

EINE REISE PLANEN ALS ALS-PATIENT.

Jetzt, wo der Winter seinem Ende zu läuft, werden allmählich bei vielen Menschen Pläne für die kommenden Sommermonate und den Urlaub, der dazugehört geschmiedet. Reisen ist natürlich sehr schön, aber wenn man ALS-Patient ist, kommt wohl eine etwas größere Planung hinzu.

Man muss auf jedem Fall erst anfragen, ob es noch möglich ist, eine Reise anzugehen und ob man dafür noch fit genug ist. Darüber sprechen Sie am besten auch mit dem Neurologen. Der soll sehr wahrscheinlich einen guten Einblick haben ob dies möglich ist oder nicht.

Nebenher ist es auch eventuell interessant, um Kontakt aufzusuchen mit andere ALS-Patienten und um sich zu informieren, wie sie das Reisen erfahren haben, welches ihre Schwierigkeiten oder Hindernisse waren während des Reisens. Erst danach kann man den Entschluss fassen, um eine eine Reise zu planen oder nicht.

Danach kann man über die Art und Weise der Reise nachdenken. Eine internationale Flugreise, eine Kreuzfahrt, eine Autoreise, eine Reise mit der Bahn... Welche Art von Reise für Sie am besten geeignet ist, hängt von Ihrer persönlichen Stärke, Ihren Wünschen und auch davon ab, inwiefern Sie sich einer neuen Herausforderung stellen wollen. Besprechen Sie die Reise offen mit der Familie, vor allem mit denjenigen, die Sie begleiten und pflegen sollen und hören Sie auch Ihre Ansichten an und wie sie gegenüber diesem Abenteuer stehen. Sie müssen auch mit der Entscheidung einverstanden sein, denn jede Pflege, die sie derzeit nötig haben, bleibt dieselbe während der Reise, nur ist alles während der Reise etwas schwieriger und Zeitraubender.

Für viele ALS-Patienten kann das Reisen noch möglich sein, unter der Voraussetzung, dass alle nötigen Vorbereitungen getroffen sind.

Reisen mit dem Flugzeug:

Reisen mit dem Flugzeug bedeutet deutlich eine größere Herausforderung, als ein einfaches Reisen zu Lande, selbst wenn man ein erfahrener Flugzeugreisender ist. Die Flughafenkontrolle, das an Bord gehen und der Flug selber fordern mehr Planung und mehr Überlegung. Sicherlich dann, wenn der Flug nicht unmittelbar stattfinden kann. Eine Verspätung oder Annullierung, welche

auch immer, würde unmittelbar ein großes Problem darstellen.

Bringen Sie deshalb ausreichend viel Information über die Flughäfen in Erfahrung. Informieren Sie sich ob Sie eventuell Hilfe vom Personal bekommen können, fragen sie wo sich die Toiletten für Behinderte befinden und ob es eventuell Rollstühle zur Verfügung gibt.

Planen Sie Ihre Ankunft sorgfältig. Suchen Sie sich im Voraus aus, wo Sie leicht parken können, wo Sie einchecken können, usw. , denn sobald man mit beschränkter Mobilität reist, zählt jeder einzelne Schritt.

Extra Beinfreiheit kann schon etwas mehr Komfort bedeuten. Besprechen Sie vor den Ankauf Ihres Flugtickets mit dem Reisebüro oder mit dem verantwortlichen Personal des Flughafens, ob Plätze mit mehr Beinfreiraum im Flugzeug vorgesehen sind.

Wenn kein direkter Flug zur Verfügung steht, sorgen Sie dafür, dass genug Zeit vorhanden ist für den Fall, dass Sie einen Umstieg machen müssen. Denn Straffe Zeitpläne können Ihre Reise um ein weiteres erschweren und viel Stress verursachen, vor allem wenn Sie Mobilitätsprobleme haben. Sparen Sie deshalb kein Geld durch das Buchen eines Fluges via Internet und besprechen Sie auch dieses Thema lieber mit Ihrem Reiseagenten oder dem Flughafenpersonal.

Sorgen Sie dafür, dass Sie in Besitz kommen von Adressen und Telefonnummern von wichtigen Hotels nah am Flughafen, für den Fall, dass sich eine große Verspätung ergibt oder ein Flug annulliert wird. Es wird Ihrer Gemütslage mit Sicherheit gut tun, wenn Sie in Besitz dieser Information sind, um im Notfall noch schnell eine Hotelreservierung machen zu können. Es ist undenkbar, eine Nacht im Lufthafen durchbringen zu müssen.

Kennen Sie Ihr Atemzugsvermögen und überlegen Sie sich, ob Sie auf dem Flugzeug extra Sauerstoff mitnehmen müssen. Wenn sie Atmungsprobleme oder Probleme mit Husten haben, dann machen Sie sich besonders bewusst, dass das Flugzeug ein schrecklicher Ort ist für eine ärztliche Notsituation.

Sorgen Sie davor, um etwas extra Vorrat in ihrem Handgepäck dabei zu haben, für den Fall dass sich während

des Fluges Verspätungen ereignen. Mit anderen Worten, genug Medizin, genug spezielle Nahrung (vor allem, wenn Sie ein PEG haben), Toilettenzubehör, etwas extra Kleidung bei großen Temperaturschwankungen und etwas zum Lesen oder um sich abzulenken während längerer Wartezeiten.

Nehmen Sie auch eine leere Wasserflasche mit, die Sie dann Auffüllen können, nachdem Sie durch die Sicherheitskontrolle passiert sind. Es ist immer gut während des Fluges etwas Wasser bei sich zu haben. Nehmen Sie eventuell auch etwas nicht Verderbliches Essen mit, wie Nüsse, getrocknete Früchte oder Gleichartiges.

Und abschließend, schauen Sie sich einige Stunden vor Ihrer Abfahrt zum Flughafen noch eben nach, ob es keine Verspätungen gibt. Selbst wenn der Flug annulliert wird, gibt es wahrscheinlich noch eine andere Möglichkeit, um am selben Tag noch abreisen zu können.

Kreuzfahrt:

Die meisten Kreuzschiffe sind heutzutage sehr gut abgestimmt auf behinderte Passagiere. Aber dennoch gibt es manchmal Türen, die Schwierigkeiten hervorrufen oder Toiletten, die nicht so gut geeignet sind, um sie mit dem Rollstuhl zu betreten. Sprechen Sie deshalb im Voraus mit Ihrem Reiseagenten oder einem Verantwortlichen der Kreuzgesellschaft über Ihre Bedürfnisse, sodass Sie sicher nicht vor einer unangenehmen Überraschung stehen.

Der Verbleib vor Ort:

Versuchen Sie von Allem zu genießen und Alles zu tun was Sie gerne erleben wollen. Konzerte, Museumsbesuche, Gärten, Tierparks,... Aber nochmals: finden Sie im Voraus, ob es Parkplätze gibt, Lifte, behindertengerechte Toiletten und so weiter. Diese Information können Sie fast zu jederzeit auf der Webseite der Veranstaltung oder des Parks erhalten und bei Zweifeln können Sie eventuell im Voraus anrufen, um sich zu informieren und Ihren Besuch anzukündigen. In manchen Fällen wird jemand vom Personal bereitstehen, um Sie zu empfangen und Ihnen beizustehen.

Wenn Sie in einem Hotel wohnen, informieren Sie sich im Voraus, ob Aufzüge für das Schwimmbaden und eventuell Strandrollstühle vorhanden sind. Fragen Sie auch nach einem Zimmer im Erdgeschoss, falls möglich. Das wird die Zugänglichkeit zu entspannenden Aktivitäten ein Stück erleichtern.

Wo immer Sie auch hin gehen und wie immer Sie auch reisen, machen Sie genug Zeit im Voraus eine detaillierte Liste von allem, was Sie nötig haben und packen Sie ausreichend im Voraus Ihre Koffer so, dass Sie nicht unter Zeitdruck geraten, bevor die eigentliche Reise beginnt.

Werden Sie sich bewusst, dass wenn man als ALS-Patient reist, die beste Überraschung gar keine Überraschung ist. Deshalb wird sich die Zeit, die Sie in eine detaillierte Planung investieren im Nachhinein sicher zu Gute kommen und wird auf diese Art und Weise durch eine schöne Zeit abgesichert sein!

Viel Erfolg und eine gute Reise!