

Aspetti principali riassunti in breve

- Pianificate attentamente il vostro viaggio! La destinazione e le malattie pre-esistenti devono essere discusse con il medico di fiducia, il medico tropicale o un centro di medicina dei viaggi 6-8 settimane prima della partenza.
- I programmi di viaggio intensi non sono adatti alle persone anziane.
- L'agenzia di viaggio e la compagnia aerea devono essere informate in anticipo di eventuali esigenze particolari.

L'età avanzata non è un motivo per rinunciare a un viaggio. Bisogna però tenere presente che il corpo non riesce più ad acclimatarsi con la stessa velocità e che i programmi di viaggio intensi non sono quindi adatti alle persone anziane.

Prima del viaggio

- Scegliere bene la **destinazione e l'accompagnatore**. Informarsi sulla disponibilità di medici, ospedali e farmacie nel luogo di destinazione. Vi sono barriere architettoniche nel luogo di vacanza? Informare in anticipo l'agenzia di viaggio e/o la compagnia aerea se si hanno esigenze particolari (ad esempio, persone in sedia a rotelle, persone con difficoltà di deambulazione, attrezzature per l'ossigeno). Eventualmente riservare una camera adatta ai disabili.
- **Consultare il proprio medico di fiducia** per chiarire il proprio stato di salute generale. Se si hanno condizioni mediche pre-esistenti, è consigliabile se possibile di discutere i programmi di viaggio con il proprio medico di fiducia prima di prenotare definitivamente. È necessario portare con sé documenti di emergenza in inglese.
- **Farmaci**: Procurarsi quantità sufficienti dei farmaci che si assumono regolarmente e informazioni (possibilmente in inglese) sul loro uso e dosaggio (lista dei farmaci). A causa del cambio d'orario, è possibile che i farmaci debbano essere assunti a orari diversi (ad esempio, i farmaci per abbassare la glicemia e l'insulina). Discuterne in anticipo con il proprio medico. Se sono necessari farmaci liquidi, è necessario verificare con la compagnia aerea se possono essere trasportati nel bagaglio a mano. In alcuni paesi i forti antidolorifici del gruppo degli oppiacei non possono essere importati. Si consiglia di portare con sé un certificato medico in inglese e di informarsi presso l'ambasciata del rispettivo paese. La maggior parte dei farmaci deve essere protetta dalla luce diretta del sole, mentre l'insulina e i farmaci biologici devono essere refrigerati. Distribuire i farmaci tra il bagaglio a mano e il bagaglio da stiva.
- **Vaccinazioni**:
 - Far controllare il proprio certificato di vaccinazione e, se necessario, rinnovare o completare le vaccinazioni.
 - Immunizzazione di base: tutte le persone dovrebbero avere un'immunizzazione di base contro la **difterite**, il **tetano** e la **poliomielite**. La vaccinazione contro la difterite e il tetano deve essere inoltre potenziata ogni 20 anni tra i 25 e i 65 anni e ogni 10 anni per le persone di età superiore ai 65 anni. La poliomielite deve essere potenziata ogni 10 anni per i viaggi in Africa e in alcuni paesi dell'Asia.
 - La vaccinazione contro l'**epatite A** è raccomandata nella maggior parte dei paesi (vedere le informazioni sulla pagina del paese su www.healthytravel.ch) e la vaccinazione contro il **tifo addominale** può essere raccomandata per lunghi viaggi in condizioni sanitarie scarse.
 - La **vaccinazione contro la febbre gialla** è consigliata per alcuni viaggi in Africa e in Sud America o per viaggi con norme di transito legali. Alcuni paesi hanno inoltre requisiti speciali di ingresso per quanto riguarda la febbre gialla (vedi www.healthytravel.ch). Va notato che la frequenza di effetti collaterali gravi con la vaccinazione contro la febbre gialla è maggiore nelle persone anziane e l'indicazione deve quindi essere ben chiarita. Le raccomandazioni esatte possono essere ottenute dal medico di fiducia, dal medico tropicale o da un centro di medicina dei viaggi.
 - In situazioni particolari, ad esempio in caso di viaggi di lunga durata, è possibile aggiungere una raccomandazione per la vaccinazione contro la **rabbia** o l'**epatite B**.
 - **Vaccinazione antinfluenzale**: sottoporsi alla vaccinazione antinfluenzale prima della stagione influenzale (emisfero nord da dicembre ad aprile, emisfero sud da maggio a settembre), per le crociere programmate e per tutti i viaggiatori ai tropici, dove il rischio è presente tutto l'anno. I viaggiatori di lungo corso nel sud dovrebbero vaccinarsi con il vaccino dell'emisfero meridionale prima dell'inverno (disponibile solo nei grandi centri di viaggio).
 - La **vaccinazione contro lo pneumococco** è raccomandata per le persone con gravi malattie pre-esistenti.

- **Trombosi venosa profonda:** In generale, le persone di età superiore ai 60 anni hanno un rischio moderatamente aumentato di trombosi, che può essere ulteriormente incrementato da malattie pre-esistenti del sistema circolatorio. Un viaggio di oltre 5 ore aumenta ancora di più il rischio. Le calze a compressione graduata lunghe fino al ginocchio ("calze da volo", disponibili nei negozi specializzati, nelle farmacie o nei centri medici di viaggi) possono ridurre questo rischio. Il medico può consigliare la profilassi della trombosi con iniezioni (Fragmin®, Fraxiparine®, Arixtra®, ecc.).
- **Malaria:** le raccomandazioni relative alla profilassi della malaria valgono anche per gli anziani. Il pericolo di malaria aumenta con l'età, ma gli effetti collaterali dei farmaci antimalarici sono meno frequenti. È necessario pensare anche a una protezione ottimale dagli insetti. Se si ha la febbre in un paese con la malaria, consultare immediatamente un medico!
- **Copertura assicurativa:** chiarire la copertura in caso di malattia o incidente, compresa l'assunzione di eventuali costi di rimpatrio. Eventualmente fare un'assicurazione sanitaria e di rimpatrio aggiuntiva. Si ricordi che gli incidenti sono la causa più frequente di morte tra i viaggiatori!

Durante il viaggio

- Portare nel **bagaglio a mano i farmaci di uso quotidiano chiaramente etichettati** (nella confezione originale). Sia la marca che il nome generico devono essere stampati.
- Oltre alle **calze da volo**, le seguenti misure contribuiscono a ridurre il rischio di trombosi venosa profonda: **Esercizio fisico delle gambe, assunzione regolare di liquidi, evitare caffè e alcol.**
- **Diarrea del viaggiatore:** è comune e può essere più grave nelle persone anziane, quindi è necessario seguire un'igiene ottimale di acqua e cibo.
- **Cinetosi:** la sensibilità diminuisce con l'età. Se si ha una predisposizione, si può discutere con il medico l'assunzione di farmaci prima del viaggio.
- **Jet lag:** i sintomi aumentano con l'età. Può essere utile suddividere un lungo viaggio in diverse tappe con giorni di riposo tra l'una e l'altra. In generale, è necessario adattare il ritmo sonno/veglia e gli orari di alimentazione al nuovo ambiente il più presto possibile. Se possibile, esporsi alla luce del sole.
- **Clima:** quando si viaggia in regioni calde, non bisogna dimenticare di bere, anche se non si ha sete. Un'assunzione sufficiente di liquidi è molto importante perché la sensazione di sete si riduce in età avanzata! Proteggersi bene dal sole e stare all'ombra. Si noti che l'assunzione di alcuni farmaci può aumentare la sensibilità della pelle alla luce.

Dopo il viaggio

In caso di febbre dopo un viaggio in una zona malarica: consultare immediatamente un medico! La febbre di qualsiasi tipo può essere un segno di malaria. Soprattutto in età avanzata, questa malattia infettiva può manifestarsi anche con altri sintomi, come confusione, ecc.

Maggiori informazioni

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Senior Citizens: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/senior-citizens>
- NaTHNaC - Older travelers: <https://travelhealthpro.org.uk/factsheet/70/older-travellers>
- Government of Canada, Older travelers: <https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/older-travellers>