

## Viaggiare con la SM: lista di controllo

### Accertamenti

- Consultare il medico di famiglia/neurologo per verificare l' idoneità a viaggiare
- La meta del viaggio è consona?
- Aereo, nave, treno, auto ecc.: quali mezzi di trasporto utilizzerò e come?
- Vaccinazioni: quali ho già fatto e quali devo fare?
- Somministrazione della terapia presso la destinazione: avrò bisogno di un medico?
- Posso introdurre tutti i farmaci nel paese di destinazione?

### Preparazione

- Provvedere alle vaccinazioni necessarie 3-6 mesi prima di partire
- Ordinare e procurarsi farmaci e strumenti, inclusi i medicamenti di riserva
- Kit per iniezioni, manicotti per impacchi freddi, contenitore per aghi usati
- Strumenti ausiliari, ad es. cuscino di supporto (pompa per sedia a rotelle, punta/gommino per bastone da passeggio, bidone)
- Documenti, referti medici in inglese e/o nella lingua del paese di destinazione
- Assicurazione di viaggio (REGA/TCS), altrimenti provvedere alla stipulazione
- "Passaporto delle terapie" e documentazione relativa ai materiali
- Eventuale apostilla/autenticazione per l' introduzione dei farmaci nel paese di destinazione
- Organizzare Eurokey per toilette, ev. richiederla tramite i consulenti della Società SM
- Assistenza neurologica (in accordo con neurologo) – come e quando posso chiamarlo?
- Indirizzo dell' Ambasciata svizzera e della Società SM nel paese di destinazione
- Salvare i documenti (una copia o foto) ad. es in una e-mail, sul cloud, sul cellulare
- Adattatore per caricare la batteria dei dispositivi di iniezione
- 1-2 settimane prima del viaggio: prenotare il servizio di accompagnamento per il reno/aereo (Careport / FFS)

### Bagagli

- Portadocumenti
- Bagaglio a mano
- Bagaglio da stiva
- Sistemare i farmaci e gli accessori nel bagaglio a mano, eventualmente suddividerli nel bagaglio da stiva (attenzione al peso)

### Viaggio

- Borsa pratica contenente lo stretto indispensabile, il meno possibile

### E non dimenticate...

pazienza, rispetto, senso dell'umorismo, tolleranza, intelligenza e anche un pizzico di empatia sono ingredienti imprescindibili per la riuscita del viaggio!