Reisen mit Parkinson

Autor(en): **Rothweiler, Jörg**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2009)**

Heft 95: **Brennpunkt : Reisen mit Parkinson = Point chaud : voyager avec Parkinson = Tema scottante : viaggiare con il Parkinson**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815551

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Reisen mit Parkinson

Parkinson ist kein Grund, auf Reisen zu verzichten. Im Gegenteil können Luftveränderung und Erlebnis grosse Erholung bescheren. Einige Regeln sollten aber beachtet werden.

Jörg Rothweiler

Das Schlagen der Wellen an den Klippen, das Pulsieren einer Millionenmetropole, eine hautnahe Begegnung mit wilden Tieren. Reisen entführt uns aus dem Alltag, bedeutet Abwechslung, beflügelt Körper und Geist und ist nicht selten Anlass für einen anhaltenden Wandel unseres Lebens.
Auch Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen können das Reisen geniessen. Sie sollten allerdings, dem Krankheitsstadium entsprechend, einige Grundregeln beachten.

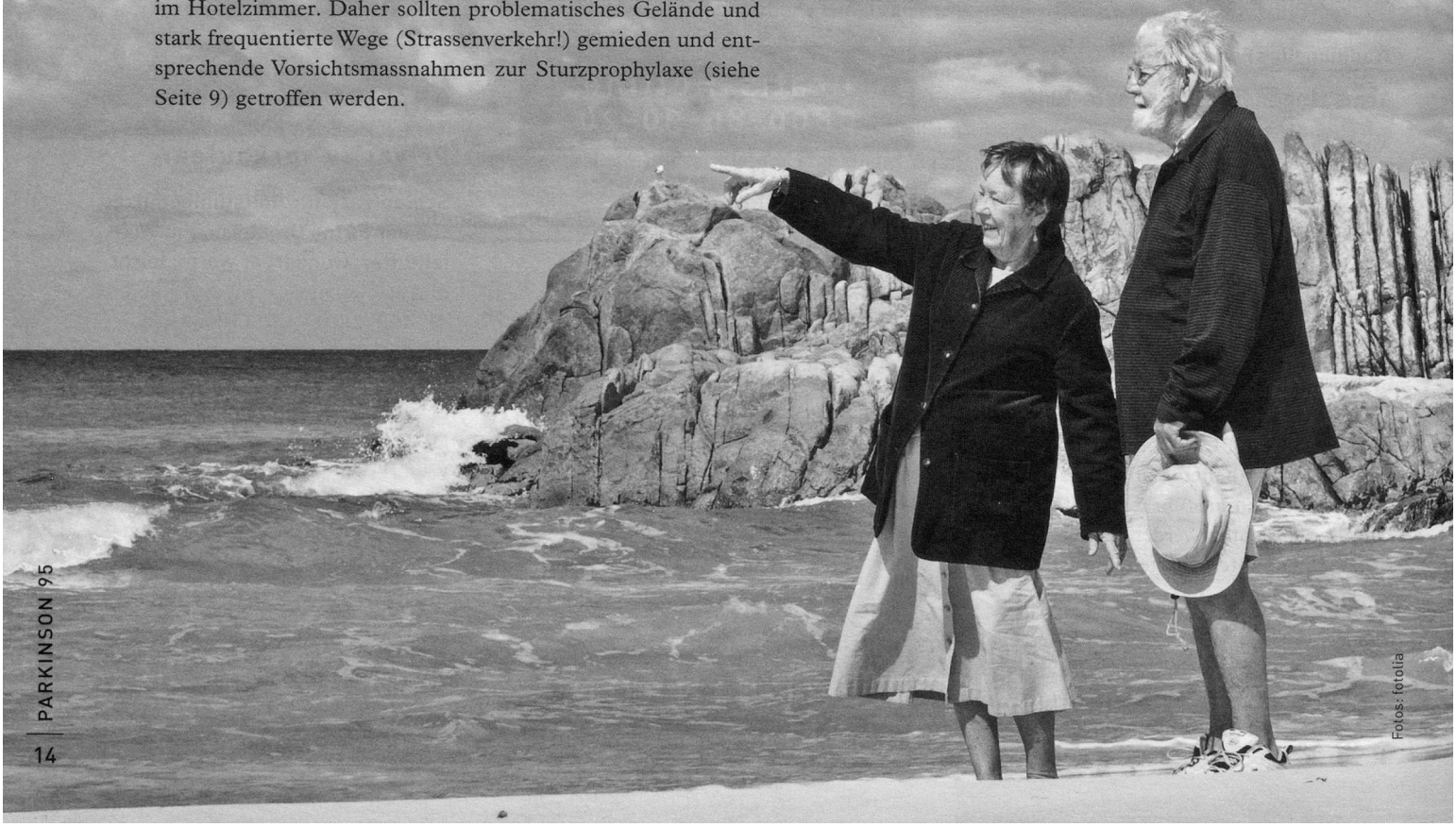
Reisen mit Parkinson: Hier liegen die Risiken

Die grössten Problemfaktoren für Parkinsonbetroffene auf Reisen sind die aufgrund der Ernährungsumstellung möglichen Wirkungsschwankungen der Medikamente, ihre erhöhte Sturzgefahr, ihre Anfälligkeit für Stress sowie ihre durch die Krankheit hervorgerufene verstärkte Temperaturempfindlichkeit.
Letztere ist eine Folge der Wärmeregulationsstörung. So nimmt in sehr kaltem Klima die bei den Betroffenen ohnehin ständig erhöhte Muskelanspannung nochmals zu, Rigor und Zittern können sich verstärken. Bei grosser Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit neigen Parkinsonpatienten indes zu Überhitzen, Austrocknen und dadurch ausgelösten Kreislaufbeschwerden (Schwindel, Kollaps). Ein Effekt, der im Falle einer orthostatischen Hypotonie (Blutdruckabfall bei Lagewechsel) besonderen Leidensdruck erzeugen kann.
Ebenfalls berücksichtigt werden muss die erhöhte Sturzgefahr. Während die Betroffenen zu Hause die Gefahrenzonen kennen, lauern diese an fernen Orten oft im Verborgenen – auch im Hotelzimmer. Daher sollten problematisches Gelände und stark frequentierte Wege (Strassenverkehr!) gemieden und entsprechende Vorsichtsmassnahmen zur Sturzprophylaxe (siehe Seite 9) getroffen werden.

Ein weiteres Problem ist die Ernährungsumstellung. Exotische Speisen, fremdartige Gewürze und insbesondere ein eventueller Reisedurchfall können zu einer veränderten Resorption der Medikamente im Darm führen, was eine markante Wirkungsabschwächung zur Folge haben kann. Dies sowie der durch die Vielzahl neuer Eindrücke, Zeitnot und die ungewohnte Umgebung möglicherweise auftretende Stress können eine Verstärkung der Parkinsonsymptome auslösen.

Ganz in Ruhe: Sorgfältige Planung und Information

All diese potenziellen Probleme sollten Sie aber nicht vom Reisen abhalten. Sie erfordern lediglich eine besonders sorgfältige Planung. Das Wichtigste dabei: Wählen Sie das Reiseziel mit dem Herzen und beurteilen Sie mit dem Verstand, ob es angesichts der psychischen und körperlichen Verfassung des Erkrankten realistisch ist. Immer wieder erholsam sind mehrtägige Aufenthalte an einem Ort. Aber auch Kreuzfahrten, bei denen die Tage auf See als Erholungspause zwischen den Landausflügen genutzt werden, sind ein guter Tipp. Rundreisen im Car oder im Zug sollten indes nur angetreten werden, wenn die Betroffenen entsprechend selbstständig sind. Für weiter entfernte Destinationen, auch innerhalb Europas, ist das Flugzeug die beste Wahl – der geringeren Gesamtreisedauer wegen.
Erkundigen Sie sich bei der Buchung der Reise nach behindertengerechten Hotels und bitten Sie darum, dass der Reiseveranstalter (Fluglinie, Bahn, Hotel etc.) über Ihre Erkrankung in-



Fotos: fotolia

formiert. So können wichtige Vorkehrungen für die Reise (Platz am Gang im Flugzeug, Hilfe beim Einchecken und Einsteigen) getroffen werden. Erkundigen Sie sich dabei detailliert nach Ihrem Hotelzimmer. Liegt es nah am Lift? Ist es gross genug? Ist es klimatisiert? Gibt es Dusche, Badewanne – oder beides?
Vergewissern Sie sich auch, dass vor Ort eine geeignete medizinische Versorgung für einen eventuellen Notfall gegeben ist und lassen Sie sich die Adressen und Telefonnummern des nächstgelegenen Spitals, eines (möglichst deutschsprachigen) Neurologen und einer Apotheke geben. Erkundigen Sie sich nach allfälligen Einfuhrbeschränkungen für Ihre Medikamente (einige Länder verlangen eine ärztliche Bescheinigung) und klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, ob Ihr Auslandskrankenschutz für die geplante Reise ausreicht.

Vor der Reise: Medizinischer Check und fachärztlicher Rat

Steht das Reiseziel fest, vereinbaren Sie möglichst vor der definitiven Buchung einen Besuch bei Ihrem Neurologen und – falls andere Erkrankungen (z. B. Herzprobleme) bestehen – auch bei Ihrem Hausarzt. Bei diesen Konsultationen klären Sie:

- ob Sie aus ärztlicher Sicht die geplante Reise antreten können und sollten (erst nach einem klaren «Ja» fix buchen!)
- allfällige Besonderheiten der medizinischen Betreuung vor, während und nach der Reise
- Einnahmezeiten und Dosierung aller Medikamente während der Hin- und Rückreise sowie am Urlaubsort (schriftlich festhalten!). Dies ist vor allem dann wichtig, wenn das Reiseziel in einer anderen Zeitzone (Zeitverschiebung) liegt.
- allfällig im Vorfeld der Reise nötige Schutzimpfungen
- Verhaltensregeln für während der Reise möglicherweise auftretende Probleme (z. B. Reisedurchfall, Übelkeit (Seekrankheit), Verstärkung der Parkinsonsymptome, Sonnenallergie, Kreislaufprobleme) und die entsprechende Medikation (Ausstattung Ihrer Reiseapotheke!).

Bitten Sie Ihre Ärzte auch, Ihnen folgende Dinge mitzugeben:

- eine für die gesamte Reisedauer ausreichende Menge Medikamente plus zwei oder drei Notrationen (bei Flugreisen)
- Reserverezepte für Ihre Medikamente
- eine Liste mit Notfallkontaktnummern
- eine Liste aller Ihrer Erkrankungen inkl. der entsprechenden Medikation (möglichst in Englisch)
- falls benötigt, eine ärztliche Bescheinigung für die Einfuhr Ihrer Medikamente in das Reiseland (in Englisch)
- Namen (Handels- und Wirkstoffname sowie die Dosierung) Ihrer Medikamente in der Landessprache des Reiseziels.

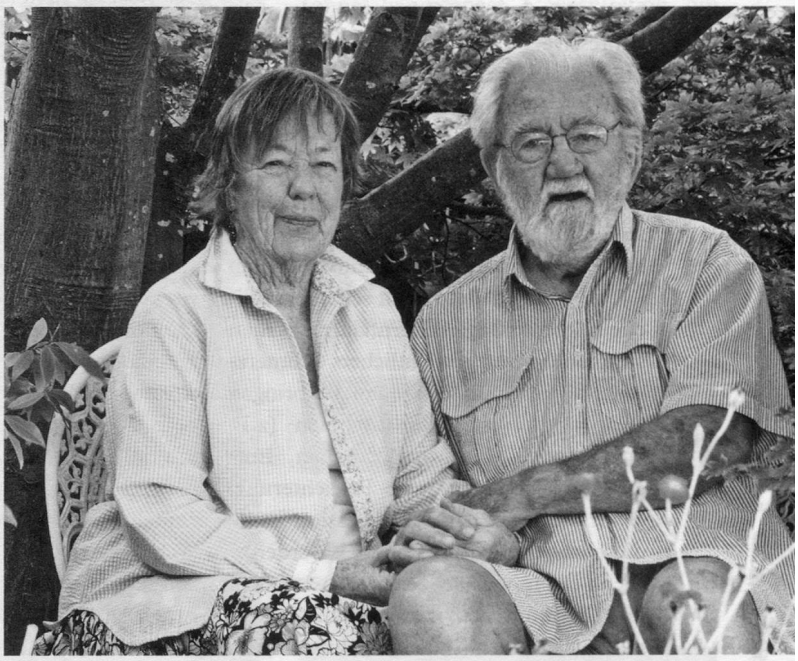
Während der Reise: Richtig gepackt und gut gerüstet

Sind alle organisatorischen und medizinischen Fragen geklärt, gehts ans Kofferpacken. Beachten Sie dabei, dass insbesondere auf Flugreisen schon mal ein Koffer verspätet ankommen oder gar verloren gehen kann. Daher packen Sie Ihre Reiseapotheke und alle wichtigen Papiere (Pass, internationale Versicherungskarte, Notfallnummern, Reserverezepte etc.) ins Handgepäck. Die vom Arzt zusätzlich erhaltenen Notrationen verteilen Sie zusammen mit Kopien aller Papiere auf Ihre anderen Koffer. So haben Sie in jedem Fall genügend Medikamente verfügbar, um die Zeit zu überbrücken, bis eventuell abhanden gekommene Medikamente am Ferienort neu besorgt werden können.
Ebenfalls ins Handgepäck kommen der Parkinsonausweis, die Notfallkarte und das Merkblatt «Morbus Parkinson – Information für Anästhesisten». Diese drei Dinge erhalten Sie bei uns auf der Geschäftsstelle in Egg (siehe Bestellschein im Heft).

In die Reisekoffer (die Sie nicht zu schwer beladen!) packen Sie alles andere. Dabei achten Sie auf geeignete Kleidung. Für warme, feuchte Klimazonen ist Kleidung aus durchlässigen Materialien (erhältlich im Sportfachgeschäft) die erste Wahl. Sie ist leicht, bügelfrei, angenehm zu tragen, bei Bedarf im Waschbecken blitzschnell ausgewaschen und fast ebenso schnell wieder trocken. Vergessen Sie weder Kopfbedeckung, Sonnenbrille noch Sonnenschutzmittel.
Reisen Sie in kältere Gefilde, stellen Sie Ihre Kleidung nach dem «Zwiebelschalen-Prinzip» zusammen. Dazu packen Sie Kombinationen von warmer Wäsche, dünneren und dickeren Hemden respektive Pullovern sowie eine mehrschichtige Jacke (wasser- und winddicht, atmungsaktiv, mit herausnehmbarem Futter und Kapuze, erhältlich im Sportgeschäft) ein, die Sie ganz nach Bedarf in beliebig vielen Schichten übereinander tragen können – bis Ihnen selbst am eisigsten Tag immer noch wohlig warm ist, Sie im Hotel aber nicht ständig schwitzen.
Nicht vergessen: Uhr, Hilfsmittel (Metronom, Tablettenteiler, Essbesteck etc.), Körperpflegemittel, Reisewecker, Mobiltelefon und (für Brillenträger) eine Ersatzbrille.

Am Zielort: Akklimatisieren, entspannen, geniessen

Lassen Sie sich nach der Ankunft am Ferienort genügend Zeit für die Akkommodation, insbesondere bei einer erheblichen Zeitverschiebung. Gewöhnen Sie sich vorsichtig an das ungewohnte Essen und beherzigen Sie dabei stets die goldene Regel: «Koche es, schäle es oder vergiss es!» Verzehren Sie kein ungewaschenes Obst und verzichten Sie auf Eiswürfel. Trinken Sie wenig Alkohol, aber mindestens drei Liter Flüssigkeit am Tag (Wasser nur aus industriell verschlossenen Flaschen!).
Planen Sie Ihre Ferientage grosszügig und mit ausgedehnten Ruhepausen. Es ist besser, nur drei Ausflüge mit Hingabe zu geniessen, als fünf mit Hektik und Stress zu absolvieren. Für körperliche Aktivitäten in heissen Gegenden sind die Morgenstunden, an denen es noch kühl ist, ideal. Danach geniessen Sie die in südlichen Ländern übliche «Siesta» – im Schatten einer Palme, mit einem feinen Getränk, unterhalten vom Wellenschlag des Meeres und natürlich in vollen Zügen. ▪



Grundrezept für erholsame Ferien: Geniessen Sie nicht nur die Aktivitäten, sondern auch die nötigen Ruhepausen. Das gilt übrigens auch für die gesunden Partner!