

CESTOVÁNÍ OSOB VE VĚKU 55+

Doc. MUDr. **RASTISLAV MAĎAR**, Ph.D., MBA, FRCPS.

Květen 2019

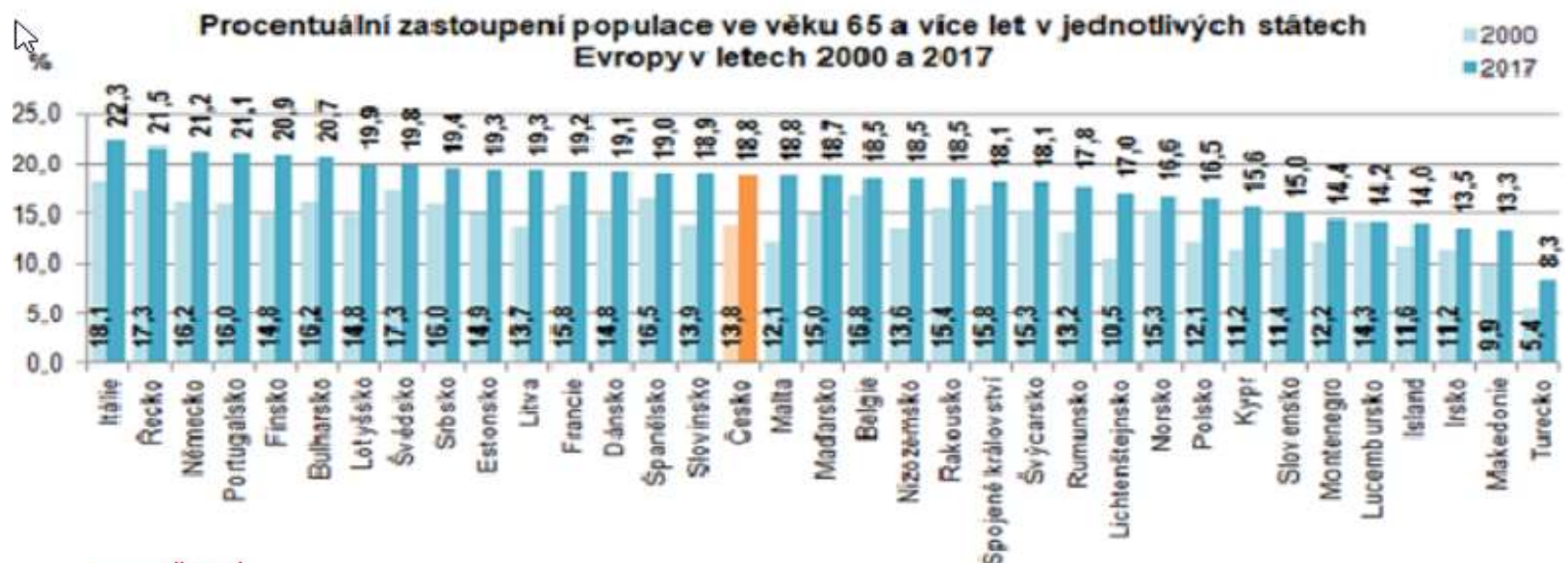


Kdo je vlastně senior?

- seniorské slevy někde od 50 let
- zájezdy pro skupiny osob 55+
- **obecná shoda, že 65+ je seniorská populace**
- **imunosenescence** – stárnutí, remodelace a oslabení výkonnosti imunitního systému

Střední délka života v ČR je 76 let u mužů a 82 let u žen.





- 2007 až 2016 nárůst počtu seniorů v ČR se zvýšil o skoro půl milionu (476 tisíc)
- ČR v r. 2016 téměř dva miliony obyvatel ve věku 65 a více let (1 988 922) z celkového počtu 10 578 820 obyvatel (tj. 18,8 %)
- na 100 dětí ve věku 0 až 14 let připadalo 121 osob ve věku 65 a více let (“index stárí”)



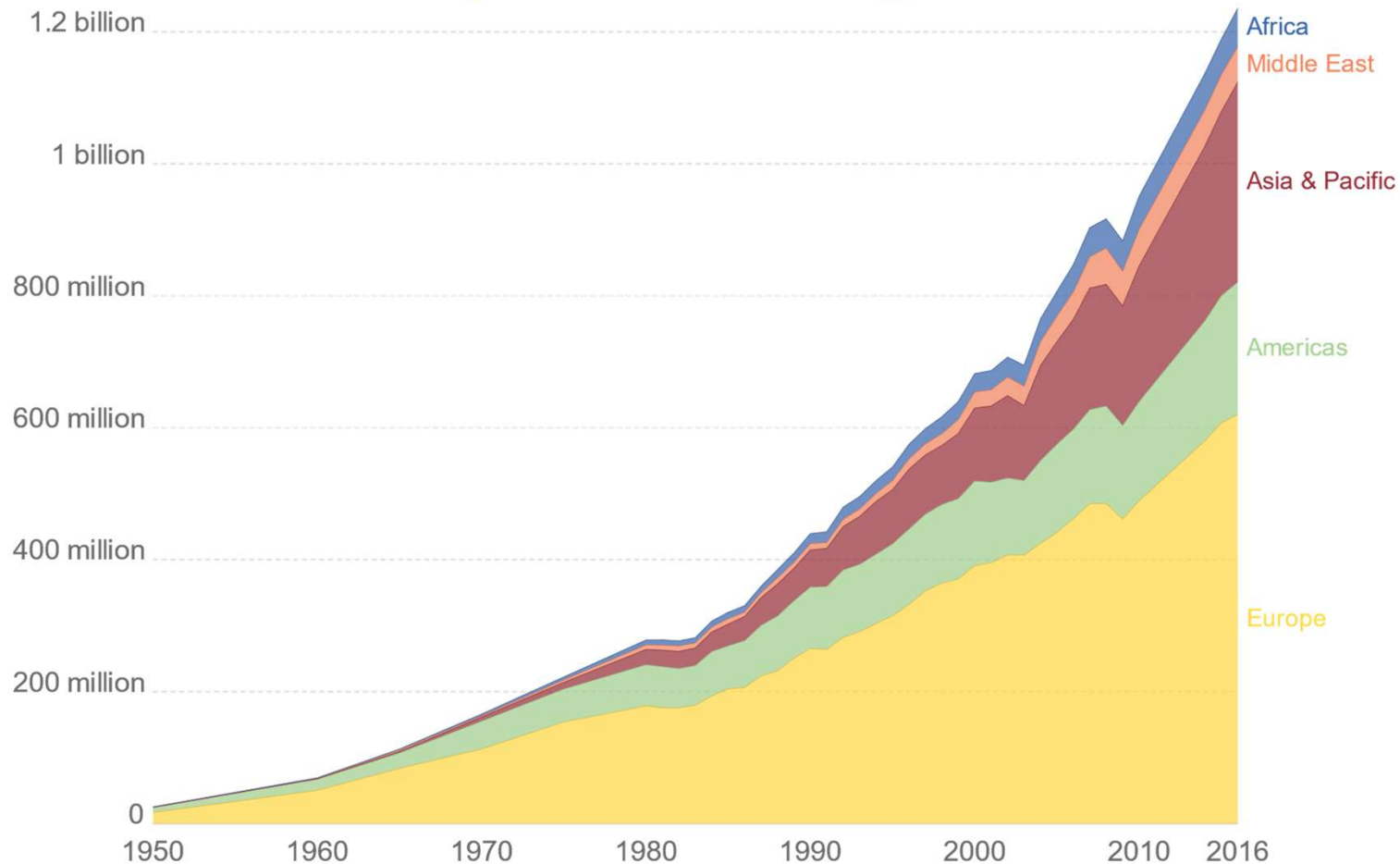
Imunosenescence

- klesá intenzita protilátkové i buněčné odpovědi
 - zvyšuje se počet paměťových lymfocytů s možností autoagresivní reakce
 - klesá schopnost fagocytózy a destrukce antigenu
 - pomaleji stoupá také hladina komplementu
-
- další průvodní rizikové faktory v seniorském věku: cukrovka (diabetes mellitus), imunosupresivní léčba (kortikoidy, biologická léčba, chemoterapie apod.), přítomnost nádoru, malnutrice, cizí těleso (umělý kloub, chlopeč atd.).

Kardiol Rev Int Med 2018, 20(1): 41-43



International tourist arrivals by world region



Source: United Nations World Tourism Organization (UNWTO) (2017)

[OurWorldInData.org/tourism/](https://ourworldindata.org/tourism/) • CC BY-SA



Češi na cestách



- **čtyř a vícedenní zahraniční cesta:**
 - 2014 - 4 miliony osob
 - 2017 - 5 milionů osob
- **letecká přeprava na vícedenní pobyt:**
 - 2014 - 1,3 milionu cestujících
 - 2017 - téměř 1,8 milionu cestujících

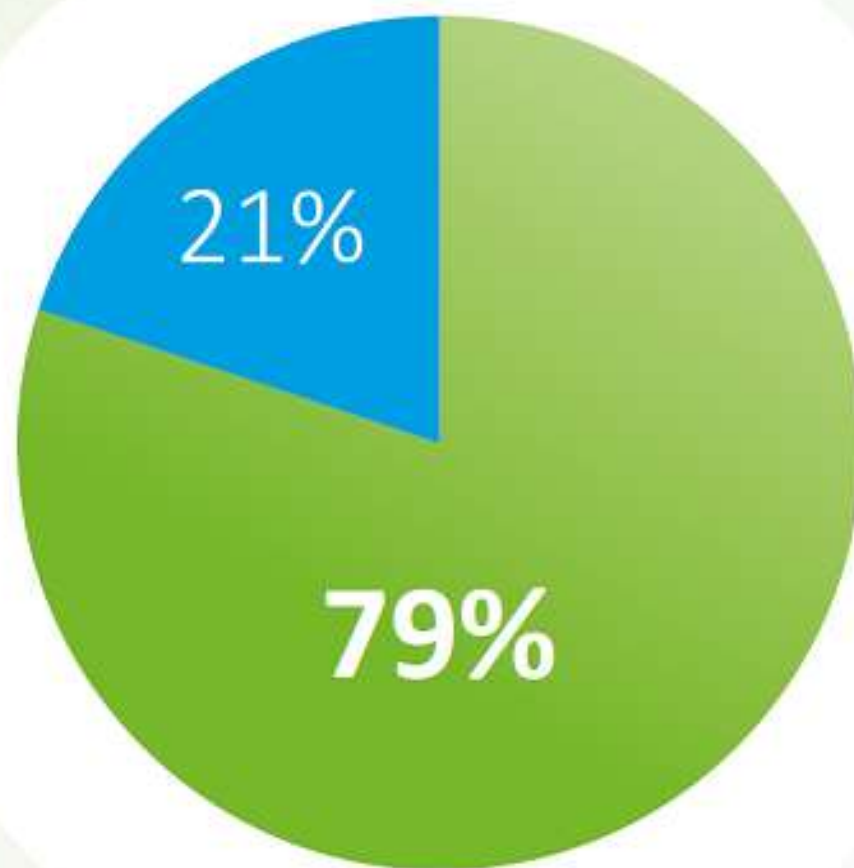


Senioři - 30 % objednávek zájezdů **invia**

- **nejčastější destinace:**
 - Řecko, Egypt, Tunisko, Turecko – nejvyšší nárůst
 - Bulharsko a Chorvatsko – stabilně patří k neoblíbenějším destinacím
- **zájem i o mimoevropské destinace:**
 - SAE, Kapverdy, Zanzibar a Senegal
 - momentálně má zatím zájezd na letošní rok zakoupeno skoro 70 000 seniorů, z toho více než 15 000 je kategorii 65+



TYP ZÁJEZDU



CESTOVATELŮ/CEST

Všichni: 12 862

bez CK: 10 191

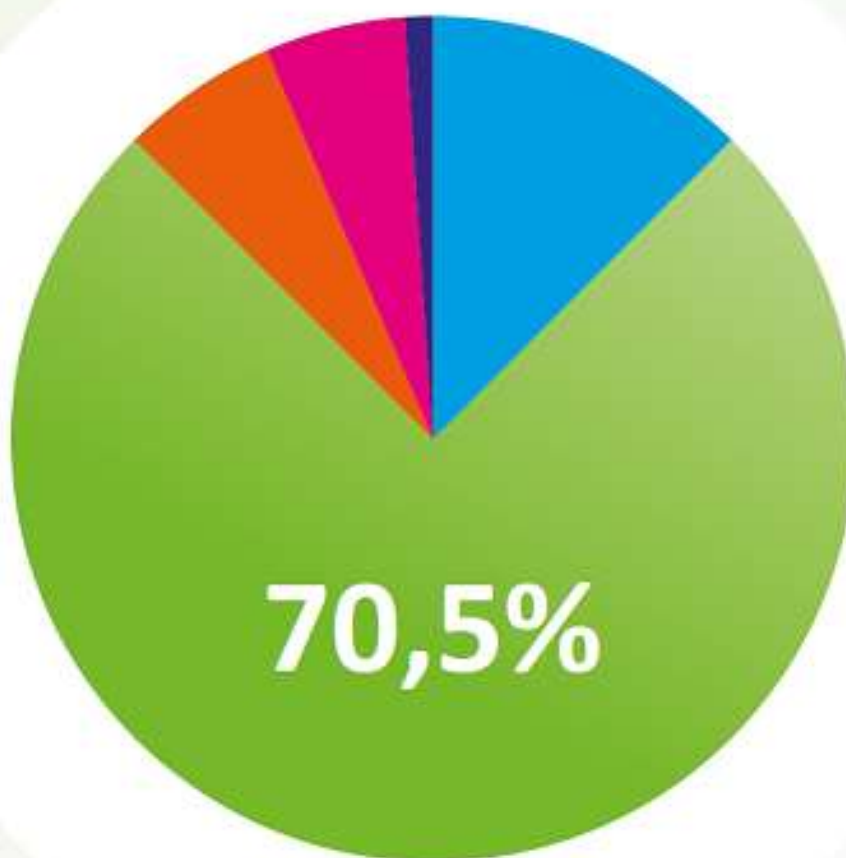
Senioři cestují i individuálně

■ bez CK

■ s CK

ZDROJ: Centra očkování a cestovní medicíny Avenir

INDIVIDUÁLNÍ ZÁJEZD BEZ CK (BCK)



10 191 CEST

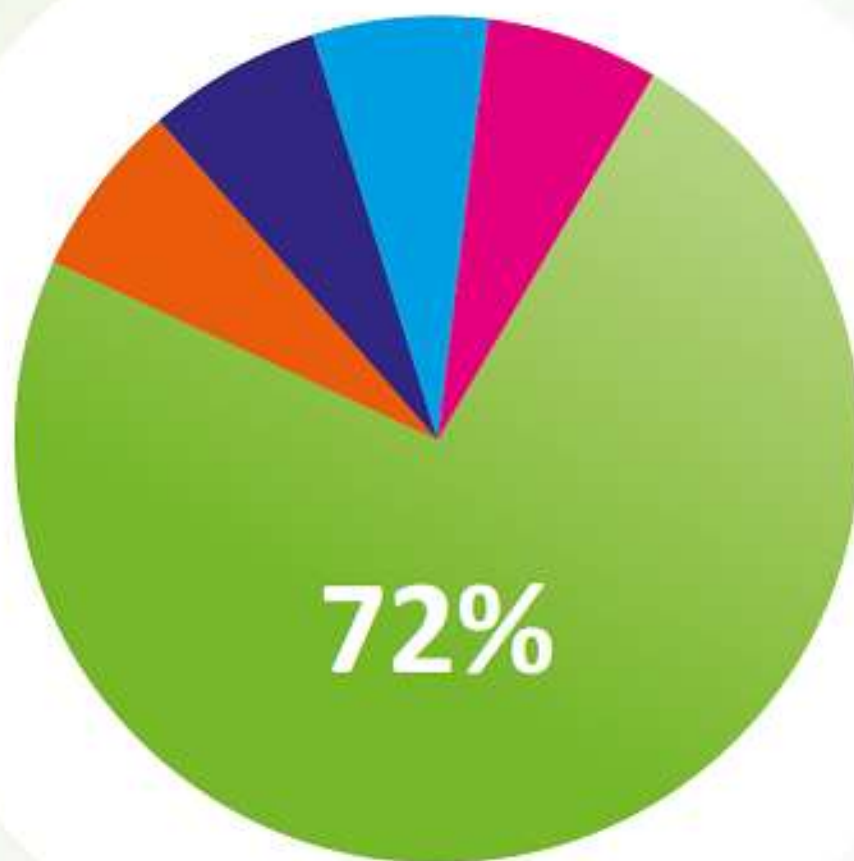
■	BCK_P	13%
■	BCK_POZ	70,5%
■	BCK_POZP	7%
■	BCK_PPOZ	6%
■	BCK_PV	0,5%

P = POBYTOVÝ **POZ** = POZNÁVACÍ **V** = VÝLETY

ZDROJ: Centra očkování a cestovní medicíny Avenier

PŘEDPLACENÉ STRAVOVÁNÍ

13 256 CESTOVATELŮ

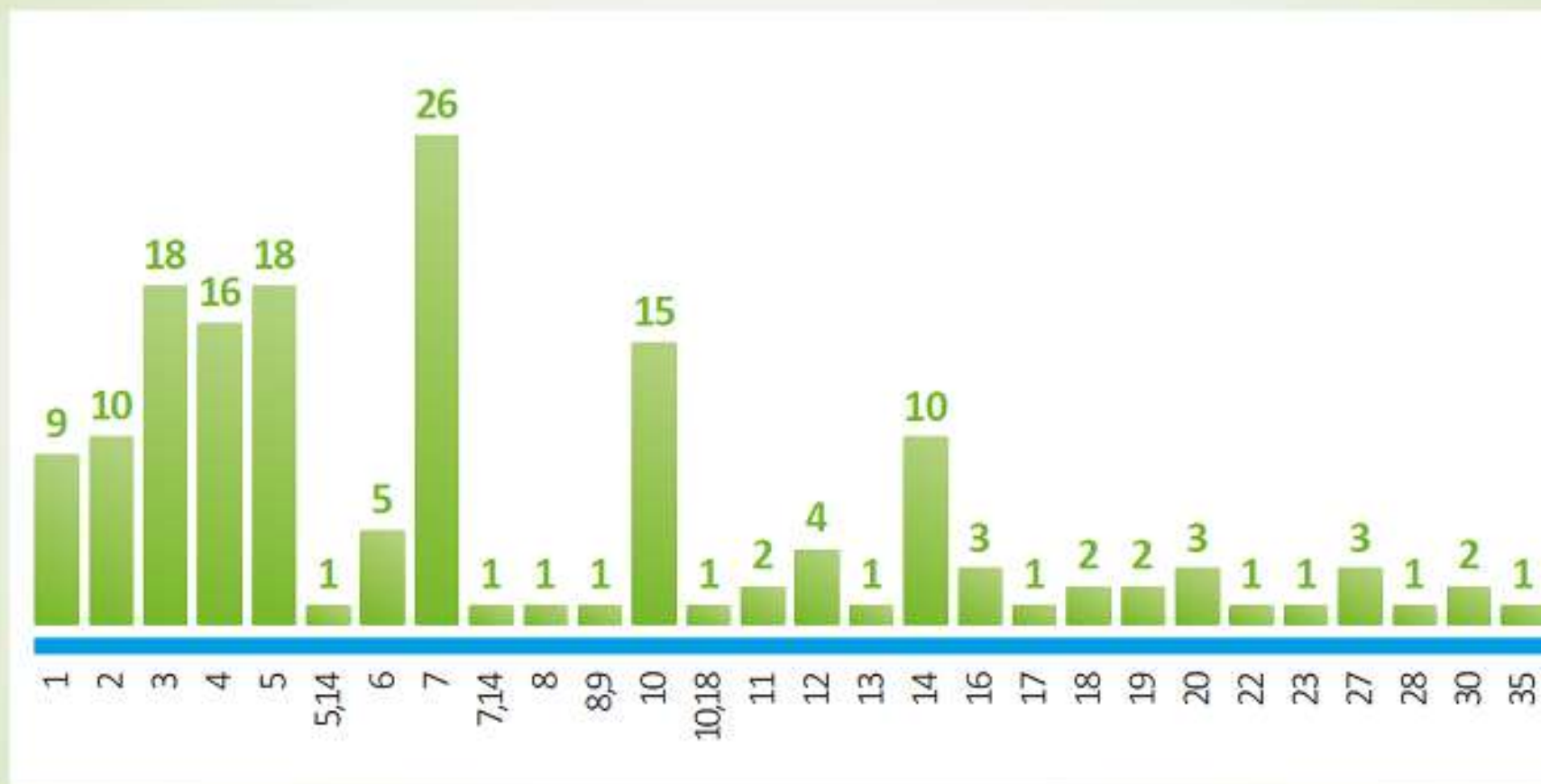


POL = POLOPENZE **PP** = PLNÁ PENZE **SN** = SNÍDANĚ **AL** = ALL INCLUSIVE **NIC** = BEZ STRAVY

ZDROJ: Centra očkování a cestovní medicíny Avenir

PRVNÍ PŘÍZNAKY

KOLIKÁTÝ DEN SE PŘÍZNAKY OBJEVILY?



ZDROJ: Centra očkování a cestovní medicíny Avenir

Zdravotní potíže na cestách

- zdravotní problémy mělo 39 % cestovatelů
- v 70 % trávící potíže (♀ 66 %; ♂ 73 %)
- 61 % lidí s obtížemi bylo na **poznávacím zájezdu**

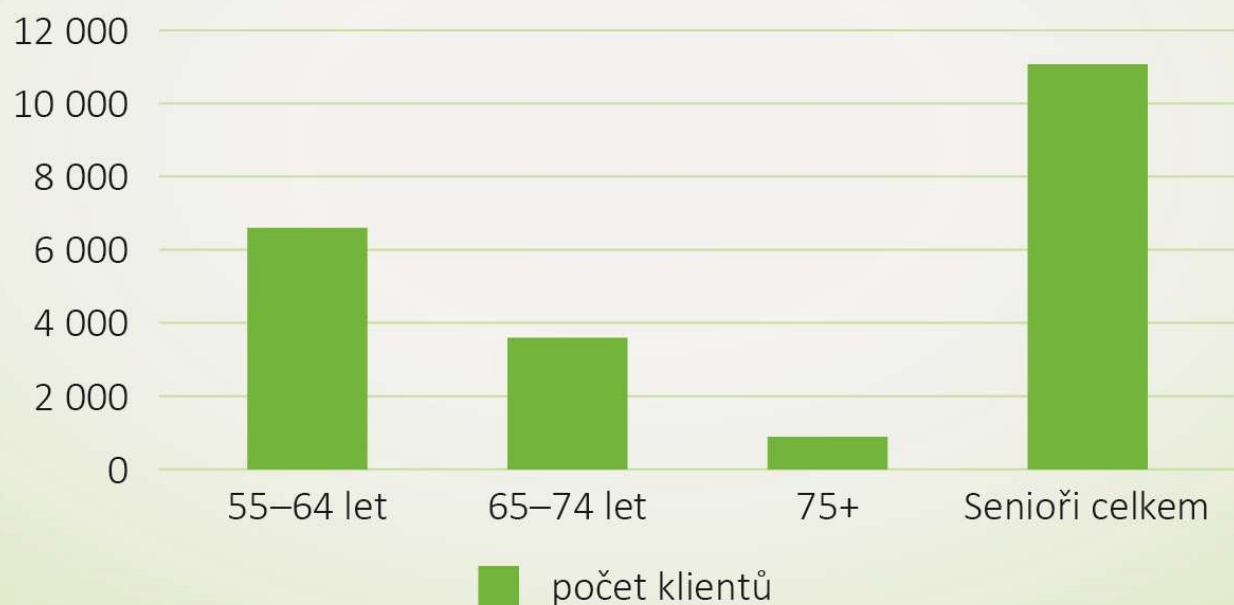
♀ : *průjem, zvracení, vyrážka, horečka, úraz*

♂ : *průjem, zvracení, vyrážka, horečka, zimnice, úraz*



SENIOŘI V CENTRECH OČKOVÁNÍ A CESTOVNÍ MEDICÍNY

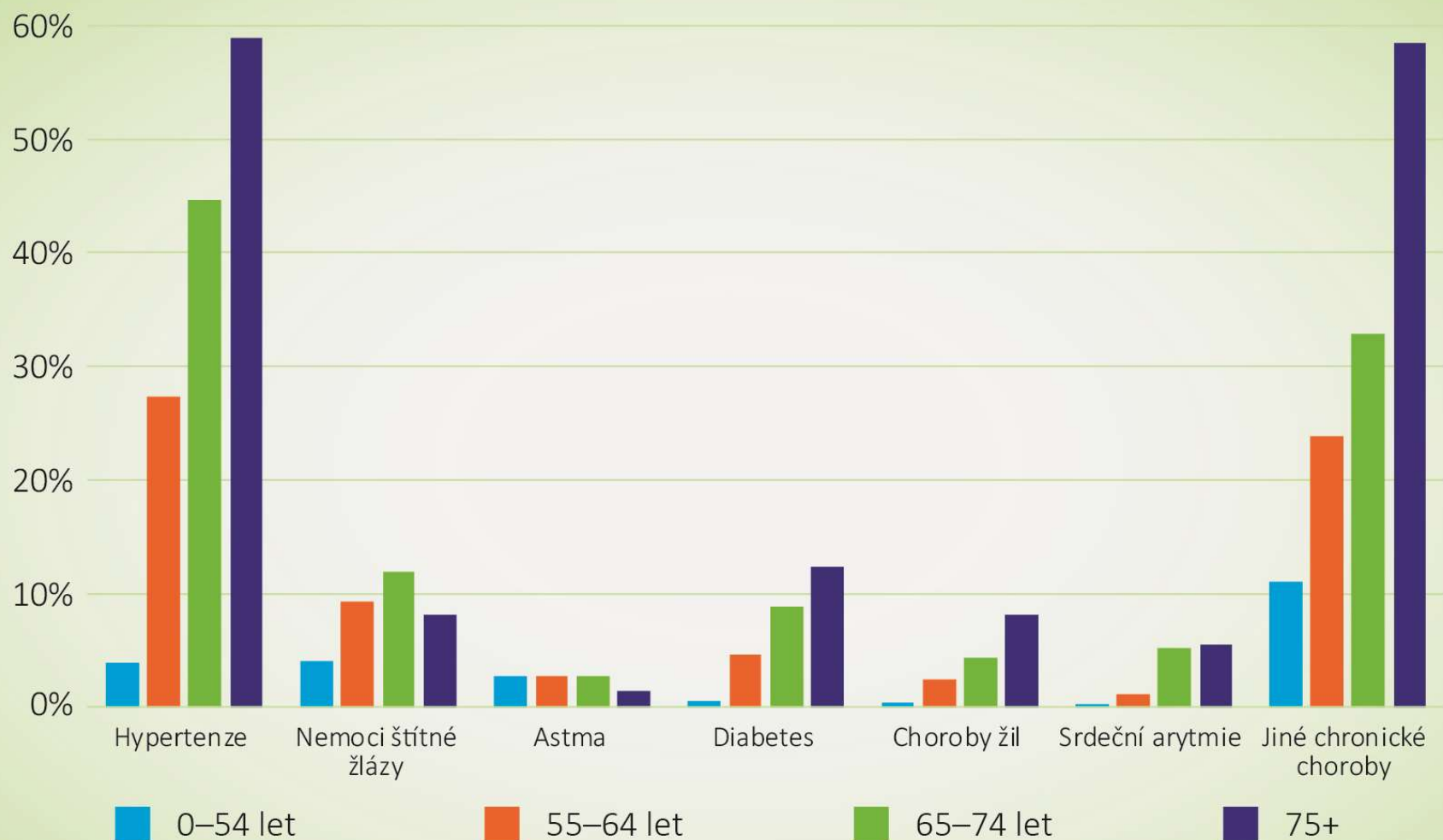
Věková skupina	55–64 let	65–74 let	75+	Senioři celkem
Počet klientů	6 551	3 743	731	11 025
Podíl ze všech klientů	10,2%	5,8%	1,1%	17,1%



ZDROJ: Centra očkování a cestovní medicíny Avenier

leden 2018 – květen 2019

CHRONICKÉ NEMOCI U CESTOVATELŮ



ZDROJ: Centra očkování a cestovní medicíny Avenier

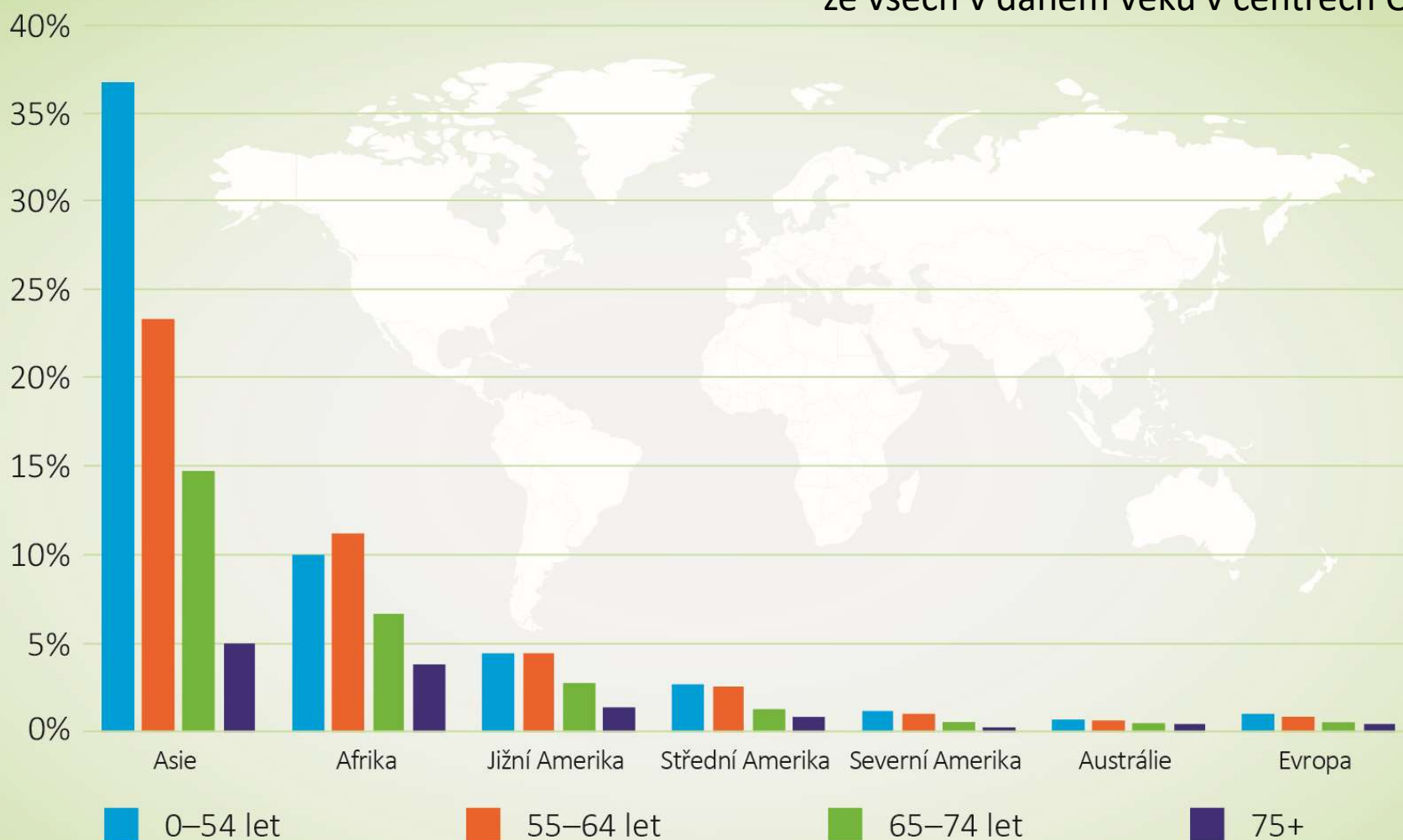
Chronické nemoci u cestovatelů

Chronické onemocnění \ Věk	0 - 54 let	55-64 let	65-74 let	75+
Hypertenze	3,9 %	27,3 %	44,6 %	58,9 %
Nemoci štítné žlázy	4,1 %	9,3 %	11,9 %	8,2 %
Astma	2,8 %	2,7 %	2,8 %	1,4 %
Diabetes	0,6 %	4,6 %	8,8 %	12,3 %
Choroby žil	0,4 %	2,4 %	4,3 %	8,2 %
Srdeční arytmie	0,3 %	1,2 %	5,2 %	5,5 %
Jiné chronické onemocnění	11,1 %	23,9 %	32,8 %	58,4 %



CÍLOVÉ DESTINACE PODLE KONTINENTŮ

ze všech v daném věku v centrech OCM



ZDROJ: Centra očkování a cestovní medicíny Avenir

Cílové destinace podle kontinentů

ze všech v daném věku

Cíl cesty \ Věková skupina	0 - 54 let	55-64 let	65-74 let	75+
Asie	36,3 %	23,2 %	14,9 %	5,1 %
Afrika	10,0 %	10,8 %	6,4 %	3,6 %
Jižní Amerika	4,3 %	4,3 %	2,7 %	0,8 %
Střední Amerika	2,8 %	2,6 %	1,2 %	0,6 %
Severní Amerika	1,2 %	1,1 %	0,5 %	0,1 %
Austrálie	0,5 %	0,5 %	0,4 %	0,3 %
Evropa	0,8 %	0,7 %	0,5 %	0,2 %



Cílové destinace podle kontinentů

z cestujících do zahraničí

Cíl cesty \ Věková skupina	0 - 54 let	55-64 let	65-74 let	75+
Asie	64,9%	53,7%	56,0%	47,7%
Afrika	17,9%	25,0%	24,1%	33,6%
Jižní Amerika	7,7%	10,0%	10,2%	7,5%
Střední Amerika	5,0%	6,0%	4,5%	5,6%
Severní Amerika	2,1%	2,5%	1,9%	0,9%
Austrálie	0,9%	1,2%	1,5%	2,8%
Evropa	1,4%	1,6%	1,9%	1,9%



Medicínská turistika



- elektivní výkony v levnějších zemích: operace kardio-vaskulární, ortopedické, gynekologické, plastická chirurgie, oční, porody, stomatologické výkony atd.
- Asie (Indie, Thajsko apod.), Střední Amerika, ale i střední a východní Evropa, Turecko, Blízký východ a další
- celosvětově miliony pacientů, stoupající trend v desítkách mld. USD



Medical procedure	USA	Costa Rica	Colombia	India	Jordan	S. Korea	Mexico	Israel	Thailand	Vietnam	Malaysia	Poland	Singapore	Turkey
Heart Bypass	\$123,000	\$27,000	\$14,800	\$7,900	\$14,400	\$26,000	\$27,000	\$28,000	\$15,000		\$12,100	\$14,000	\$17,200	\$13,900
Angioplasty	\$28,200	\$13,800	\$7,100	\$5,700	\$5,000	\$17,700	\$10,400	\$7,500	\$4,200		\$8,000	\$5,300	\$13,400	\$4,800
Heart Valve Replacement	\$170,000	\$30,000	\$10,450	\$9,500	\$14,400	\$39,900	\$28,200	\$28,500	\$17,200		\$13,500	\$19,000	\$16,900	\$17,200
Hip Replacement	\$40,364	\$13,600	\$8,400	\$7,200	\$8,000	\$21,000	\$13,500	\$36,000	\$17,000	\$9,250	\$8,000	\$5,500	\$13,900	\$13,900
Hip Resurfacing	\$28,000	\$13,200	\$10,500	\$9,700	\$9,000	\$19,500	\$12,500	\$20,100	\$13,500		\$12,500	\$9,200	\$16,350	\$10,100
Knee Replacement	\$35,000	\$12,500	\$7,200	\$6,600	\$9,500	\$17,500	\$12,900	\$25,000	\$14,000	\$8,000	\$7,700	\$8,200	\$16,000	\$10,400
Spinal Fusion	\$110,000	\$15,700	\$14,500	\$10,300	\$10,000	\$16,900	\$15,400	\$33,500	\$9,500	\$6,150	\$6,000	\$6,200	\$12,800	\$16,800
Dental Implant	\$2,500	\$800	\$1,200	\$900	\$900	\$1,350	\$900	\$1,200	\$1,720		\$1,500	\$925	\$2,700	\$1,100
Lap Band	\$14,000	\$9,450	\$8,500	\$7,300	\$7,000	\$10,200	\$6,500	\$17,300	\$11,500		\$8,150	\$6,700	\$9,200	\$8,600
Gastric Sleeve	\$16,500	\$11,500	\$11,200	\$6,000	\$7,500	\$9,950	\$8,900	\$20,000	\$9,900		\$8,400	\$9,400	\$11,500	\$12,900
Gastric Bypass	\$25,000	\$12,900	\$12,200	\$7,000	\$7,500	\$10,900	\$11,500	\$24,000	\$16,800		\$9,900	\$9,750	\$13,700	\$13,800
Hysterectomy	\$15,400	\$6,900	\$2,900	\$3,200	\$6,600	\$10,400	\$4,500	\$14,500	\$3,650		\$4,200	\$2,200	\$10,400	\$7,000
Breast Implants	\$6,400	\$3,500	\$2,500	\$3,000	\$4,000	\$3,800	\$3,800	\$3,800	\$3,500	\$4,000	\$3,800	\$3,900	\$8,400	\$4,500
Rhinoplasty	\$6,500	\$3,800	\$4,500	\$2,400	\$2,900	\$3,980	\$3,800	\$4,600	\$3,300	\$2,100	\$2,200	\$2,500	\$2,200	\$3,100
Face Lift	\$11,000	\$4,500	\$4,000	\$3,500	\$3,950	\$6,000	\$4,900	\$6,800	\$3,950	\$4,150	\$3,550	\$4,000	\$440	\$6,700
Liposuction	\$5,500	\$2,800	\$2,500	\$2,800	\$1,400	\$2,900	\$3,000	\$2,500	\$2,500	\$3,000	\$2,500	\$1,800	\$2,900	\$3,000
Tummy Tuck	\$8,000	\$5,000	\$3,500	\$3,500	\$4,200	\$5,000	\$4,500	\$10,900	\$5,300	\$3,000	\$3,900	\$3,550	\$4,650	\$4,000
Lasik (both eyes)	\$4,000	\$2,400	\$2,400	\$1,000	\$4,900	\$1,700	\$1,900	\$3,800	\$2,310	\$1,720	\$3,450	\$1,850	\$3,800	\$1,700
Cornea (per eye)	\$17,500	\$9,800	N/A	\$2,800	\$5,000	N/A	N/A	N/A	\$3,600		N/A	N/A	\$9,000	\$7,000
Cataract surgery (per eye)	\$3,500	\$1,700	\$1,600	\$1,500	\$2,400		\$2,100	\$3,700	\$1,800		\$3,000	\$750	\$3,250	\$1,600
IVF Treatment	\$12,400	N/A	\$5,450	\$2,500	\$5,000	\$7,900	\$5,000	\$5,500	\$4,100		\$6,900	\$4,900	\$14,900	\$5,200

www.medicatourism.cz



ANTI-AGING AND DIAGNOSTICS

CARDIOLOGY CARDIOSURGERY

DENTISTRY

EYE SURGERY

GENERAL SURGERY

GP AND PAEDIATRICS

HAEMODIALYSIS

INFERTILITY TREATMENT

Discover what makes the Czech Republic an excellent destination of medical tourism

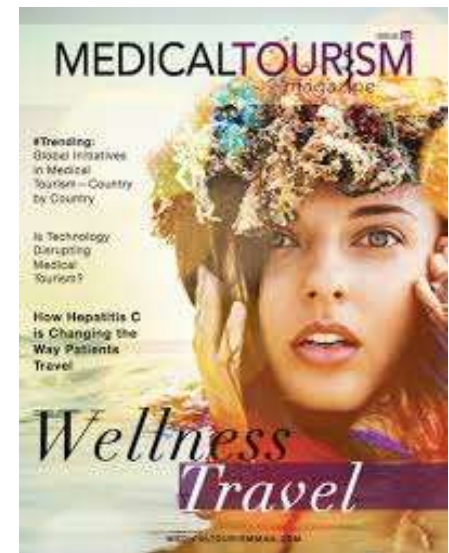
- Great emphasis on patients' safety: thanks to the continuing excellent results of the Czech medicine, available up to date diagnosis and the high-end medical technology.
- Economize on your budget thanks to our fair price. Low price doesn't equal low quality!
- The lenient legal system, no waiting time, accessible unique methods, reputable, accredited and certified clinics.
- The patients' satisfaction is what the Czech medicine really cares for. Pre-consultation, scheduling of all the details, complete preliminary examination, accurate diagnosis, etc.
- Czech medicine is easily accessible to everyone. From all directions. Explore our country in the heart of Europe regardless of the medical schedule.

[FREE ONLINE CONSULTATION HERE.](#)

Are you interested in a particular medicine field or city? Please set your preferences to the filter below.

Cestují i rezistentní mikroby

- Nové Dillí metallo-beta-laktamázu-1 produkující kmen (NDM-10) z nemocnic v Indii do Evropy, USA, Kanady, Japonska i Austrálie
- rezistentní kmeny E-coli z JV Asie, Indie a Číny do vyspělých zemí
- multirezistentní kmeny *Neisseria gonorrhoeae* – ze Západního Tichomoří a JV Asie
- rezistentní *Mycobacterium tuberculosis*





Výletní plavby

- nejrychleji rostoucí segment cestovního ruchu
- vloni jen z Floridy 16 mil. pasažérů ze 4 přístavů
- zdravotně rizikovější prostředí než letadla
 - tisíce osob
 - delší doba expozice – v průměru 1-2 týdny
 - vyloďení a nalodění v různých přístavech
 - **vysoký průměrný věk cestujících – někdy i 60 let**
 - potenciál k šíření – noroviry, chřipka, pneumokoky apod.

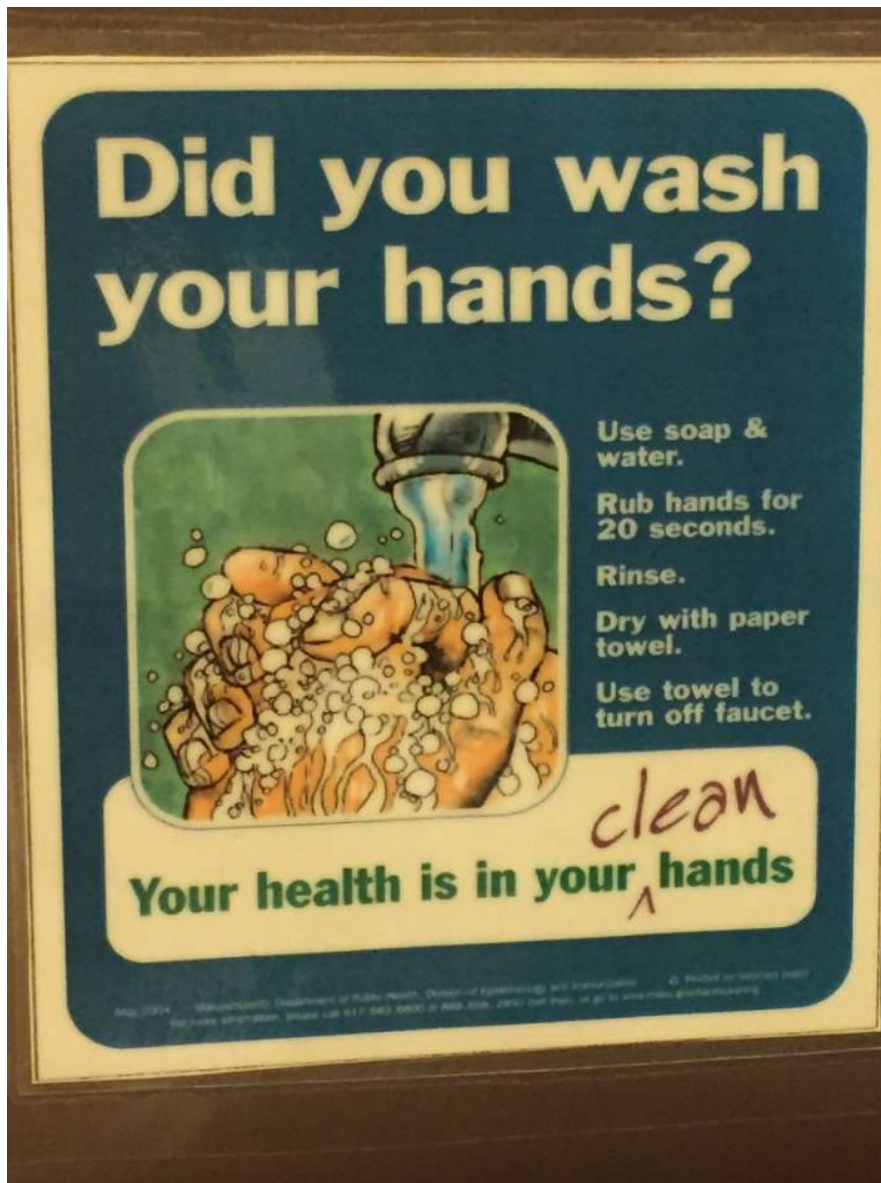


Výletní plavby

- přes 60 lodních společností, majitelé zejména z Evropy a Severní Ameriky
- na 1 lodi personál z desítek zemí, až 1 800 zaměstnanců
- největší nábor na Filipínách + další rozvojové a rozvíjející země hl. Asie, Afriky a Latinské Ameriky
- zdravotní rizika na lodi jsou obecně významnější než v navštívených přístavech – jen na několik hodin, často bez jídla s all-inclusive na lodi







Před odjezdem

- navštívit centrum cestovní medicíny alespoň 6-8 týdnů před odjezdem
- **i později lepší než vůbec**
- vakcinace, antimalarika, cestovní lékárnička, repelenty, filtrace vody
- **vzít si dostatečnou zásobu léků do příručního zavazadla, ideálně všechny pravidelně užívané**
- napsat si názvy léků a užívanou dávku i generickou látku, nejen komerční název
- speciální potvrzení pro větší zásobu tekutých léků



Před odjezdem



- být na letišti včas předem – pomalejší pohyb, horší zrak a sluch
- za letu pokles tlaku vzduchu → expanze plynů v lidském těle
- nadýmání, bolesti zubů, tinitus, závratě, zhoršení sluchu
- pacienti s kolostomií – použít větší sáček nebo mít dostatečný počet náhradních
- suchý chladný vzduch → náchylnost k respiračním infekcím
- přenos patogenů – kapénková infekce na 2 metry, nejvíc exponované 2 řady sedadel, nepřímo klimatizací – význam údržby filtrů



Cesta

- omezit konzumaci těžkých kořeněných jídel a sycených nápojů
- dbát na dostatečný příjem tekutin, nepočítá se alkohol a káva
- pozor na interakce léků a potravin – např. banány když užívá ACE inhibitory
- pohyb na palubě letadel, využít přestávku autobusů – zvýšené riziko hluboké žilní trombózy a případné embolizace, zejména pokud je nadváha a nemoc srdce
- dezinfekce rukou



Kontraindikace leteckého transportu

- nedávno prodělaný infarkt myokardu (při normálním hojení minimálně prvních šest týdnů), výrazná angina pectoris (bolest na hrudi v klidu), závažná porucha srdečního rytmu, akutní zánětlivé onemocnění srdce, nekontrolovaný vysoký krevní tlak, těžká anémie,
- akutní psychická porucha, časté epileptické záchvaty, pneumotorax,
- rizikové infekční onemocnění,
- nekompezovaný glaukom,
- stavy po větších operacích (minimálně 1 – 6 týdnů), nebezpečná infekční nákaza případně jakýkoli jiný vážný zdravotní problém



Letecký transport

- zvážit vhodnost cesty u akutní otitidy a akutní sinusitidy
- kontraindikací cesty letadlem nejsou:
kardiostimulátor, kompenzované srdeční vady,
zhojený infarkt myokardu



Pobyt – nižší riziko u seniorů

- výšková nemoc – pokud nemají nemoc srdce a cév, je nižší pravděpodobnost příznaků v porovnání s mladší populací
 - **avšak v případě chronické nemoci může hrozit hypoxie nebo ischemická nemoc**
- kinetózy - u starších osob méně pravděpodobná z důvodu snížené vestibulární funkce
 - **pokud však preventivně užijí léky na kinetózu, mají vyšší riziko nežádoucích účinků jako zmatenost, ospalost, dehydratace**



Pobyt – vyšší riziko u seniorů

- **pásmová nemoc** – delší a intenzivnější průběh, pomáhá expozice slunečnímu záření
- vyšší pravděpodobnost **úrazu a úmrtí** následkem úrazu
- častější obětí nežádoucích příhod typu **krádež/loupež**



Pobyt – teplota vnějšího prostředí

- **horké počasí** – zhoršuje onemocnění srdce a cév, může i zažívací problémy, naopak se mohou zlepšit revmatické bolesti a záněty dýchacích cest
- **dehydratace** – nepijí z obavy že neudrží moč, u žen má vliv i obava ze špatné hygieny záchodů – rehydratace vyžaduje i ionty, hlavně sodík - minerální vodu, ORS, nejen čistá voda.
- **pokles tlaku** – zejména u osob užívajících antihypertenziva nebo léky na Parkinsonovu nemoc
- nutnost úpravy dávky diuretik kvůli nadměrnému pocení
- **chladné počasí** – snížená schopnost tvorby tepla třesem, teplé oblečení



Infekční nemoci

- 20-70 % cestovatelů do rozvojových oblastí má zažívací potíže
- nemocí zažívacího traktu, srdce, ledvin, oslabená imunita – větší riziko dehydratace a její komplikací
- pacienti užívající antacida – vyšší pravděpodobnost infekce bakteriemi senzitivními na kyselé prostředí např. salmonela, kampylobakter, Vibrio cholerae
- senioři – bezpečnost jídla, pitné vody a potravin
- **průjem může snížit účinek užívaných léků**
- **léčba infekcí může interferovat se základní dg. nebo užívanými léky, např. ATB s vlivem na činnost srdce**

















Infekční nemoci

- nákazy přenášené bodavým hmyzem – dengue, chikungunya, malárie, zika atd.
- prevence bodnutí hmyzu – **repelent na kůži/oděv/obuv, insekticid v místnosti, moskytiéra**
- pravděpodobnost těžšího průběhu u osob s věkem oslabenou imunitou
- účinná látka repelentu: DEET + ikaridin



Očkováním preventabilní nemoci

- **senioři:** horší průběh u chřipky, pneumokokových infekcí, žluté zimnice, japonské encefalitidy, břišního tyfu, klíšťové encefalitidy
- vyšší pravděpodobnost přítomnosti ochranných protilátek proti spalničkám a virové hepatitidě A v porovnání se zbytkem populace následkem kontaktu s nemocí v dětství



Vakcinace před odjezdem do zahraničí

- nejen pro seniory (cestují s vnoučaty nebo celé rodiny)

- očkování – pneumokokové infekce (65+), v sezóně chřipka, černý kašel (dtp)
- rizikové oblasti – klíšťová encefalitida
- virová hepatitida, meningokoky
- břišní tyfus, vzteklna, japonská encefalitida, cholera
- pásový opar (50+), plané neštovice, spalničky
- od 60 let – zvýšené riziko u očkování proti žluté zimnici jen 0,4 - 0,8 na 100 tis. aplikovaných dávek



Další specifická rizika

- pohlavně přenosné nemoci – sexuální turistika existuje i ve vyšších věkových kategoriích
- legionářská nemoc – pozor na dlouhé uzavření kohoutkové vody i doma po návratu nechat odtéct vodu, ale ne silným proudem, pozor na sprchu – aerosol



BB

AREA ↓

CORD CLAMPS

CANNULA

7 1/2

PAIRS

TEDE

9K

Below 30°C

Keep out of reach of children

Preservation

CHROMIC CATGUT SUTURE

Neogloves

Latex Powdered Medical Examination Gloves

W-OXY 10

Latex Free



Další praktické rady

- náhradní brýle
- vlhku/vodě odolný obal na léky
- kufr na kolečkách – menší námaha
- volné oblečení
- nesesedět s překříženýma nohama
- využít charterový let nebo pravidelnou linku z ČR bez přestupu
- kvalitní pojištění léčebných nákladů vč. případné repatriace





Děkuji za pozornost.

Doc. MUDr. **RASTISLAV MAŘAR**, Ph.D., MBA, FRCPS.

www.ockovacentrum.cz