

Reise-Tipps für MS-Betroffene

Erstellt von der AMSEL Kontaktgruppe Ravensburg-Weingarten

Diese Tipps und Informationen sind eine informelle Zusammenstellung von Erfahrungen und Ideen verschiedener Mitglieder unserer Kontaktgruppe und von Informationen aus dem Internet. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und können die Richtigkeit nicht überprüfen.

Auch MS-Betroffene können Reisen. Wichtige Zutaten für eine gelungene Reise:

- Neugier,
- Offen sein für Neues, auch für neue Wege,
- Kenne Deinen Körper und seine Besonderheiten,
- Vorbereitung,
- Bereit sein, um Hilfe zu Bitten.

“Krankheit muss nicht das Leben diktieren, Reisen öffnet Horizonte”

Planung:

Einige wichtige Fragen:

- Woran bin ich interessiert?
- Was sind meine eigenen Grenzen:
 - Körperlich: MS Symptome (Fatigue, Wärmeempfindlich, Schmerzen, Spastik, etc....), Essen (Allergien, etc.), u.ä.
 - Seelisch: Sicherheitsbedürfniss ← → Anpassungsfähig an das Unerwartete.
 - Kognitiv: kann ich mit unerwarteten Situationen leicht umgehen oder werde ich schnell überwältigt.
- Was ist mein persönlicher Stil: Allein, mit Familie/Freunden, größere Gruppe; Bin ich kontaktfreudig oder eher ein Einzelgänger?

Wichtig!:

- Die eigenen Grenzen kennen und den Reisepartnern kommunizieren, egal ob Familie, Freunde, oder Reisegruppe. Gegebenenfalls einzelne bei Unternehmungen aussetzen;
- Auf den eigenen Körper hören; Ruhetage einplanen zum Ausgleich von Überforderungen;

Gesundheit, Medizinisches:

- Wichtige Persönliche Informationen (Medikamente, wichtige Symptome, etc.....) sollten in der Landessprache oder auf Englisch aufgeschrieben werden.
- *Uthoff-Phänomen*: Verschlechterung von Symptomen (und dadurch Funktionsfähigkeit) durch Anstieg der Körpertemperatur.
 - Warme Länder: was ist die beste Reisezeit für mich?
 - Hohe Luftfeuchtigkeit verstärkt den negativen Einfluss warmer Temperaturen.
- Direkte Sonneneinstrahlung sollte bei Kortison-Therapie vermieden werden: Hautirritationen, u.ä.
- Impfungen:
 - **Mit dem Neurologen besprechen!**
 - Frühzeitig Impfen, so dass mögliche Reaktionen abklingen können;
 - Totimpfungen (abgetötete Erreger) scheinen besser verträglich zu sein als Lebendimpfungen (Lebende Erreger in winzigen Mengen) – mit dem Arzt besprechen;
 - Immunsuppressive Therapien können die Wirkung von Impfstoffen ändern – Impferfolg prüfen lassen.

- Medizinische Versorgung:
 - Vor Reisebeginn die Reisefähigkeit vom Arzt bestätigen lassen – wichtig für Versicherungen im Krankheitsfall.
 - Basierend auf meinem Krankheitsverlauf in den letzten Jahren:
 - was muss ich bedenken?
 - Welche zusätzlichen Medikamente sollte ich mitnehmen, z.B. Stand-By-Cortison-Therapie im Falle eines unerwarteten Schubs.
 - Liste aller Medikamente und wichtiger medizinischer Informationen in der Landessprache oder auf Englisch.
 - Europäischen Notfallausweis bestellen und vom Arzt ausfüllen lassen: beschreibt in 9 Sprachen wichtige Medizinische Information.
 - Medikamente:
 - Ist Kühlung nötig für meine Medikamente?
 - Vertragen die Medikamente kühle Temperaturen (wo verstaut man sie im Flugzeug)?
 - Menge: Ausreichend für ungewollte Verzögerungen in der Heimkehr.
 - Bei Flügen ausreichende Menge für mehrere Tage im Handgepäck transportieren – Risiko des Verlustes von Koffern;
 - Zollbestimmungen für die Einfuhr der eigenen Medikamente erforschen und nötige Genehmigungen beantragen, gegebenenfalls auch Ärztliche Bescheinigung, etc..
 - Wie handhabe ich Zeitverschiebungen – mit Arzt besprechen.
 - Gibt es Medikamente, auf die ich verzichten sollte auf Grund bestimmter Gesetze im Zielland: z.B. Cannabisbasierende Medikamente können in manchen Ländern unbekannt und strikt verboten sein.
 - Informieren über die medizinischen Versorgungsmöglichkeiten im Land: was gibt es, was ist möglich und was nicht;
Was sind meine eigenen Bedürfnisse, basierend auf meinen eigenen Erfahrungen der letzten Jahre.
 - Liste mit wichtigen Medizinischen Begriffen relevant zu meiner eigenen Situation in der Landessprache:
Entsprechende App/Webseite auf dem Handy festlegen.
 - Versicherungen:
 - Was deckt meine Auslandskrankenversicherung im Ernstfall ab? Gibt es Zusatzversicherungen?
 - Deckt die Reiserücktrittsversicherung auch einen Rücktransport auf Grund von MS-Bedingter Verschlechterung ab?
- Grenzen: was darf wie eingeführt werden: Medikamente; sind Sondergenehmigungen für Spritzen und ähnliches nötig?

Wie komme ich an mein Reiseziel?

- Wie möchte ich Reisen: Selbstständig oder mit einer organisierten Reise? Es gibt viele Anbieter für Reisen für Menschen mit Behinderung: Reisebüro, Internet.
- Flugreisen:
 - Fluggesellschaften dürfen Menschen mit Behinderung nicht abweisen und müssen Transport gewährleisten;
 - Rollstühle gelten nicht als Gepäckstück: keine Zusatzkosten für den Rolli;
 - Flugplätze haben unterschiedliche Bestimmungen wann man in einen Boardrollstuhl umsteigen muss: schon beim ersten Einchecken oder erst am Flugzeug beim Boarding. Einchecken des Rollstuhls wird unterschiedlich gehandhabt.
 - Fluggesellschaften in der Westlichen Welt haben meistens Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung: Kontakt aufnehmen und die persönlichen Bedürfnisse besprechen vor/beim Buchen:
 - Was benötige ich um Einzusteigen: können Treppen bewältigt werden oder ist ein Lift/Rampe nötig für Rollstuhlzugang;
 - Toilettensituation im Flugzeug bei längeren Flügen;
 - Rollstuhl: manuell und/oder elektrisch → Bestimmungen beim Transport von Batterien;
 - Was beachten beim Transport von wichtigen Medikamenten: Spritzen, Kühlung, u.ä.
 - Entstehen zusätzliche Kosten für die nötige Unterstützung oder gibt es Vergünstigungen für mich und/oder meine Begleitung?
 - Umsteigehilfe frühzeitig buchen und angeben, was an Hilfe am Zielort nötig ist: z.B. Transport zum Mietwagenschalter für Gehbehinderte ohne Rollstuhl.
 - Ankunft: Flugplatzplan: wo finde ich Taxis, Mietwagen, u.ä.
 - Toilettengang im Flug:
 - Nur mit Boardrollstuhl möglich – ist auf Kurzstreckenflügen meist nicht vorhanden.
 - Trinkmenge regulieren bei Kurzstreckenflügen um Probleme zu vermeiden.
- Bahn:
 - Gibt es Aufzügen in den Bahnhöfen (an allen Bahnsteigen), die ich benutze (Abfahrt, Umsteigen, Ankunft)?
Wenn Nein: wie komme ich von einem Bahnsteig zum nächsten?
 - Mobilitätsservice der Bahn frühzeitig buchen und nachfragen: wie handhabe ich verpasste Anschlüsse durch Verspätungen? Wen muss ich anrufen/benachrichtigen, wenn ich später als geplant an einem Umsteige/Zielbahnhof ankomme?
 - Je nach Designation auf dem Behindertenausweis kann eine Begleitperson umsonst mitreisen.
 - Umsteigezeiten großzügig berechnen.
 - Sitzplatzreservierung: Großraumwagen

- Mietwagen:
 - Vor Ankunft am Flugplatz/Bahnhof: wo ist der Stand und wie komme ich vom Stand zum Auto (Entfernung!)
 - Mietwagengröße bedenken: Rollstuhl, Rollator Transport, etc.

Auswahl Unterkunft:

- Klären: was bedeutet *barrierefrei* für das gegebene Hotel?
 - Aufzüge, keine einzelnen Stufen oder hohen Kanten, Steigung der Rampen?
 - Türbreite ausreichend für meinen Rollstuhl?
 - Sind Restaurants u.ä. per Aufzug oder ebenerdig zu erreichen?
 - Größe des Zimmers: rangieren mit Rollstuhl; kann ein größeres Zimmer für den gleichen Preis wie ein kleineres gemietet werden auf Grund der Behinderung?
 - Haltegriffe an Toilette, Dusche?
- Airconditioning!
- Zugang zum Schwimmbad barrierefrei (wenn vorhanden).
- Kühlschrank/Minibar im Zimmer zum Kühlen von Medikamenten;

“Mein Kissen und ich” / Koffer packen

Frühzeitig mit Packen anfangen!

- Alle wichtigen Dokumente gehören ins Handgepäck: Reisepass/Personalausweis, ärztliches Attest, Therapie-Pass, Liste mit Medikamenten und anderer wichtiger Information, Kontaktinformationen; Europäischer Notfallausweis.
- Papiere zu Hause einscannen und per E-Mail aufs eigene Handy schicken für Notfälle, und/oder eine Kopie in die Koffer legen.
- Medikamente: ausreichende Menge für mehrere Tage im Handgepäck für mehrere Tage wenn die ganze Menge nicht im Handgepäck mitgenommen werden kann; Temperaturbestimmungen für Medikamente beachten: i.d.R.: nicht unter 2 Grad und nicht über 25 Grad;
- Was hilft mir, mich gut zu fühlen?:
 - eigenes Kissen, ausreichender Sonnenschutz, bequeme und leicht waschbare Kleidung;
 - Kühlweste;
 - Gehhilfen; Walking Stöcke, Gehstock, etc....

Einige Webseiten:

1. Einfach Teilhaben: http://www.einfach-teilhabe.de/DE/StdS/Mobilitaet/Barrierefrei_reisen/barrierefrei_reisen_node.html
2. Europäische Union:
 - a. Reisen in der EU: https://europa.eu/european-union/life/travel-tourism_de
 - b. Gesundheit: https://europa.eu/european-union/life/healthcare_de
3. Bahnfahrt:
 - a. www.barrierefreie-urlaubswelt.de
 - b. www.handicapnet.com
4. Datenbank für barrierefreie Unterkünfte: www.reisen-fuer-alle.de
5. Europäischer Notfallausweis: <https://www.bundesanzeiger-verlag.de/pharma/fachliteraturprodukte/europaeischer-notfallausweis.html>