

ALS > Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ist kein Hindernis für eine Urlaubsreise. Patienten sollten ihre Reise aber vorher gut durchplanen.

Hektik und Anstrengung sollten vermieden werden, es ist wichtig auf seine eigenen Grenzen zu achten und diese zu akzeptieren. Wenn die körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, sind entsprechend Ruhepausen einzulegen.

2. Urlaubsplanung

Folgendes sollten Patienten für einen erholsamen Urlaub beachten:

- Von zu Hause aus informieren, ob am Urlaubsort die **medizinische Versorgung** für einen Notfall gewährleistet ist.
- Ein barrierefreies Hotel auswählen, wenn man bereits auf einen Rollstuhl angewiesen ist.
- Mit dem behandelnden Arzt über die bevorstehende Reise sprechen, z.B.
 - Worauf muss geachtet werden?
 - Ist die medikamentöse Einstellung in Ordnung?
 - Kann man für An- und Abreise lange im Auto oder Zug sitzen? Ist ein Flug möglich?
 - Kann man selbst/alleine fahren?

3. Reiseapotheke

- **Ausreichend** Medikamente mitnehmen.
- Die wichtigsten Medikamente auf Hand- und Reisegepäck aufteilen, falls Gepäckstücke abhanden kommen.
- Eine Liste mit den internationalen Bezeichnungen der Medikamente mitführen.
- Den Arzt fragen, wie bei **Zeitverschiebung** die Medikamente eingenommen werden sollen.
- Eine kleine **Reiseapotheke** mit Medikamenten gegen Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung mitführen, welche zusammen mit den täglich einzunehmenden Medikamenten verträglich sind. Der behandelnde Arzt kann geeignete Medikamente verschreiben oder empfehlen.
- Bei hohen Temperaturen auf zusätzliche **Flüssigkeitszufuhr** achten.

4. Reisen für Menschen mit Behinderungen

Veranstalter und Anbieter von Reisen für Menschen mit Behinderungen sind

- über das örtliche Reisebüro oder
- unter [Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

zu finden.

5. Verwandte Links

[Chronische Schmerzen > Reisen](#)

[Auslandsschutz](#)

[Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel](#)

[Behinderung > Flugverkehr](#)

[Amyotrophe Lateralsklerose \(ALS\)](#)

[ALS > Mobilität](#)