



Prima della partenza

Il ruolo prezioso del farmacista nella medicina dei viaggiatori

di **CORRADO GIUA**, docente Master Clinical Pharmacy, Università di Milano e Cagliari
e **SIMONETTA NERI**, Certificate in Travel medicine, Cth

L'Organizzazione mondiale del turismo calcola in circa 880 milioni per anno le persone (tra di esse 27 milioni di italiani) che viaggiano nel globo. Gran parte di loro non conosce i rischi sanitari associati ai trasferimenti e non consulta prima della partenza un'appropriata figura sanitaria professionale.

Si viaggia soprattutto per turismo e per lavoro, e il 10 per cento delle mete è rappresentato dalle zone tropicali e subtropicali, dove condizioni igienico-sanitarie, alimentazione e clima sono molto diversi da quelli europei. Maggiore è il tempo di permanenza, più alto sarà il rischio di contrarre una patologia di tipo infettivo, che sarebbe prevenibile con i vaccini, la chemio-proflassi e l'adozione di semplici misure igieniche e comportamentali.

Aumentano i viaggiatori anziani, i bambini e i neonati, le donne in gravidanza e le persone con malattie croniche o handicap, categorie con una maggior predisposizione a sviluppare condizioni patologiche. Sono in forte ascesa i viaggi *last minute* "avventurosi" che non permettono un'attenta pianificazione così come

la categoria dei viaggiatori-lavoratori, spesso molto attenti a problemi di sicurezza per fenomeni socio-politici o per fatti correlati a infortuni, ma completamente disattenti verso i rischi derivanti da patologie infettive.

UNA DISCIPLINA COMPLESSA

La medicina dei viaggi è un'ars interdisciplinare, poliedrica e in continua evoluzione. Chi la pratica con competenza sa correlare geografia sanitaria, epidemiologia, infettivologia, immunologia, farmacologia, problemi psicosociali e così via per informare i pazienti circa i rischi sanitari senza creare false ansie ma al contrario infondendo fiducia ed entusiasmo verso qualsiasi viaggio.

I problemi correlati ai viaggi sono molteplici e non solo infettivi: effetti del clima, delle radiazioni solari (colpo di calore, di sole, disidratazione), delle temperature estreme (congelamento), sindrome da *jet lag*, patologie legate al mezzo di trasporto, patologie da altitudine.

Le malattie in cui più spesso si può incorrere in viaggio sono quelle subdole a trasmissione sessuale e a trasmissione oro-fecale. Per la

prevenzione di queste ultime esistono vaccini molto efficaci, altamente immunogeni e ben tollerati, ma molto si ottiene adottando semplici norme igieniche alimentari.

Le infezioni sessualmente trasmissibili hanno un'incidenza annua di 340 milioni di casi e costituiscono uno dei più importanti problemi di salute pubblica in tutto il mondo. La situazione è più grave se consideriamo anche i contagi connessi all'Hiv, diventato da anni una vera e propria emergenza soprattutto nei Paesi dell'area africana. Ricordiamo che il viaggio è potenzialmente induttore di un'attività sessuale occasionale, spesso favorita dal consumo di alcool e/o droghe. Una corretta gestione sanitaria imporrebbe almeno l'uso del preservativo, ma il viaggiatore medio sembra non saperlo. Pericolosa anche la grande categoria delle malattie da puntura o morso d'insetti, ove l'unica difesa è il rigoroso rispetto delle norme comportamentali. La malaria è una malattia potenzialmente letale, con il triste record di oltre un milione di morti per anno. Per prevenirla non è consigliato il "fai da te", brutta abitudine soprattutto tra i viaggiatori *last minute*.

I fenomeni descritti devono indurre alla consapevolezza della crescente importanza di una corretta educazione dei viaggiatori, che prima di partire dovrebbero beneficiare di un *counselling* da parte di un operatore sanitario specializzato in Medicina dei viaggi, in grado di fornire loro tutte le informazioni utili per affrontare il viaggio in maniera responsabile e con un'adeguata percezione del rischio.

UNA STRUTTURA IDEALE

Nei Paesi anglosassoni i farmacisti clinici esperti nel campo della *Travel medicine* operano all'interno delle farmacie di comunità, prescrivono la terapia farmacologica e forniscono un *counselling* di medicina preventiva efficace. In Italia le figure accreditate per la gestione del rischio sanitario in viaggio sono i medici specializzati in Medicina tropicale e gli igienisti che operano presso i Centri vaccinali delle Asl, strutture non sempre ben segnalate e presenti in numero ridotto sul territorio, con orari di accesso limitati da parte del pubblico.

La farmacia invece garantisce una presenza capillare e continuativa sul territorio. Il farmacista non inibisce il paziente, con il quale ha già nella maggior parte dei casi un rapporto di fiducia consolidato, ed è sempre più frequentemente il referente del cliente-viaggiatore. La farmacia pertanto rappresenta la struttura ideale per promuovere la diffusione di una corretta e completa informazione e il luogo di più facile accesso per ricevere un corretto *counselling* pre-viaggio. È però necessario che il farmacista conosca i concetti base della *Travel medicine*, che gli consentano di avere un corretto approccio con il viaggiatore, indicando le giuste strategie preventive ed evitando provvedimenti errati e spese inutili.

L'efficacia di un buon *counselling* pre-viaggio è certamente subordinata a un corretto processo comunicativo tra l'operatore sanitario e il viaggiatore. Quando si affronta il tema della prevenzione, e non della malattia conclamata, può risultare difficile comunicare il rischio, soprattutto se chi ascolta è già proiettato con la mente a un periodo di vacanza e relax. Lo scopo di una buona tecnica comunicativa è aumentare la comprensione, l'accettazione,

la condivisione e di conseguenza la soddisfazione del paziente, ovvero la *compliance*. Comunicare "bene" significa comunicare "efficacemente" e ciò si ottiene se prima di parlare si mette in pratica un buon ascolto. Questo significa che:

- ◆ si consente a chi parla di concludere il discorso, stando in silenzio;
- ◆ si verifica di aver capito ciò che l'altro intende, riformulando e ricapitolando i concetti;
- ◆ in caso di mancata comprensione, si fanno

le domande giuste che chiariscano il pensiero dell'altro.

Per garantire una comunicazione funzionale allo scopo bisogna adoperarsi per ridurre il contrasto cognitivo, riconoscere l'importanza delle teorie proprie dei pazienti sui sintomi, che anche se non scientifiche spesso sono fortemente radicate (autodiagnosi, credenze sulla salute, valutazione del rischio). Le emozioni e le aspettative sono fondamentali per il progetto terapeutico e quindi vanno raccolte e ▶

TRAVEL CASE 1

Una coppia di giovani trentenni prossimi al matrimonio entra in farmacia e chiede consigli riguardo l'imminente viaggio di nozze in Messico/Guatemala/Caraibi. Il farmacista a sua volta si informa sul viaggio e sullo stato di salute dei viaggiatori. Da questa prima indagine risultano i seguenti dati:

- ◆ viaggio di nozze in Messico e Guatemala, seguito da crociera nei Caraibi;
- ◆ periodo: 1 - 24 agosto;
- ◆ sistemazione alberghiera: ottima in tutte le località visitate;
- ◆ stato generale di salute dei viaggiatori: buono.

Si tratta di un viaggio di durata intermedia, prevalentemente in zone rurali con clima caldo-umido seguito da una settimana di crociera; quindi è classificabile come viaggio con rischio sanitario moderato, da affrontare principalmente mediante il rispetto di comuni norme comportamentali che vengono illustrate ai viaggiatori:

- ◆ indispensabile e continuo uso di repellenti cutanei e su abiti e zanzariere, anche perché il viaggio si svolge durante la stagione delle piogge. Si raccomandano prodotti con concentrazioni di Deet del 30 per cento;
- ◆ rispetto delle norme igieniche alimentari (solo acqua imbottigliata, no a verdure crude, si a pesce e carne ben cotti, no a cibo acquistato per strada, no ghiaccio);
- ◆ uso di probiotici prima e durante il viaggio;
- ◆ uso di abbigliamento e calzature adeguate a proteggere i viaggiatori da punture di insetti, morsi di animali, accidentali cadute; quindi pantaloni e maniche lunghe e scarpe da trekking.

La crociera non è priva di rischi, legati ai forti sbalzi termici (caldo umido all'esterno e forte aria condizionata in tutti gli ambienti interni alla nave), al forte irraggiamento solare (siamo ai Caraibi, occhio ai "bagni di sole") e ai buffet ricchi di cibi cotti e lasciati raffreddare.

Il farmacista passa poi a organizzare il kit con tutti i farmaci e i presidi per curare le eventuali patologie che possano malauguratamente insorgere durante il viaggio: malattie da raffreddamento, febbre, diarrea del viaggiatore, jet lag, punture di insetti e piccoli traumi.

Kit: probiotici ad alte concentrazioni di lactobacilli che non necessitano la conservazione in frigorifero, loperamide, antibiotico intestinale, paracetamolo, Fans, sali reidratanti orali, crema a base di corticosteroidi, melatonina, insettopellente (Deet 30 per cento), protezione solare (50+), cerotti e salviette disinfettanti.

Di comune accordo con il medico del Centro di medicina dei viaggi non viene consigliata la profilassi antimalarica ma si opta per una buona e continua profilassi comportamentale e si suggerisce la somministrazione dei seguenti vaccini: antitetano/antidifterica (richiamo), epatite A/epatite B, antitifida.

valutate. Inoltre occorre ricordare che sul momento può essere "assorbito" solo un numero limitato di informazioni, che devono essere mirate e adattate ai diversi utenti (età, cultura, tipo e motivo del viaggio). Quindi vanno espresse poche regole, chiare e precise, uguali per tutti. Per ovviare a queste difficoltà è necessario pianificare un "percorso di *counselling*" che permetta al farmacista di comprendere il caso con poche domande mirate e consenta di fornire un'altrettanto rapida risposta, sfruttando i pochi minuti di ascolto attivo del suo interlocutore. Non esiste una situazione standard ma occorre sempre prendere in considerazione le caratteristiche specifiche del caso. Età, patologie pregresse croniche, controindicazioni alla somministrazione di vaccini o profilassi farmacologiche, ma anche latitudini, alloggi, trasporti, eccetera sono parametri simili che si combinano sempre diversamente dando luogo a casi unici. Il *counselling* deve essere sempre personalizzato e non deve suscitare nel viaggiatore timori o indurre spese inutili.

UN ESEMPIO

A titolo di esempio ipotizziamo che il nostro cliente non abbia mai oltrepassato i confini nazionali e abbia in programma un viaggio in una regione poco turistica dell'Africa equatoriale. Buona norma è iniziare il colloquio infondendo fiducia ed entusiasmo nei confronti del viaggio, evocando immagini positive dei luoghi e delle popolazioni che saranno visitati. Seguirà l'instaurazione di una comunicazione comprensibile per entrambi, sfruttando, se esiste, la propria conoscenza dei luoghi arricchita da una eventuale esperienza diretta sul territorio. La padronanza dell'argomento si è rivelata infallibile strumento di acquisizione della fiducia con un grande riconoscimento di autorevolezza.

Porre le corrette domande è fondamentale così come prestare molta attenzione alle risposte. Occorre un ordine di priorità per la trattazione degli argomenti, soprattutto se il cliente appare frettoloso, approfondendo con maggior dettaglio alcuni argomenti in presenza di soggetti dubbiosi o pavidati, sempre mantenendosi disponibili all'ascolto attivo.

In tutti i casi va sempre fatta da parte del farmacista una veloce ma attenta valutazione del rischio per il viaggiatore e della percezione che lo stesso ne ha, correggendo tutte le credenze o gli atteggiamenti errati e proponendo la soluzione adatta per gestirlo.

Concludendo, anche in Italia, il farmacista entrerà a pieno titolo tra gli operatori sanitari in grado di effettuare un *counselling* pre-viaggio, lavorando in sinergia con medici, pediatri e Centri vaccinali delle Asl, e impiegando linguaggio e schemi propri del settore, affinché giunga forte un messaggio univoco al cittadino.

TRAVEL CASE 2

Un uomo di 45 anni si reca in farmacia per acquistare farmaci da banco da portare con sé durante un viaggio di lavoro di due settimane negli Stati Uniti. Itinerario: New York (tre giorni), Boston (tre giorni), San Francisco (tre giorni), Grand Canyon e Las Vegas (quattro giorni), Los Angeles (tre giorni). Periodo: 5-20 settembre.

L'uomo soffre di ipertensione e diabete. Il viaggio presenta un rischio sanitario basso, poiché ha una durata media e prevede la permanenza all'interno di hotel con ottimi standard igienico-sanitari. Le uniche attività turistiche previste sono limitate all'esplorazione del Grand Canyon con temperature molto alte. Tenendo conto che il viaggiatore fa uso di ipoglicemizzanti orali e di antiipertensivi, il farmacista consiglia di portarli in quantitativi sufficienti e di tenerli sempre nel bagaglio a mano. Inoltre, in considerazione dei frequenti spostamenti aerei e dei diversi fusi orari attraversati, viene suggerita la melatonina per ridurre i disturbi da *jet lag* e un anticinetosico per prevenire il mal d'aereo. Infine si consiglia di utilizzare un abbigliamento adeguato alle alte temperature del Grand Canyon (tessuti naturali, colori chiari, cappello e occhiali da sole con alto fattore di protezione Uv) per evitare il "colpo di calore".

In tale contesto il farmacista deve occupare una posizione di prima linea ma tutto il vantaggio rischia di essere vanificato da un'assenza di risposte corrette e chiare alle esigenze dei viaggiatori. È pertanto indispensabile che il farmacista sia qualificato per sostenere un *counselling* dal punto di vista dei contenuti scientifici e dell'aspetto comunicativo.

La *Travel medicine* deve entrare a pieno titolo nel bagaglio di conoscenze del farmacista clinico di comunità, al fine di garantire al crescente numero dei pazienti-viaggiatori un'assistenza specifica, sicura, efficace ed efficiente. ●

DOMANDE DA PORRE AL VIAGGIATORE

- ◆ Qual è la tua destinazione?
- ◆ Che itinerario seguirai?
- ◆ Qual è la ragione del viaggio?
- ◆ Quanto tempo durerà il viaggio?
- ◆ Che tipo di attività effettuerai in viaggio?
- ◆ Soffri di qualche patologia pregressa?

ARGOMENTI DA TRATTARE DURANTE IL COUNSELLING

- ◆ Farmaci da portare in viaggio
- ◆ Protezione dagli insetti e malattie correlate
 - Malaria e profilassi antimalarica
 - Arbovirosi (dengue, chikungunya, eccetera)
- ◆ Alimentazione corretta e profilassi comportamentale contro la diarrea
- ◆ Malattie sessualmente trasmesse
- ◆ Temperature estreme (climi troppo caldi o troppo freddi)
- ◆ Rischi da radiazioni solari
- ◆ Altitudine o comportamento in mare (per esempio immersioni subacquee)
- ◆ Vaccinoprofilassi
- ◆ *Jet lag*
- ◆ Igiene personale
- ◆ Infezioni parassitarie
- ◆ Assicurazione sanitaria