sitä ennen tulee antaa hyytymistekijäsuoja.

Riittävästi hyytymistekijävalmistetta mukaan

Ennen matkaa on hyvä tarkistaa reseptien voimassaolo, ennakoida matkalla tarvittavien lääkkeiden määrä ja noutaa lääkkeet apteekista. Vähimmäismäärä on se määrä hyytymistekijävalmistetta, jonka potilas normaalisti käyttäisi kotioloissa. Matkan luonteesta riippuen mukaan on lisäksi syytä varata hyytymistekijää tuleviin suoritustilanteisiin sekä vuodon varalle. On myös hyvä tiedostaa, että tutuistakaan matkakohteista ei välttämättä löydy juuri omaa hyytymistekijävalmistetta.

Asmundelan mukaan potilaat suhtautuvat lääkkeiden kuljettamiseen positiivisesti. ”On hienoa huomata, että tarvittavan määrän vieminen mukaan matkalle ei ole potilaille este. Miksi pilata matkaa hoitamattomalla vuodolla tai puutteellisella ennaltaehkäisyllä”, Asmundela pohtii.

Kuljeta, säilytä ja käytä oikein

Nesterajoitukset eivät koske välttämättömiä lääkkeitä, ja hyytymistekijävalmisteet tuleekin aina pakata lennoilla käsimatkatavaroihin. Siellä ne ovat tarvittaessa heti käytettävissä, eivätkä ole vaarassa rikkoutua tai kadota. Matkustamoon hyytymistekijävalmisteet kulkevat kätevästi matkapakkauksissa, joihin voi halutessaan pakata myös muut lääkkeet ja pistostarvikkeet. Mikäli lääkkeet eivät ole alkuperäispakkauksissaan, on tärkeää muistaa ottaa mukaan reseptit ja valmisteyhteenvedot.

Matkan aikana hyytymistekijävalmisteiden kylmäketju katkeaa väistämättä. Säilyvyys ei kuitenkaan ole ongelma. ”Kannattaa varmistaa valmistajan ohjeet siitä, miten laimentamaton tehdaspakattu valmiste säilyy. Kun liuottamatonta valmistetta säilyttää valolta suojattuna alle 25 asteessa, eikä sitä laita enää jääkaappiin, käyttöaika on yleensä 1-3 kk. Tarvittaessa matkalta yli jääneitä lääkkeitä pystyy siis vielä käyttämään kotona”, Asmundela neuvo.

Pakkaukseen on hyvä merkitä, milloin se on otettu pois kylmästä ja mihin asti se on käyttökelpoinen. Näin ei tarvitse arvuutella käyttöikää ja -kelpoisuutta.

Hyytymistekijävalmisteen lisäksi mat-

MATKAVALMISTELUJEN MUISTILISTA

1. vakuutukset
2. rokotukset
3. reseptit
4. hyytymistekijävalmisteet
5. matkakirje ja lääkärintodistus
6. oman hoitavan lääkärin yhteystiedot Suomessa
7. kohdemaan hoitoyksiköiden yhteystiedot
8. ennakkotutustuminen kohteeseen
9. mukavat jalkineet ja tukevahihnainen laukku
10. tarvittaessa erityispohjalliset ja -jalkineet



kavarustukseen on syytä varata särkylääkkeitä, kylmäpakkauksia ja tukisidos. Mikäli kotihoidon seuranta on käytössä, tulee myös matkalla pitää kirjaa hyytymistekijän käytöstä ja vuodoista. Hyytymistekijävalmisteen käytössä tulee matkallakin muistaa ajoitus: hoito tulee aloittaa heti vuoto-oireiden ilmaantuessa tai vamman sattuessa.

Päivitä tärkeät asiakirjat ja yhteystiedot

Matkalle lähtevän verenvuototautia sairastavan on syytä varata mukaan vähintään englanninkielinen dokumentti, josta käy ilmi perustiedot sairaudesta ja lääkityksestä. Meilahden Hyytymishäiriöyksikön potilaat saavat hoitavan lääkärin allekirjoittaman englanninkielisen matkakirjeen, joka on tarkoitettu turvatarkastuksia ja tullia varten sekä tarvittaessa paikalliselle hoitolaitokselle ensi-infoksi. Kirjeestä käy ilmi potilaan tarkka diagnoosi, vuotosairauden vaikeusaste, käytettävän lääkkeen kauppanimi sekä käytettävä annos. Lisäksi kirjeessä kerrotaan, että potilas on saanut opastuksen itsensä pistämiseen ja lääkitykseen. Mukana ovat myös hoitavan lääkärin yhteystiedot ja puhelinnumero.

Mahdollisia hoitotilanteita varten matkalle on hyvä ottaa mukaan myös epikriisi englanninkielisenä. Muita hyödyllisiä dokumentteja voivat olla diagnoosikortti ja SOS-ranneke. Joka matkaa varten asiakirjoja ei tarvitse uusia, mutta muutaman vuoden välein paperit on syytä päivittää.

Asmundela muistuttaa, että paikallisten terveyspalveluiden saatavuus vaihtelee matkakohteesta riippuen paljon. Siksi hemofiliapotilaan matkavalmisteluihin kuuluu paikallisten hoitopaikkojen yhteystietojen selvittäminen etukäteen. Kaiken varalta matkapuhelimeen on myös hyvä tallentaa oman hoitavan lääkärin puhelinnumero.

LISÄTIETOA NÄISTÄ LÄHTEISTÄ

www.wfh.org
- hemofiliakeskukset ympäri maailman, matkustusvinkkejä ja kirjepohjia (englanniksi)

www.thl.fi
- rokotustietoa (aihealueet/rokottaminen)

www.ilmailuhallinto.fi
- tietoa käsimatkatavaroista, turvatarkastuksista jne.

www.finnair.fi
- lentoyhtiön oma matkustusinfo, ks. myös muut lentoyhtiöt

www.terveyskirjasto.fi
- matkailijan terveysopas