



Reise

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Det å reise er for mange en viktig del av hverdagen, men det kan av og til oppleves som utrygt. Både omgivelsene og vanene endres når man er ute og reiser.

Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:

(Ikke alle punktene gjelder for alle, du kan derfor alene eller sammen med ergoterapeuten sette kryss ved det som er mest aktuelt for deg)

Planlegg aktiviteten:

- Det kan være lurt å reise når du har mest overskudd. Ta hensyn til årstid, egen helsetilstand, tidspunkt på dagen.
- Vurder hvilken reisemåte som er best for deg. Ved flyreise; bestill en non-stop reise dersom mulig.
- Valg av reisemål; undersøk luftkvalitet, klimaforhold og infeksjonsfare i området.
- Ved valg av hotell; undersøk heistilgang, mulighet for bagasjebæring, allergivennlighet, aircondition og avstand til det du ønsker å oppleve.
- Det kan også være lurt å lokalisere nærmeste sykehus og åpningstider.
- Husk å ta med nok av dine faste medisiner i originalembalasje. Ved flyreise kan det være lurt å ha nødvendige medisiner i håndbagasjen, i tilfelle resten av bagasjen blir forsinket. Det forhindrer også at medisinene fryser i flyets bagasjerom.
- Det kan være lurt å medbringe et sykdomsdokument fra fastlege. Det bør være på engelsk med beskrivelse av sykdom, medisinregimè og presisering av at du skal til lungespesialist hvis du blir uventet syk. Bekreftelse på medisiner fås også på apotek.
- Mange reiseforsikringer krever tilleggsforsikring for eksisterende sykdom/kronisk lidelse. Undersøk dette med forsikringselskapet før du reiser.
- Tenk over at alkohol og mye mengde mat påvirker din helsetilstand.

Tempo:

- Ved å ha god tid under reise unngår du unødig stress. Ankom i god tid før avgang.
- Ta pauser underveis, for eksempel mellom overganger fra et transportmiddel til et annet.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.
- Fordel energien underveis slik at du har litt igjen når du kommer fram og til resten av oppholdet.

Pusteteknikk:

- Husk å puste og bruk leppepust selv om du blir stresset. Bruk av avspenningsteknikker kan her være nyttig.
-

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Bestill plass der det vil være best for deg å sitte (utgang, toalett, benplass, vindu, gang)
- Bruk justeringsmuligheter av setet for å variere sittestilling. Varier mellom å sitte og stå.
- Plasser håndbagasje med medisiner lett tilgjengelig. Har du litt tung håndbagasje, plasser den slik at du unngår for tunge løft.
- Benytt deg av assistanse.

Dersom du er **oksygenbruker** er det viktig å ha en dialog med behandlende legespesialist, behandlingshjelpemidler og reiseselskap i god tid før reisen.

