

Pack die Badehose ein

Tipps zum Reisen bei einer chronischen Erkrankung

Von Eva Rosenstein

Die Sonnenstrahlen locken, die Eiskaffee-Saison ist eröffnet und viele Menschen träumen von einem Strand, von einer kühlen Alm, von antiken Ruinen oder von der Traumreise, die sie schon immer machen wollten. Wer kennt es nicht, den Wunsch, seinen Alltag weit hinter sich zu lassen.

Der Reiz des Neuen, der kleinen und großen Abenteuer, ist ein starker Antrieb, um zu verreisen. Doch wer aufgrund einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung eingeschränkt ist, überlegt es sich mehrfach, ob er eine Reise antreten soll. Zu stark erscheinen die damit verbundenen Risiken. Dabei kann das Reisen mit Multipler Sklerose (MS) und mit Mobilitätseinschränkung gut gelingen, vorausgesetzt, man ist bereit, sich im Vorfeld zu informieren und einiges zu organisieren. Es beginnt bei der Wahl des Urlaubsortes und der Auswahl des geeigneten Verkehrsmittels bis hin zum Medikamenten-Notfallplan, der in der Reisetasche bereit liegen sollte. Danach kann man sich beruhigt ins Reiseabenteuer stürzen.

Wohin darf die Reise gehen?

Gibt es ein richtiges oder falsches Urlaubziel für Menschen mit Handi-

cap? Das kann man pauschal nicht beantworten. Jede und jeder Reisende sollte sich im Vorfeld die Frage stellen, ob das Land bzw. der Ort ein passendes Urlaubziel ist. Bei Menschen mit einer chronischen Erkrankung wiegt diese Frage schwerer: Das gesundheitliche Wohlbefinden kann stark abhängig von den klimatischen Bedingungen der Urlaubsregion sein. Ein Beispiel: Für MS betroffene Menschen, die besonders hitzeempfindlich sind und am Uthoff-Phänomen leiden, wäre ein Südsommerurlaub im August ein anstrengendes Unterfangen. In kühleren Jahreszeiten spricht hingegen nichts gegen einen Andalusientrip.

Eine ausführliche Recherche über das Urlaubziel ist daher eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der Reise – und es steigert garantiert die Vorfreude! Ob Reiseführer aus der Bibliothek oder dem Buchhandel, Online-Recherche, der Besuch eines Reisebüros, Dokumentarfilme, alle Quellen sind erlaubt.

Wie organisiert man eine barrierefreie Reise?

Hat man sich für den Urlaubsort entschieden, dann stellt sich gleich die nächste Frage: Wie organisiere ich meine Reise?

Reisetipp 1: Informieren Sie sich gründlich und lassen Sie sich dabei helfen

Die Reiseberatung der DMSG Bayern informiert über Bus- und Schiffsreisen, rollstuhlgerechte Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und Privatunterkünfte. Helga Geiger ist unsere ehrenamtliche Ansprechpartnerin für Reisen von Einzelpersonen, Familien und Gruppen.

Empfehlenswert ist auch der Reiseservice des Bundesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. Bei internationalen Urlaubszielen sollte man sich auf den Internetseiten der Tourismusbehörden informieren. Hilfreich sind auch Reiseblogs, z. B. www.wheelchairtravel.org. Es gilt zu bedenken: Im Ausland gibt es häufig andere Auffassungen von „behindertengerecht“.

Unterwegs mit Flugzeug, Bus und Bahn

Fliegen

Der eigene Pkw ist in Deutschland mit 40 Prozent immer noch das beliebteste Verkehrsmittel für die Urlaubsreise. Gleich danach kommt das Fliegen. Fluggesellschaften sind dazu verpflichtet, bei Flügen, die in der EU beginnen oder enden, kostenlos >>

REISETIPPS

Mobilitätshilfen und Hilfe beim Ein-, Um- und Aussteigen bereitzustellen. Spätestens 48 Stunden vor Abflug muss man sich hierfür bei der Fluggesellschaft oder beim Reiseveranstalter anmelden. Bei internationalen Flügen gelten unterschiedliche Regelungen, die Websites der Fluggesellschaften geben darüber Auskunft.

Zugfahren

Im Vergleich zum Bus oder Flugzeug ist der Zug immer noch das umweltchonendste Verkehrsmittel, um zu verreisen. Bei der Deutschen Bahn und im öffentlichen Nahverkehr gilt: Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis und ergänzender Wertmarke dürfen kostenlos reisen. Voraussetzung ist, dass eine entsprechende Wertmarke beim Versorgungsamt genehmigt wurde. Die Bahn bietet auch den Service an, Gepäckstücke im Voraus zu verschicken.

Busfahrten

Wer nicht gerne fliegt, für den sind Busreisen eine angenehme und sichere Alternative. Der Bundesverband Deutscher Omnibusunternehmen hat mit der NatKo (Nationale Koordinationsstelle Tourismus für Alle) ein Verzeichnis aller Unternehmen herausgegeben, die barrierefreie Reisebusse anbieten.

Personen, die im Rahmen des persönlichen Budgets bereits Assistenten in der Pflege beschäftigen, können einen Antrag auf Reiseassistenz prüfen lassen.

Reisetipp 2: Besorgen Sie sich den Europäischen Notfallausweis

Kennen Sie bereits den Europäischen Notfallausweis? Er ist in neun Sprachen verfasst und sollte in keinem Gepäckstück fehlen. Im Ernst-

fall kann er zum Lebensretter werden, deswegen empfehlen wir ihn allen Reisenden. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen und lebensbedrohlichen Allergien sollten den Ausweis immer mit sich führen. Im Ausweis stehen bspw. Informationen über einzunehmende Medikamente, Notfallkontaktpersonen und andere wichtige Hinweise.

Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, er gibt Ihnen alle notwendigen Informationen und sagt Ihnen auch, wo sie den Notfallausweis bestellen können.

Reisetipp 3: Euroschlüssel mitnehmen

Wer an Multipler Sklerose erkrankt ist, der hat manchmal Probleme mit der Blase oder kann wegen einer Gehbehinderung auf eine barrierefreie Toilette angewiesen sein. Viele öffentliche Behinderten-WCs können nur mit dem sogenannten Euroschlüssel genutzt werden. Der Euroschlüssel wird vom CBF e. V. vertrieben. Der Verein gibt auch ein Verzeichnis über 17.000 WC-Standorte in Deutschland und in Europa heraus.

Reisetipp 4: Medizinische Vorsorge ist die halbe Miete

Bevor Sie oder ein Angehöriger mit Multiple Sklerose verreisen, sollte ein Gespräch mit dem Arzt stattfinden. Denken Sie auch rechtzeitig an eventuell erforderliche Impfungen. Der nächste Schritt besteht darin, ein zweisprachiges Attest in deutscher und englischer Sprache über den Krankheitsverlauf zu erstellen.

Reisetipp 5: Medikamente kommen ins Handgepäck

Wichtige Medikamente gehören nie in den Koffer, denn er könnte verlo-

ren gehen. Die Ersatzbeschaffung der Medikamente kann im Reiseland schwierig sein. Wenn man flüssige Medikamente einnehmen muss, dann braucht es eine ärztliche Bescheinigung. Auch Notfallmedikamente gehören in die Handtasche bzw. ins Bordgepäck. Denken Sie immer daran, ausreichend Medikamente mitzunehmen.

Reisetipp 6: Zeitverschiebung beachten

Angenommen, Sie fliegen nach Neuseeland und sind zu einer zeitlich regelmäßigen Medikamenteneinnahme verpflichtet. In Neuseeland gibt es eine Zeitverschiebung von zehn bis zwölf Stunden. In diesem Fall ist es wichtig, dies vorher mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Reisetipp 7: Ärztliche Versorgung vor Ort klären

Recherchieren Sie von zuhause aus, wo man sich im Notfall behandeln lassen kann. Überlegen Sie, je nach Reiseland und Schwere der Erkrankung, was Sie im medizinischen Ernstfall brauchen und ob es auf Ihrer Reiseroute eine schnelle ärztliche Versorgung gibt.

Reisetipp 8: Auslandsreiseversicherung abschließen

Viele Reisende glauben, dass ihre normale gesetzliche oder private Krankenkasse auch im Ausland zahlt. Das ist nicht richtig, deshalb ist die private Absicherung mit Einschluss der chronischen Erkrankung ein Muss.

Haben wir Ihre Reiselust geweckt? Egal, ob es an den nahegelegenen Campingplatz geht oder dieses Jahr eine Fernreise ansteht: Genießen Sie Ihren Urlaub.

Hilfreiche Links: Reiseberatung DMSG Bayern: helga.geiger50@gmx.de, www.einfach-teilhaben.de, www.natko.de