

EEN REIS PLANNEN ALS PALS

Nu de winter bijna ten einde loopt, worden er bij vele mensen al stilaan plannen gesmeed voor de komende zomermaanden en de daarbij behorende vakantie. Reizen is natuurlijk heel leuk maar als je pALS bent komt er op voorhand wel een iets grotere planning bij kijken.

Je moet je in elk geval eerst afvragen of het nog mogelijk is om een reis aan te vatten en of je er nog fit genoeg voor bent. Daarover spreek je best ook met je neuroloog. Die zal waarschijnlijk wel een goed inzicht hebben of het al dan niet mogelijk is.

Daarnaast is het ook misschien interessant om contact zoeken met andere pALS en te informeren hoe zij het reizen ervaren hebben, welke hun hindernissen en moeilijkheden waren tijdens het reizen. Pas dan kun je de beslissing nemen of je al dan niet een reis gaat plannen.

Daarna ga je dan de manier van reizen overwegen. Een internationale vliegreis, een cruise, een autoreis, een treinreis... Welk type van reis voor jou het best geschikt is hangt af van je persoonlijke sterkte, je wensen en ook in hoeverre je een eventueel nieuwe uitdaging wil aangaan. Bespreek de reis uitgebreid met de familie, vooral met diegenen die je zullen begeleiden en verzorgen, en luister ook naar hun visie en hoe zij tegenover dit avontuur aankijken. Zij moeten ook akkoord zijn met je beslissing, want alle zorgen die je nu nodig hebt zijn dezelfde tijdens het reizen, alleen is alles tijdens het reizen wat moeilijker en tijdrovender.

Voor vele pALS zal het reizen nog wel mogelijk zijn onder voorwaarde dat de nodige voorbereidingen getroffen worden.

REIZEN MET HET VLIEGTUIG

Reizen met het vliegtuig betekent duidelijk een grotere uitdaging dan een wegreis, zelfs als je een ervaren vliegtuigreiziger bent. De luchthavencontrole, het inschepen en de vlucht zelf vereisen een extra planning en een grotere overweging. Zeker wanneer de vlucht niet rechtstreeks kan gebeuren. Om het even welke vertraging of annulering van een vlucht zal direct een groot probleem betekenen.

Win daarom op voorhand voldoende informatie in over de luchthaven(s). Informeer of je eventueel hulp kunt bekommen van het personeel, vraag waar zich de toiletten voor gehandicapten bevinden en eventueel of er rolstoelen ter beschikking zijn.

Plan je aankomst zorgvuldig. Zoek op voorhand uit waar je gemakkelijk kunt parkeren, waar je kan inchecken enz., want wanneer je met beperkte mobiliteit reist, telt elke extra stap.

Extra beenruimte kan al heel wat comfortabeler zijn. Bespreek voor de aankoop van je vliegticket met het reisbureau of met een luchthavenvertegenwoordiger of er plaatsen beschikbaar zijn in het vliegtuig waar er wat meer beenruimte voorzien is.

Wanneer geen directe vlucht beschikbaar is en je een overstap moet maken, zorg er dan voor dat er genoeg tijd voorzien is. Strakke tijdschema's kunnen je reis extra bemoeilijken en veel stress veroorzaken, vooral wanneer je mobiliteitsproblemen hebt. Bespaar daarom geen geld door je vlucht te boeken via internet maar bespreek ook dit liever met je reisagent of met het luchthavenpersoneel.

Zorg dat je in het bezit komt van de adressen en telefoonnummers van de belangrijkste hotels dichtbij de luchthaven voor het geval er zich een grote vertraging voordoet of er een vlucht wordt geannuleerd. Het zal zeker je gemoedsrust ten goede komen indien je in het bezit bent van deze informatie om in noodgeval nog snel een hotelreservatie te kunnen maken. Het is ondenkbaar een nacht te moeten doorbrengen in de luchthaven.

Ken je ademhalingscapaciteiten en overweeg of je extra zuurstof dient mee te nemen op het vliegtuig. Wanneer je ademhalingsproblemen hebt of problemen met hoesten, weet dan dat het vliegtuig een verschrikkelijke plaats is voor een medische noodsituatie.

Zorg ervoor om wat extra voorraad bij te hebben in je handbagage, voor het geval er zich tijdens de vlucht vertragingen zouden voordoen. Dat wil zeggen, genoeg medicatie, genoeg speciale voeding (vooral wanneer je een PEG hebt), toiletgerief, wat extra kledij bij grote temperatuur schommelingen, en iets om te lezen of je te verstrooien tijdens de langere wachttijden.

Neem ook een lege waterfles mee die je kunt vullen nadat je de veiligheidscontrole gepasseerd bent. Het is altijd goed wat water bij zich te hebben tijdens de vlucht. Neem eventueel ook wat extra niet bederfbaar voedsel mee zoals noten, gedroogd fruit en dergelijke.

En tenslotte, kijk enkele uren voor vertrek naar de luchthaven nog even na op de computer of de vlucht werkelijk doorgaat en of er geen vertragingen zijn. Zelfs als de vlucht geannuleerd wordt is er waarschijnlijk nog wel een andere mogelijkheid om op dezelfde dag nog te kunnen vertrekken.

CRUISE

De meeste cruiseschepen zijn tegenwoordig heel goed afgestemd op gehandicapte passagiers. Maar toch zijn er soms nog deuren die moeilijkheden opleveren of toiletten die niet zo goed geschikt zijn om met een rolstoel te betreden. Spreek daarom ook op voorhand met de reisagent of met een verantwoordelijke van het cruisebedrijf over je behoeften zodat je zeker voor geen onaangename verrassingen komt te staan.

HET VERBLIJF TER PLAATSE

Probeer zeker van alles te genieten en alles te doen wat je graag wilt beleven. Concerten, museumbezoeken, tuinen, dierenparken,... Maar nogmaals: zoek op voorhand uit of er ter plaatse parkings zijn, liften,

TIPS

>>> aangepaste toiletten enzovoort. Deze informatie kun je bijna altijd vinden op de website van het evenement of het park en bij twijfel kan je eventueel op voorhand opbellen om je te informeren en je bezoek aan te kondigen. In sommige gevallen zal er iemand van het personeel klaarstaan om je te ontvangen en je bij te staan.

Wanneer je op hotel logeert, informeer dan op voorhand of er poolliften aanwezig zijn en eventueel strandrolstoelen. Vraag ook een kamer op het gelijkvloers indien mogelijk. Dit zal je toegankelijkheid tot ontspannende activiteiten heel wat vergemakkelijken.

Waar je ook naartoe gaat, en hoe je ook reist, maak ruime

tijd op voorhand een gedetailleerde lijst van alles wat je nodig hebt en pak goed op voorhand je valiezen, zodat je niet onder tijdsdruk komt te staan vooraleer de eigenlijke reis begint.

Weet wanneer men als pALS reist, de beste verrassing nog steeds geen verrassing is. Daarom zal de tijd die je investeert in een gedetailleerde planning je achteraf zeker ten goede komen en zal je op deze manier verzekert zijn van een mooie tijd!

Veel succes en alvast een goede reis!

ALS Liga: Bea Peeters
