



Croatian Civil Aviation Agency

Zrakoplovno-medicinska uputa za članove kabinske posade zrakoplova

MED-UPUTE-017

Broj izmjene: 3, Datum izmjene: 02.05.2022.

| | |
|---|----|
| UVOD | 2 |
| KONTAKTI | 2 |
| MEDICINSKA POVJERLJIVOST | 2 |
| REGULATIVA | 2 |
| POPIS AME/AEMC | 2 |
| OBRASCI | 2 |
| ZRAKOPLOVNO-MEDICINSKA PROCJENA | 3 |
| TABLICA 1: OGRANIČENJA NA CABIN CREW MEDICAL REPORT-U | 5 |
| SMANJENJE ZDRAVSTVENE SPOSOBNOSTI | 6 |
| COVID-19 | 7 |
| CIJEPLJENJE COVID-19 | 7 |
| UPORABA LIJEKOVA, OMAMLJUJUĆIH SREDSTAVA I PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI | 8 |
| LIJEKOVI - SMJERNICE ZA PILOTE I ČLANOVE POSADSKJE KABINE (GM1 MED.A.020) | 8 |
| PREVENTIVNI SAVJETI | 12 |
| MENTALNO ZDRAVLJE | 12 |
| KONTAKTI U KRIZNIM SITUACIJAMA | 12 |
| PREVENCIJA OČUVANJA MENTALNOG ZDRAVLJA | 13 |
| 5 SAVJETA ZA ZDRAVLJE I VITALNOST | 13 |

UVOD

Ova uputa ima svrhu informirati članove kabinske posade zrakoplova o propisanim zahtjevima, postupcima i obvezama u vezi zrakoplovno-zdravstvene sposobnosti, te pružiti preventivne savjete u svrhu očuvanja fizičkog i mentalnog zdravlja. U slučaju pitanja i potrebe za dodatnim pojašnjenjem nekog navoda u ovoj uputi molimo Vas da nas kontaktirate bez ustručavanja. Ukoliko smatrate da neku temu treba šire pojasniti ili imate prijedlog nove teme za ovu uputu, javite nam, stojimo na raspolaganju. Također, ukoliko imate nedoumicu ili problem koji ne možete sami riješiti, molimo Vas da nam se javite, probat ćemo pomoći, dogovoriti ćemo termin za razgovor uz poštivanje povjerljivosti u svakom trenutku. Postavljanje pitanja je prvi korak u rješavanju problema.

KONTAKTI

Telefon/E-mail:

Odsjek zrakoplovne medicine aeromedical@ccaa.hr

01-2369-313 - Sabina Ribarić, dr.med. (Medicinski procjenitelj/Zrakoplovni inspektor); sabina.ribaric@ccaa.hr

01-2369-317- Matilda Franjković-Rendulić (Zrakoplovni inspektor); matilda.franjkovic.rendulic@ccaa.hr

Fax: 01-2369-301

Adresa: Hrvatska agencija za civilno zrakoplovstvo, Ulica grada Vukovara 284, 10000 Zagreb

MEDICINSKA POVJERLJIVOST

Sve osobe uključene u liječničke preglede, procjenu i certifikaciju moraju osigurati poštivanje medicinske povjerljivosti u svakom trenutku. Medicinsku dokumentaciju ne šaljite faksom, isključivo mailom na aeromedical@ccaa.hr ili poštom uz naznaku na omotnici (koverti): MEDICINSKI POVJERLJIVO i Na ruke: Odsjek zrakoplovne medicine ili osobno.

REGULATIVA

Zrakoplovno-zdravstvena sposobnost članova kabinske posade zrakoplova propisana je Uredbom Komisije (EU) 1178/2011 i njezinim izmjenama i dopunama (Aircrew regulation). Propisi su dostupni na web stranici EASA-e: https://www.easa.europa.eu/sites/default/files/dfu/Easy_Access_Rules_for_Medical_Requirements-Jun20.pdf.

POPIS AME/AeMC

Popis certificiranih zrakoplovno-medicinskih ispitivača (liječnika) (*Aero-medical Examiner – AME*) i certificiranih zrakoplovno-medicinskih centara (*Aero-medical Center – AeMC*), i specijalista medicine rada koji obavljaju preglede kabinskog osoblja (*Occupational health medicine practitioner – OHMP*) sa adresama i kontaktima, objavljen je na web stranicama HACZ <https://www.ccaa.hr/zrakoplovno-medicinski-centri-aemc-i-ispitivaci-ame-46912>. Preglede i procjene možete obavljati kod svih AeMC, AME i OHMP koji su na navedenom popisu.

OBRASCI

Na web stranicama HACZ, <https://www.ccaa.hr/obrasci-32845>, na kraju stranice, dolje - Zrakoplovno medicinska sposobnost – zrakoplovno osoblje, objavljeni su obrasci koji se koriste:

LIC-FRM-105 Zahtjev za preispitivanje ocjene zdravstvene sposobnosti (ukoliko niste zadovoljni ocjenom sposobnosti)

LIC-FRM-208 Smanjenje zdravstvene sposobnosti - posada zrakoplova (za prijavu smanjenja zdravstvene sposobnosti)

Ostali obrasci koriste se u procjeni zrakoplovno-medicinske sposobnosti pomoću aplikacijskog softvera i AME ih štampaju nakon ispunjavanja.

ZRAKOPLOVNO-MEDICINSKA PROCJENA

Članovi kabinske posade moraju prolaziti zrakoplovno-medicinske procjene kako bi se potvrdilo da su slobodni od bilo kakve fizičke ili mentalne bolesti koja bi mogla dovesti do nesposobnosti ili nemogućnosti obavljanja njima dodijeljenih sigurnosnih dužnosti i odgovornosti.

Svaki član kabinske posade mora proći zrakoplovno-medicinsku procjenu prije prve dužnosti na zrakoplovu, i dalje u intervalima od najviše 60 mjeseci.

MED.C.020 Općenito

Članovi kabinske posade moraju biti slobodni od:

- (a) abnormalnosti, nasljedne ili stečene;
- (b) aktivne, latentne, akutne ili kronične bolesti ili nesposobnost;
- (c) rane, ozljede ili posljedice operacije; i
- (d) pojava ili nus-pojava bilo kojeg terapijskog, dijagnostičkog ili preventivnog lijeka koji se izdaje na liječnički recept ili lijeka koji se izdaje bez liječničkog recepta, koji može imati za posljedicu stupanj funkcionalne nesposobnosti koja bi mogla dovesti do nesposobnosti ili nemogućnosti obavljanja njihovih sigurnosnih dužnosti i odgovornosti.

MED.C.025 Sadržaj zrakoplovno-medicinskih procjena

(a) Inicijalna zrakoplovno-medicinska procjena mora uključiti najmanje:

1. procjenu medicinske povijesti podnositelja zahtjeva za člana kabinske posade; i
2. klinički pregled sljedećeg:
 - i. srčano-žilni sustav;
 - ii. dišni sustav;
 - iii. mišićno-koštani sustav;
 - iv. otorinolaringologija;
 - v. sustav vida; i
 - vi. raspoznavanje boja.

(b) Svaka sljedeća zrakoplovno-medicinska procjena mora uključiti:

1. procjenu medicinske povijesti člana kabinske posade; i
2. klinički pregled ako se smatra obaveznim u skladu sa zrakoplovno-medicinskom najboljom praksom.

(c) Za potrebe (a) i (b), u slučaju bilo kakve sumnje ili ako je klinički indicirano, zrakoplovno-medicinska procjena člana kabinske posade mora uključiti bilo koji dodatni liječnički pregled, testiranje ili istraživanje, koji se smatraju potrebnim od strane AME-a, AeMC-a ili OHMP-a.

MED.C.030 Medicinski izvještaj kabinske posade

(a) Nakon svake obavljene zrakoplovno-medicinske procjene podnositelji zahtjeva ili imatelji potvrde kabinske posade:

1. moraju od AME-a, AeMC-A ili OHMP-a dobiti medicinski izvještaj kabinske posade; i
2. će operatoru kod kojeg su zaposleni dostaviti odgovarajuće informacije, ili presliku medicinskog izvještaja kabinske posade.

(b) Medicinski izvještaj kabinske posade

Medicinski izvještaj kabinske posade će sadržavati datum zrakoplovno-medicinske procjene, da li je član kabinske posade ocijenjen kao sposoban ili nesposoban, datum sljedeće zahtijevane zrakoplovno-medicinske procjene i, ako je primjenjivo, ograničenje. Drugi elementi su predmet medicinske povjerljivosti u skladu s MED.A.015.

MED.C.035 Ograničenja

(a) Ako imatelji potvrde kabinske posade u potpunosti ne udovoljavaju propisanim medicinskim zahtjevima, AME, AeMC ili OHMP mora razmotriti da li će biti u mogućnosti sigurno obavljati dužnosti ako udovoljavaju s jednim ili više ograničenja.

(b) Bilo koje ograničenje na korištenje privilegija dodijeljeno potvrdi kabinske posade mora biti navedeno na medicinskom izvještaju kabinske posade i smije se ukloniti od AME-a, AeMC-a ili OHMP-a u dogovoru s AME-om.

Popis ograničenja vidi u **Tablici 1**.

Liječnički pregled se može obaviti u roku 45 dana prije isteka valjanosti Medicinskog izvještaja kabinske posade. Termin za pregled dogovorite sa AME, AeMC ili OHMP telefonskim putem ili putem e-mail-a (Vidi popis AME/AeMC/OHMP na web stranici).

Na pregled morate donijeti:

- dokaz o identitetu sa fotografijom (osobna karta, putovnica)
- Medicinski izvještaj kabinske posade
- medicinsku dokumentaciju ukoliko je bilo kakvih poremećaja zdravlja koje niste prijavili kao smanjenje zdravstvene sposobnosti
- AME može zatražiti da donesete potvrdu od obiteljskog liječnika, o Vašim bolestima i terapiji.

Prije pristupanja liječničkom pregledu AME mora osigurati da se s osobom može uspostaviti komunikacija bez jezičnih barijera i kod ispunjavanja zahtjeva za Medicinski izvještaj kabinske posade učiniti osobu svjesnom posljedica davanja nepotpune, netočne ili lažne izjave o njezinoj medicinskoj povijesti.

Prije potpisivanja zahtjeva za Medicinski izvještaj kabinske posade detaljno provjerite istinitost sadržaja.

Sadržaj pregleda je propisan i aplikacijski softver automatski generira postupke koje je potrebno napraviti. AME može na indicaciju, i u svrhu procjene zrakoplovno-medicinske sposobnosti, proširiti sadržaj pregleda dodatnim dijagnostičkim postupkom.

Nakon završetka zrakoplovno-medicinskog pregleda i/ili procjene AME mora priopćiti kandidatu je li: sposoban, nesposoban ili treba konzultirati medicinskog procjenitelja nadležnog tijela.

Nadalje, AME mora obavijestiti osobu o bilo kojem ograničenju koje bi moglo ograničiti osposobljavanje ili privilegije potvrde, kako je primjenjivo – ukoliko se ograničenje dodaje prvi puta, trebate dobiti pisanu uputu. Popis ograničenja vidi u **Tablici 1**.

Ako je kandidat ocijenjen kao nesposoban, AME ga mora uputiti na pravnu mogućnost postupka za preispitivanje tj. da se zahtjev za preispitivanje ocjene može predati HACZ u roku 15 dana od dana uručenja Obavijesti o neudovoljavanju (unfit).

Kod preuzimanja Medicinskog izvještaja kabinske posade pogledajte ga detaljno jesu li sve informacije na njemu točne i istinite.

Kad sve obavite, AME kompletira dokumentaciju i sprema ju u aplikacijski softver/bazu podataka Osjeku zrakoplovne medicine HACZ.

AME-i moraju čuvati zapise s detaljima liječničkih pregleda i procjena, kao i njihove rezultate, najmanje 10 godina od isteka certifikata, tako i Medicinskog izvještaja za kabinsku posadu. Svi zrakoplovno-medicinski zapisi dostupni su na pisani zahtjev.

Tablica 1: OGRANIČENJA NA CABIN CREW MEDICAL REPORT-U

| Kod | OGRANIČENJE / <i>Limitation</i> |
|-----|--|
| MCL | <i>a restriction to operate only in multi-cabin crew operations</i> |
| OAL | <i>a restriction to specified aircraft type(s)</i> |
| OOL | <i>a restriction to a specified type of operation</i> |
| TML | <i>a requirement to undergo the next aero-medical examination and/or assessment at an earlier date than required by MED.C.005(b)</i> |
| SIC | <i>a requirement to undergo specific regular medical examination(s)</i> |
| CVL | <i>a requirement for visual correction</i> |
| CCL | <i>corrective lenses only</i> |
| HAL | <i>a requirement to use hearing aids</i> |
| SSL | <i>special restriction as specified</i> |

SMANJENJE ZDRAVSTVENE SPOSOBNOSTI

Imatelji dozvola/potvrda ne smiju koristiti privilegije svoje dozvole i pripadajućih ovlaštenja ili certifikata, a učenici piloti ne smiju letjeti sami ni u jednom trenutku:

1. ako su svjesni bilo kakvog smanjenja svoje zdravstvene sposobnosti zbog kojeg bi mogli biti nesposobni za sigurno korištenje tih privilegija;
2. ako uzimaju ili upotrebljavaju lijek koji se izdaje na liječnički recept ili lijek koji se izdaje bez liječničkog recepta, a koji bi mogao utjecati na sigurno korištenje privilegija primjenjive dozvole;
3. ako su podvrgnuti medicinskom, kirurškom ili drugom postupku koji bi mogao utjecati na sigurno korištenje privilegija primjenjive dozvole.

Dodatno, imatelji certifikata o zdravstvenoj sposobnosti/izvještaja moraju bez nepotrebnog odgađanja i prije korištenja privilegija svoje dozvole/potvrde zatražiti zrakoplovno-medicinski savjet AeMC-a ili AME-a, ovisno o potrebi:

1. ako su bili podvrgnuti kirurškoj operaciji ili invazivnom postupku;
2. ako im je prepisano redovito uzimanje bilo kakvih lijekova;
3. ako su pretrpjeli bilo kakvu značajnu osobnu ozljedu koja podrazumijeva nesposobnost funkcioniranja kao člana letačke posade;
4. ako su bolovali od bilo kakve značajnije bolesti koja podrazumijeva nesposobnost funkcioniranja kao člana letačke posade;
5. ako su u drugom stanju.

Kod smanjenja zdravstvene sposobnosti imatelj certifikata/izvještaja mora ispuniti obrazac za prijavu smanjenja zdravstvene sposobnosti (objavljen na web stranici CCAA: LIC-FRM-208 (samo prvu stranicu), i s popratnom medicinskom dokumentacijom obratiti se liječniku – certificiranom AME/OHMP, najbolje onom kod kojeg ste obavili zadnji pregled, putem e-maila ili prema dogovoru.

AME/OHMP donosi ocjenu sposobnosti na drugoj stranici obrasca, i to temeljem dostavljene dokumentacije i/ili liječničkog pregleda.

Ukoliko je imatelj ocijenjen privremeno nesposobnim za korištenje privilegija dozvole/potvrde, AME/OHMP će na obrazac upisati okvirni datum ponovne procjene ili ako termin nije moguće odrediti ponovnu procjenu treba napraviti po zadovoljavajućem oporavku.

Ukoliko je imatelj zaposlen u zrakoplovnoj kompaniji (u RH), treća stranica obrasca se ispunjena dostavlja njegovom poslodavcu (bez medicinski povjerljivih detalja!).

Smanjenje zdravstvene sposobnosti evidentira se u bazi aplikacijskog softvera.

Ukoliko je imatelj ocijenjen nesposobnim AME/OHMP mora zadržati certifikat.

Informacija: Trudni član kabinske posade može se procijeniti sposobnim samo tijekom prvih 16 tjedana trudnoće nakon procjene opstetričkog pregleda od strane AME-a ili OHMP-a. Treba uzeti u obzir ograničenje da članica kabinske posade sama ne obavlja dužnosti jedinog člana kabinske posade u zrakoplovu. AME ili OHMP trebali bi pružiti pisane savjete članu kabinske posade i liječniku specijalistu koji vodi trudnoću u vezi s potencijalno značajnim komplikacijama trudnoće koje proizlaze iz letačkih dužnosti.

COVID-19

Zbog COVID pandemije AME će na pregledima posebnu pažnju obraćati na sljedeća pitanja u zahtjevu za pregled (Application Form): (Eye trouble), (Other respiratory diseases), (Heart or vascular trouble), (Nose, throat disorder), (Dizziness), (Neurological disorders), (Musculoskeletal illness), (Other diseases), (Hospitalization), (Medical visit). Na pregledu svakako prijavite ukoliko ste bili COVID-19 pozitivni a da niste prijavili smanjenje zdravstvene sposobnosti u vezi toga.

Zrakoplovno-medicinska procjena kandidata koji su bili COVID pozitivni provodi se uzimajući u obzir povijest bolesti, klinički pregled i relevantne dodatne pretrage i postupke koje AME smatra primjerenim prema nalazu i procjeni.

Kandidati koji su imali **asimptomatski** COVID i ne prijavljuju promjene u zdravstvenom stanju i osobnom subjektivnom osjećaju ne zahtijevaju dodatnu obradu i mogu se procijeniti sposobnim.

Kandidati koji su imali **simptomatski** COVID trebaju dostaviti kompletnu medicinsku dokumentaciju i potrebno je napraviti barem spirometriju. Ukoliko je klinička slika bila teža AME mora procijeniti ukoliko je prije izdavanja certifikata o zdrav.sposobnosti/medicinskog izvještaja potrebna dodatna obrada tj. kontrola specijaliste u ovisnosti o nalazu ili simptomima (tegobama.)

Kod kandidata koji prijavljuju **post COVID** simptome možda će biti potrebna dodatna obrada, ovisno o procjeni AME – pregled u COVID ambulanti i/ili pregled specijaliste u ovisnosti simptomima (tegobama).

CIJEPLJENJE COVID-19

Zrakoplovnom osoblju savjetuje se i preporuča da se cijepi, pri čemu naglašavamo da cjepivo mora biti odobreno od Europske agencije za lijekove (EMA) ili hrvatske Agencije za lijekove i medicinske proizvode (HALMED). Detaljnije informacije o odobrenim cjepivima možete pronaći na linku: <https://www.halmed.hr/COVID-19/Informacije-o-odobrenim-cjepivima/>. Najčešća pitanja i odgovore u vezi cijepjenja protiv COVID-19 bolesti možete pronaći na Službenim stranicama Vlade RH za pravodobne i točne informacije o koronavirusu na linku: <https://www.koronavirus.hr/cijepljenje-protiv-covid-19-bolesti-najcesca-pitanja-i-odgovori/892> i Službenim internetskim stranicama Europske unije: https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/safe-covid-19-vaccines-europeans/questions-and-answers-covid-19-vaccination-eu_hr.

EASA je objavila Bilten o sigurnosnim informacijama u vezi COVID-19 cijepjenja - EASA SIB No.: 2021-06: <https://www.easa.europa.eu/newsroom-and-events/news/easa-publishes-safety-information-bulletin-sib-2021-06-vaccination-aircrew>, u kojem se daje preporuka da članovi letачke i kabinske posade nakon cijepjenja ne koriste privilegije dozvole/potvrde u trajanju 48 sati ili 72 sata za jednopilotne/jednokabinske operacije. U dogovoru sa poslodavcem pokrenite postupak prijave smanjenja zdravstvene sposobnosti.

Kao i sva druga cjepiva koja se koriste moguće su nuspojave koje individualno mogu privremeno smanjiti Vašu sposobnost upravljanja vozilima i rada sa strojevima, stoga ako se nakon cijepjenja ne osjećate dobro, nemojte voziti ni koristiti privilegije dozvole. Pričekajte da svi takvi učinci cijepjenja prođu i podsjećamo na odgovornost i obvezu u odnosu na odredbe MED.A.020 Smanjenje zdravstvene sposobnosti u slučaju nuspojava u bilo kojem razdoblju nakon cijepjenja a koje bi mogle imati utjecaj na sigurno korištenje privilegija dozvole.

U svakom slučaju, ukoliko imate nesigurnost ili nejasnoće, budite slobodni savjetovati se prije i/ili poslije cijepjenja sa AME-om kod kojeg obavljate preglede ili sa Odsjekom zrakoplovne medicine HACZ.

Detalje o cijepjenju (vrsta cjepiva i vrijeme cijepjenja, nuspojave) evidentirajte kod svog AME-a, ili u postupku prijave smanjenja zdravstvene sposobnosti ili kod sljedećeg pregleda za produljenje/obnavljanje medicinskog izvještaja za kabinsku posadu.

UPORABA LIJEKOVA, OMAMLJUJUĆIH SREDSTAVA I PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Imatelj certifikata o zdravstvenoj sposobnosti/medicinskih izvještaja za kabinsku posadu ne smije koristiti privilegije dozvole/potvrde ako uzima bilo kakve lijekove koji se izdaju na liječnički recept ili lijekove koji se izdaju bez liječničkog recepta, omamljujuća sredstva ili psihoaktivne supstance, uključujući one koji se koriste za liječenje bolesti ili poremećaja, ukoliko je svjestan bilo kakvih popratnih pojava koje su nespojive sa sigurnim korištenjem privilegija dozvole.

Imatelj certifikata o zdravstvenoj sposobnosti/medicinskih izvještaja za kabinsku posadu ne smije uzimati nikakav lijek koji se izdaje na liječnički recept ili lijek koji se izdaje bez liječničkog recepta, te ne smije biti podvrgnut bilo kakvoj terapiji, ako nije siguran da taj lijek ili terapija neće utjecati na njegovu sposobnost za sigurno korištenje privilegija dozvole, a ako postoji bilo kakva sumnja, mora zatražiti prethodno mišljenje od AeMC/AME ili OHMP.

Definicije:

„**zlouporaba tvari**” znači da posada zrakoplova konzumira najmanje jednu psihoaktivnu tvar tako da to: (a) predstavlja neposrednu opasnost za korisnika ili ugrožava život, zdravlje ili dobrobit drugih; (b) uzrokuje ili pogoršava profesionalni, socijalni, mentalni ili fizički problem ili poremećaj

„**psihoaktivne tvari**” znači alkohol, opijati, kanabinoidi, sedativi i hipnotici, kokain, ostali psihostimulansi, halucinogene tvari i hlapiva otapala, osim kofeina i duhana

Testiranje na alkohol/droge zrakoplovne kompanije provode nasumice.

Na bilo kojem pregledu kod indikacije AME ili OHMP može naložiti provođenje testa na droge (opijati, kanabinoidi, sedativi i hipnotici, kokain, ostali psihostimulansi, halucinogene tvari i hlapiva otapala) i/ili testa na kronično uzimanje alkohola - ugljikohidratno deficijentni transferin (CDT).

LIJEKOVI - SMJERNICE ZA PILOTE I ČLANOVE POSADSKJE KABINE (GM1 MED.A.020)

(a) Bilo koji lijek može uzrokovati nuspojave od kojih neke mogu narušiti sigurno obavljanje letačkih dužnosti. Jednako tako, simptomi prehlade, upale grla, proljeva i drugih poremećaja mogu prouzročiti mali ili nikakav problem dok su na zemlji, ali mogu omesti pilota ili člana kabinske posade i pogoršati njihove performanse tijekom rada. Okruženje u letu može također povećati ozbiljnost simptoma koji mogu biti manje izraženi dok ste na zemlji. Stoga je jedno pitanje u liječenju i letenju osnovno zdravstveno stanje osobe, a osim toga, simptomi se mogu sastojati od nuspojava lijekova koji se prepisuju ili kupuju bez recepta za liječenje takvih bolesti. Ove smjernice pružit će određenu pomoć pilotu i kabinskom osoblju u odluci jesu li potrebni stručni zrakoplovno-medicinski savjeti AME-a, AeMC-a, ili OHMP-a ili medicinskog procjenitelja.

(b) Prije uzimanja bilo kakvih lijekova i nastupa kao pilot ili člana kabinske posade, na zadovoljavajući način treba sam sebi odgovoriti na sljedeća tri osnovna pitanja.

1) Osjećam li se sposobno za let?

2) Trebam li doista uopće uzimati lijekove?

3) Jesam li uzео ovaj lijek na zemlji i sigurno neće imati negativnih učinaka na moju sposobnost tijekom letenja?

(c) Za potvrđivanje odsutnosti štetnih učinaka možda će trebati stručni zrakoplovno-medicinski savjet.

(d) Slijede neki široko korišteni lijekovi s opisom njihove kompatibilnosti s letačkim dužnostima:

(1) **Antibiotici.** Razni penicilini, tetraciklini, makrolidi, inhibitori giraze i drugi mogu imati kratkotrajne ili odgođene nuspojave koje mogu utjecati na performanse pilota ili kabinskog osoblja. No što je još značajnije, njihova upotreba obično ukazuje na prisutnost infekcije, pa učinci ove infekcije mogu značiti da pilot ili član kabinske posade nije sposoban za letenje i da treba dobiti stručni zrakoplovno-medicinski savjet.

- (2) **Lijekovi protiv malarije.** Odluka o potrebi lijekova protiv malarije ovisi o područjima koja posjećujete i riziku da pilot ili član kabinske posade bude izložen komarcima i da razvije malariju. Treba dobiti stručno medicinsko mišljenje u pogledu toga jesu li potrebni lijekovi protiv malarije i koje vrste lijekova treba koristiti. Većina lijekova protiv malarije (**atovaguone plus proguanil, klorokin, doksiciklin**) kompatibilni su s letenjem. Međutim, štetni učinci povezani s **meflokinom** uključuju nesanicu, neobične snove, promjene raspoloženja, mučninu, proljev i glavobolju. Uz to, meflokin može uzrokovati prostornu dezorijentaciju i nedostatak fine koordinacije, te stoga nije kompatibilan s letačkim dužnostima.
- (3) **Antihistaminici.** Antihistaminici mogu izazvati pospanost (**Xyzal**). Široko se koriste u 'liječenju prehlade' i u liječenju peludne groznice, astme i alergijskih osipa. Mogu biti u obliku tableta, šumećih tableta ili u sastavu kapi za nos ili sprejeva. U mnogim slučajevima stanje samo po sebi može spriječiti letenje, tako da, ako je potrebno liječenje, treba potražiti stručni zrakoplovno-medicinski savjet kako bi se mogli propisati takozvani nesedativni antihistaminici (**Belodin, Claritin, Dasselta, Letizen, Tafen**) koji ne pogoršavaju ljudske performanse.
- (4) **Lijekovi protiv kašlja.** Antitusici često sadrže kodein (**kodeinfosfat**), dekstrometorfan (**Tusifan**) ili pseudo-efedrin (**Aspirin Complex, Caffetin Cold, Maxflu, Plivadon**) koji nisu kompatibilni s letećim zadacima. Međutim, mukolitička sredstva (npr. **karbocistein/carbocysteine**) dobro se podnose i kompatibilna su s letačkim dužnostima.
- (5) **Dekongestivi.** Dekongestivi za nos bez utjecaja na budnost (npr. clobutinol ili oxeladine) (**Operil**) kompatibilni su s letenjem. Međutim, edem (oteklina) sluznice često stvara poteškoće u izjednačavanju tlaka u ušima ili sinusima, što pilota ili člana kabinske posade čini nesposobnim za letačke dužnosti.
- (6) **Nasalni kortikosteroidi** uobičajeno se koriste za liječenje peludne groznice i kompatibilni su s letačkim dužnostima (**Flixonase, Nasacort, Rinoco**).
- (7) **Lijekovi protiv bolova, temperature i glavobolje.** Nesteroidni protuupalni lijekovi, koji se obično koriste za liječenje boli, vrućice i glavobolje (paracetamol (**Lekadol, Efferalgan, Lupocet**), aspirin (**Aspirin, Andol, Cardiopirin**), ibuprofen (**Brufen, Neofen, Nurofen, Rapidol**)) su kompatibilni sa letačkim dužnostima. Međutim, pilot ili član kabinske posade trebao bi dati pozitivne odgovore na tri osnovna pitanja prije upotrebe lijekova i letenja (vidi više pod b)).
- (8) **Lijekovi protiv čira (vrijeda) (Antacidi).** Inhibitori želučane sekrecije poput H₂ antagonista (npr. ranitidine, cimetidine) (**Peptoran, Ranix, Belomet**) ili inhibitori protonske pumpe (npr. omeprazole, lanzoprazol, pantoprazol (**Emanera, Nexium, Target, Lanzul, Acipan, Controloc, Zipantola**)) mogu biti prihvatljivi nakon prethodne dijagnoze patološkog stanja. Važno je tražiti medicinsku dijagnozu, a ne sam liječiti dispeptične simptome.
- (9) **Lijekovi protiv dijareje (proljeva).** Loperamid (**Imodium, Seldiar**) je najčešći lijek protiv dijareje i siguran je za letenje, iako ga **FAA** ne preporuča. Međutim, sam proljev često čini pilota ili člana kabinske posade nesposobnim za letenje.
- (10) **Hormonski kontraceptivi i nadomjesna hormonska terapija** obično nemaju štetnih učinaka i kompatibilni su sa letačkim dužnostima i dužnostima kabinske posade.
- (11) **Lijekovi za erektilnu disfunkciju.** (sildenafil, tadalafil, vardenafil (**Viagra, Dinamico, Cialis, Levitra**)) Ovi lijekovi mogu uzrokovati poremećaj u raspoznavanju boja i vrtoglavicu. Trebalo bi proći najmanje **24 sata** između uzimanja lijekova i letačke dužnosti, a između uzimanja vardenafil-a ili tadalafil-a i korištenja privilegija dozvole trebalo bi proći najmanje **36 sati**.
- (12) **Prestanak pušenja.** Zamjenska terapija nikotinom je dopuštena. Međutim, drugi lijekovi koji utječu na središnji živčani sustav (bupropion, varenicline) (**Wellbutrin, Bupropion, Champix**) nisu prihvatljivi za pilote.

(13) **Lijekovi za povišen krvni tlak.** Antihipertenzivni lijekovi kompatibilni su sa letačkim dužnostima isključivo nakon savjetovanja s AME-om, AeMC-om, OHMP-om ili medicinskim procjeniteljem, jer neki od ovih lijekova mogu uzrokovati promjenu normalnih kardio-vaskularnih refleksa i narušiti intelektualne performanse što može ozbiljno utjecati na sigurnost leta. Ako je razina krvnog tlaka takva da je potrebna terapija lijekovima, pilot ili član kabinske posade bi početkom terapije trebao biti privremeno prizemljen i nadziran zbog bilo kakvih nuspojava. Stoga bi se o svakom započetom liječenju trebalo raspraviti s AME-om, AeMC-om, OHMP-om ili medicinskim procjeniteljem, kako je primjenjivo (vidi MED.B.010 (j)).

(14) **Lijekovi za astmu.** Astma mora biti klinički stabilna prije nego što se pilot ili član kabinske posade može vratiti letačkim dužnostima. Upotreba respiratornih aerosola, kao što su kortikosteroidi, beta-2-agonisti, kromoglična kiselina ili antikolinergični lijekovi u malim dozama, može biti kompatibilna letačkim dužnostima. Međutim, uporaba oralnih steroida (deksametazon, prednison (**Deksametazon, Decortin**)) ili derivata teofilina (**Teotard**) nespojiva je s letenjem. Ako pilot ili član kabinske posade koristi bilo koji lijek indiciran za astmu, trebao bi se posavjetovati s AME-om, AeMC-om, OHMP-om ili medicinskim procjeniteljem, kako je primjenjivo (vidi MED.B.015 (c)).

(15) **Analgetici.** Potentniji analgetici su derivati opijata (najčešći tramadol (**Tramal, Lumidol, Doreta, Zaldiar, Zotramid**)) i mogu proizvesti značajan pad u ljudskoj učinkovitosti. Ako su potrebni tako snažni analgetici, bol zbog koje se uzimaju općenito ukazuje na stanje koje isključuje letačke dužnosti.

(16) **Sredstva za smirenje, antidepresivi i sedativi.** Nemogućnost pravovremene reakcije zbog upotrebe ove skupine lijekova uzrokovala je fatalne zrakoplovne nesreće. Dodatno, osnovno stanje zbog kojeg su ti lijekovi propisani gotovo će sigurno značiti da mentalno stanje pilota ili člana kabinske posade nije kompatibilno s letačkim dužnostima (vidi MED.B.050).

(17) **Tablete za spavanje.** Tablete za spavanje otupljuju osjetila, mogu izazvati mentalnu zbunjenost i usporiti vrijeme reakcije. Trajanje učinka je različito i može se razlikovati od osobe do osobe i može se kod nekih pretjerano produljiti. Ove lijekove treba izbjegavati barem noć prije dužnosti, a prije uzimanja treba potražiti stručni zrakoplovno-medicinski savjet.

(18) **Melatonin.** Melatonin (**Circadin, Slenyto**) je hormon koji sudjeluje u regulaciji cirkadijanskog ritma. U nekim se zemljama izdaje na recept, dok se u većini zemalja smatra „dodatkom prehrani” i može se kupiti bez recepta. Rezultati učinkovitosti melatonina u liječenju *jet lag*-a ili poremećaja spavanja bili su kontradiktorni. Međutim, kako melatonin može uzrokovati pospanost, treba ga izbjegavati barem noć prije leta. Uz to, prije uzimanja treba potražiti stručni zrakoplovno-medicinski savjet.

(19) **Stimulansi.** Kofein, amfetamini, itd. koji se koriste za održavanje budnosti ili suzbijanje apetita, često stvaraju navike. Osjetljivost na različite stimulanse razlikuje se od pojedinca do pojedinca, a svi mogu uzrokovati opasno prekomjerno samopouzdanje. Predoziranje uzrokuje glavobolju, vrtoglavicu i mentalne poremećaje. Korištenje takvih tableta nije dopušteno uz letenje. Tamo gdje unos kave ne izazove dovoljnu stimulaciju, tada pojedinac nije sposoban za let. Imajte na umu da prekomjerno pijenje kave ima štetne učinke, uključujući poremećaj srčanog ritma (vidi MED.B.055 (b)).

(20) **Anestetici.** Nakon lokalnih, općih, stomatoloških i drugih anestetika, treba proći određeno vrijeme prije povratka na letenje. Razdoblje će se znatno razlikovati od pojedinca do pojedinca, ali pilot ili član kabinske posade ne bi trebao letjeti najmanje 12 sati nakon lokalnog anestetika i najmanje 48 sati nakon općeg, spinalnog ili epiduralnog anestetika (vidi MED.A.020)

(e) Mnogi pripravci (dodaci prehrani) koji su danas raspoloživi na tržištu sadrže **kombinacije lijekova**. Stoga je neophodno da, ako postoji bilo koji novi lijek ili doza, ma kako neznatni, pilot ili član kabinske posade učinak istoga treba promatrati i primijetiti na zemlji, prije leta. Treba napomenuti da lijekovi, koji obično ne utječu na performanse

pilota ili kabinskog osoblja, to mogu učiniti kod osoba koje su 'preosjetljive' na određeni pripravak. Stoga se pojedincima savjetuje da ne uzimaju nikakve lijekove prije ili za vrijeme leta, osim ako nisu potpuno upoznati s njihovim učincima na vlastito tijelo. U slučaju dvojbe, piloti i članovi kabinske posade trebaju se obratiti AME-u, AeMC-u, OHMP-u ili medicinskom procjenitelju, kako je primjenjivo.

(f) **Ostali tretmani: Alternativna ili komplementarna medicina**, poput akupunkture, homeopatije, hipnoterapije i nekoliko drugih disciplina, razvija se i stječe veću vjerodostojnost. Takvi su tretmani u nekim državama prihvatljiviji od drugih. Potrebno je osigurati da ti „drugi tretmani“, kao i osnovno zdravstveno stanje zbog kojeg koristite tretman bude prijavljeno i razmotreno od strane AME prilikom procjene zdravstvene sposobnosti, AeMC, OHMP ili medicinskog procjenitelja, kako je primjenjivo.

Napomena:

Obratite posebnu pozornost na dodatke prehrani i bezreceptne lijekove koji su dostupni na tržištu kao npr. **ulje ili razni preparati od konoplje** i sl. koji mogu kod testiranja na psihoaktivne supstance dati lažno pozitivan nalaz u urinu. U skladu sa gore navedenom uputom prijavite kod pregleda AME/OHMP sve dodatke prehrani koje uzimate i u koju svrhu.

O zdravlju treba voditi računa ali kontrolirano i uz stručni savjet.

Ukoliko imate bilo kakvih nejasnoća ili pitanja kontaktirajte nas bez ustručavanja.

PREVENTIVNI SAVJETI

MENTALNO ZDRAVLJE

Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organisation, WHO 2004.) definira mentalno zdravlje kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici“. Iz definicije zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije, koja kaže kako je “zdravlje stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“, vidljivo je da nema zdravlja, ako nema mentalnog zdravlja.

U modernim vremenima, posebno gradskim sredinama gdje sve više izostaju tradicionalni oblici podrške i pomoći, uz otuđenost i uvjerenje da se mora i može u svemu uspjjeti, teško je istovremeno ostvarivati se profesionalno, obiteljski i osobno te pomiriti težnje osiguravanja egzistencije i ostvarenja obiteljskog sklada. Da bismo danas u tome uspjeli, potrebno je uložiti dodatne napore uz svjesnost važnosti ulaganja u svoje mentalno i tjelesno zdravlje.

Mentalne bolesti uzimaju sve više maha posebice u zapadnoj civilizaciji zbog čitavog niza promjena i utjecaja koji obilježavaju suvremeni način života i rada, promjena strukture i uloge obitelji, negativni utjecaji tehnološkog razvoja, brojnih supstanci i rizika za rast i razvoj mladih, aditiva u hrani, ratova, prirodnih katastrofa, pandemije i dr.

Na liječničkim pregledima za produljenje može se od strane AME provesti procjena mentalnog zdravlja. Ponekad ta procjena zahtijeva i psihologijsku obradu ili testiranje na droge ili alkohol. AME moraju zbog utjecaja/posljedica COVID pandemije i potresa, obratiti posebnu pažnju na Vaše mentalno zdravlje i davanje preventivnih savjeta u tom smislu, stoga se nemojte ustručavati otvoreno razgovarati s njima o mentalnom zdravlju. Kod procjene AME treba uzeti u obzir promjene psihološkog i mentalnog statusa kao posljedicu obiteljske tragedije ili žalosti zbog poznanika, dugi boravak u bolnici kao i financijske posljedice zbog smanjenja letenja ili gubitka zaposlenja, promjene radnog rasporeda itd. Iznenađne promjene u dobrobiti i načinu razmišljanja podnositelja zahtjeva mogu negativno utjecati na zrakoplovno okruženje. Većina AME ima na raspolaganju psihologe koji mogu pomoći savjetom i uputiti Vas.

Kontakti u kriznim situacijama

Psiholozi na drugoj strani linije su tu da vas saslušaju i pomognu da prebrodite teške trenutke i usmjere vas kako i kamo dalje. Nazovite ih.

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBZ Rebro Za punoljetne osobe svakog dana, 0-24h TEL 01/2376 470

Hrvatski Crveni Križ Svakog dana od 0 – 24h TEL 0800 1188

Hrabri telefon: savjetodavna linija za roditelje i djecu, svaki dan, linije 9-20, chat 15-19 TEL 116 111 → za djecu; 0800 0800 → za roditelje

Služba za mentalno zdravlje zagrebačkog Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"

<https://www.hzjz.hr/savjetovaliste-za-mentalno-zdravlje/> Ponedjeljak do petak, od 8-22 TEL 01/ 2991 356, 01/ 4696 376, 01/ 4696 107, 01/ 4696 297, 01/ 6468 334, 01/ 6468 335, 01/ 6468 337, 01/ 6468 338

Prevenција očuvanja mentalnog zdravlja

Upoznajte sebe

preispitajte vlastite stavove i navike (što Vam pomaže a što odmaže), osvijestite Vaše emocionalne snage, psihičke sposobnosti, želje i sklonosti, sjetite se koje su Vaše svakodnevne misli i osjećaji, što Vam izaziva stres te odaberite najbolji način reagiranja

Izgradite samopouzdanje

prepoznajte i prihvatite svoje vrline i slabosti te na njima gradite svoje samopouzdanje, naučite nova znanja i vještine jer to također pridonosi vašem samopouzdanju

Pronađite vrijeme za sebe

opustite se uz glazbu, čitanje, meditiranje, šetnju ili bilo što u čemu Vam je lijepo i ugodno

Bavite se umjerenom tjelesnom aktivnošću

izaberite tjelovježbu prema Vašim mogućnostima i redovito vježbajte svaki dan, jer poboljšava emocionalnu stabilnost, smanjuje anksioznost i depresiju

Stvarajte i njegujte podržavajuće, bliske odnose s obitelji i drugim ljudima

obiteljska i prijateljska podrška važna je pogotovo u teškim trenucima, širi socijalni krug može Vam pružiti nova iskustva te unijeti ravnotežu u život, uključivanje u zajednicu i dobrovoljni rad daje osjećaj smisla i zadovoljstva te jača samopoštovanje

Samosvjesnost i savjetovanje

Prepoznati vlastite teškoće i smetnje, posebice kada osoba ima osjećaj da je teškoće preplavljuju i da se ne može sa njima sama nositi. Savjetovati se sa svojim liječnikom i koristiti psihološke usluge stručnjaka

<https://www.hzjz.hr/tag/mentalno-zdravlje/>

<https://www.stampar.hr/hr/preventivna-medicina>

<https://flightsafety.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-to-Wellbeing.pdf>

<https://www.core-ap.co.uk/>

<http://www.psiholoska-komora.hr/1247>

5 savjeta za zdravlje i vitalnost

1. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću, primarno na svježem zraku i u prirodi te smanjite egzogeni i endogeni stres.
2. Spavajte redovito minimalno 7 sati dnevno. Gasite mobitele 2h prije spavanja.
3. Jedite namirnice bogate fitonutrijentima i ključnim nutrijentima za zdravlje poput folata (povrće), zdrave masne namirnice (plavu masnu ribu, orašaste plodove, avokado, jaja) i jedite dovoljno proteina.
4. Hidrirajte se redovito ispijanjem biljnih čajeva, okrepljujućih juha i zdravih povrtno-voćnih sokova.
5. Smanjite količinu šećera i proupalnih masti (palmino ulje, hidrogenirano ulje) u svojoj prehrani na najmanju moguću razinu.