

11 NAJWAŻNIEJSZYCH RAD – JAK ZAPLANOWAĆ UDANE WAKACJE JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ Z DYSFUNKCJĄ RUCHU LUB PORUSZASZ SIĘ NA WÓZKU INWALIDZKIM

Nie ma powodu, aby osoba niepełnosprawna nie mogła cieszyć się wakacjami na równi z osobą zdrową. Bez względu na to czy wyjazd będzie miał charakter pobytu lub aktywny- może być udanym wyjazdem pod warunkiem, że będzie przygotowany dokładnie. Pamiętajmy, że będąc osobą z niepełnosprawnością napotykamy na trochę więcej barier w porównaniu do osób zdrowych. Oczywiście innymi kryteriami będzie kierowała się osoba niewidoma, a zupełnie innych udogodnień będzie szukała osoba z dysfunkcją ruchu, czy poruszająca się na wózku inwalidzkim. Będąc sama osobą niesprawną ruchowo właśnie do tej grupy osób chciałabym się zwrócić.

RADA 1 Podejmij decyzję gdzie chcesz jechać?

Na tym etapie starajmy się nie martwić czy miejsce jest dostosowane. Spójrzmy na to z innego punktu widzenia „**Wybieram się w to miejsce ponieważ zawsze chciałam tam jechać**”. **Chcę spełnić swoje marzenie. Teraz dopiero sprawdzimy czy jest to możliwe.**

RADA 2 Wybierz zakwaterowanie

Wiele jest obiektów w pełni przyjaznych osobom niepełnosprawnym . Jednak **dostosowanie” nie jest zawsze jednakowo rozumiane przez wszystkich**. Zwykle ogranicza się do dostosowanego pokoju i łazienki. Często na miejscu okazuje się, że brak jest dostępu do restauracji (bo są schodki). Dlatego należy się pytać o szczegóły. **Czy w hotelu znajduje się winda?** Jeżeli nie prosimy o zakwaterowanie na parterze. Jest to istotne szczególnie w krajach południowych gdzie kwestia ewentualnej naprawy windy może przedłużać się w nieskończoność. **Czy szerokość drzwi jest odpowiednia do przejechania wózkiem? Czy łazienka jest dostosowana i bez problemy wjedziemy pod prysznic? Czy w łazience są uchwyty?** W przypadku wyjazdu z biuro podróży nie zapominajmy organizatora poinformować o swoich ograniczeniach i wymaganiach. Należy również pytać **o teren przylegający do obiektu**. Czy będziemy mogli swobodnie się poruszać po okolicy? Przecież nie jedziemy po to, aby cały pobyt siedzieć w ośrodku bądź hotelu. Nie bójmy się prosić o **przesłanie zdjęć ośrodka**. Dobrym źródłem informacji będą różnego rodzaju portale z rekomendacjami na stronach internetowych. Jeżeli rezerwujemy hotel bezpośrednio drogą telefoniczną lub mailową prosimy o **przesłanie potwierdzenia rezerwacji z hotelu. Dobrze jest to wydrukować i mieć przy sobie**. To będzie nasz dowód w przypadku gdyby hotel zaprzeczył, że rezerwacja została zrobiona.

RADA 3 Wybierz środek transportu

W Polsce mamy wiele możliwości podróżowania nadal jednak osoby z niepełnosprawnością nie mogą swobodnie i komfortowo podróżować wszystkimi środkami. Co mamy do wyboru?

Samochód prywatny

Często wybierany jest samochód prywatny jako najwygodniejszy środek transportu w Polsce

Pociąg

Polskie Koleje posiadają już w swoich składach na niektórych wyznaczonych trasach wagony do, których osoba na wózku swobodnie wjedzie (specjalna rampa, przedział, toaleta). W większych miastach dostępna jest **bezpłatna usługa asystenta**, który pomaga osobie niepełnosprawnej dostać się do pociągu w miejscu wyjazdu i przyjazdu. Warto wiedzieć, że serwis ten ma zasięg międzynarodowy i jadąc np. do Wiednia można taką usługę również zamówić z Warszawy za pośrednictwem PKP.

Autokar

Odradzam zdecydowanie samodzielne podróżowanie autokarami . Nadal jest brak dostosowanych autokarów z winda lub rampą. Potrzebna jest pomoc osób trzecich. Jest to bardzo dyskomfortowe i upokarzające dla osoby z niepełnosprawnością zwłaszcza kiedy musi być wnoszona i wynoszona do

środka autokaru.

Samolot

Okazuje się, że najlepiej dostosowanym środkiem transportu jest podróż samolotem. Podczas rezerwacji należy sprawdzić czy linie lotnicze zapewniają **odpowiedni serwis dla osoby niepełnosprawnej**. Jak to wygląda w praktyce? Informacje o potrzebie serwisu zgłaszamy w momencie rezerwacji biletu lub 48h przed lotem. Niektóre linie lotnicze wymagają dostarczenia zaświadczenia od lekarza o braniu leków oraz braku przeciwwskazań do odbycia lotu. Zalecam również **zrobienie zastrzyku przeciw zakrzepicy (loty powyżej 3h)**. Zastrzyk wydawany jest na receptę. Wykonujemy go sami bezpośrednio przed lotem lub zgłaszamy się do punktu medycznego dostępnego na każdym lotnisku. Przy wejściu na lotnisko (mówię o Okęciu) znajdują się specjalne odpowiednio oznakowane (symbol osoby niepełnosprawnej) punkty. Po naciśnięciu w przeciagu kilku minut zjawia obsługa serwisu naziemnego, która zajmuje się nami i naszym bagażem. Jeżeli posiadamy wczepione implanty typu zastawka, endoproteza **zgłaszamy to przed przejściem przez bramkę wykrywającą metal**. Inaczej zaczniemy” dzwonić.” Pomocne będzie zaświadczenie potwierdzające schorzenie. Zawsze radzę prosić o miejsce z przodu samolotu w niedalekiej odległości od łazienki. Na dłuższe loty zalecam zakładanie pieluchy i ograniczenie picia napojów. Obsługa w samolocie nie pomaga w czynnościach fizjologicznych. W nowych modelach samolotów są już łazienki przystosowane. Po odprawie asystent zawozi nas do odpowiedniego wyjścia (gate). Jeżeli nie ma rękawa specjalny samochód z windą wiezie nas bezpośrednio do samolotu. Jedziemy jako pierwsi, a wychodzimy z samolotu ostatni. Osoby nie schodzące z wózka przenoszone są na specjalnym wózek na siedzenie. Wózek nasz podróżuje w dolnym bagażu i dostajemy go z powrotem po wylądowaniu po wyjściu z samolotu. Pamiętajmy, że serwis ten przysługuje również osobom z ograniczeniami ruchowymi. Usługa **jest całkowicie bezpłatna** i możliwa do zamówienia w we wszystkich liniach na świecie.

RADA 4 Pamiętaj o ubezpieczeniu turystycznym - od kosztów leczenia oraz nieszczęśliwych wypadków

Jest to bardzo ważne w przypadku indywidualnych wyjazdów zagranicę. Jeżeli wyjazd jest z biura podróży podstawowe ubezpieczenie jest wliczone w pakiet. Ubezpieczenie nie **obejmuje chorób przewlekłych takich jak choroby serca, padaczka**. Ubezpieczyciel nie pokryje w tym wypadku kosztów leczenia. W krajach Europejskim i na całym świecie niestety koszty mogą okazać się bardzo wysokie. Wyjeżdżając do krajów tropikalnych warto sprawdzić jakie obowiązują szczepionki w danym kraju. Zabieramy historię choroby np. wypis ze szpitala. Najlepiej, jeżeli rozpoznanie będzie napisane po łacinie.

RADA 5 Sprawdź adresy wypożyczalni i naprawy sprzętu rehabilitacyjnego.

W przypadku problemów z wózkiem inwalidzkim taki adres będzie bardzo pomocny. W wielu krajach wypożyczalnie oferują wypożyczenie skuterów, podnośników zwykłych wózków. Adresy takie starajmy się zdobyć jeszcze przed wyjazdem. Na miejscu może to być trudne z różnych przyczyn. Nikt może o tym nie wiedzieć lub nie będzie dostępu do Internetu. Warto też zabrać podstawowe klucze (do najważniejszych elementów wózka) oraz zapasową dętkę, łątki i pompkę.

RADA 6 Sprawdź dostępność obiektów muzealnych

Od wielu lat trwa proces dostosowania obiektów do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnością w dużym stopniu pomógł w zniesieniu barier do obiektów muzealnych i innych atrakcji turystycznych. Rampy, windy, dodatkowe wejścia umożliwiają turystom na wózku swobodne zwiedzanie. **Zawsze należy szukać symbolu osoby niepełnosprawnej (wózek inwalidzki)** Np. zwiedzając Zamek w Edynburgu po zgłoszeniu usługi w kasach specjalny samochód zawozi i zwozi nas na samą górę. Usługa bezpłatna. Warto wspomnieć, że w obiektach tych znajdują się również często toalety przystosowane.

RADA 7 Sprawdź czy należy Ci się zniżka do obiektów muzealnych

W wielu muzeach osobom niepełnosprawnym (w szczególności poruszających się na wózkach inwalidzkich) i jej opiekunom przysługują **zniżki lub bezpłatne wejścia (1/1)**. Zawsze o to pytajmy. Tak jest np. w Muzeum Watykańskim. Należy posiadać przy sobie dokument stwierdzający niepełnosprawność np. orzeczenie inwalidzkie, legitymacje z ZUS. Warto też posiadać ze sobą kartę parkingową.

RADA 8 Różnice obyczajowe

Udając się na wakacje do innych krajów postarajmy się **poczytać o panujących tam zwyczajach**. Dotyczy to zwłaszcza krajów o innej kulturze niż Europejska. I tak np. w krajach muzułmańskich i buddyjskich osoba na wózku może spotkać się z odmową wjazdu do środka świątyni np. w Świątyniach w Bangkoku.

RADA 9 Sprawdź ważność dokumentów

Przed wyjazdem zalecam sprawdzić czy nasz dowód/ paszport jest ważny? Czy potrzebna jest wiza? W krajach takich jak np. Egipt, Turcja, Tunezja, Kuba, Kenia wizy wydawane są na lotnisku. Koszt od 10 -50 \$ lub Euro. W przypadku innych krajów musimy się udać do Ambasady danego kraju osobiście. Jeżeli jedziemy na wyjazd zorganizowany procedury te często wykonuje za nas biuro podróży.

RADA 10 Roaming, Elektryczność, Pieniądze

Wyjeżdżając zagranicę musimy pamiętać o posiadaniu **roamingu – usługa umożliwiająca korzystanie z naszych komórki**. Rozmowy telefoniczne zwłaszcza do krajów poza Europejskich kosztują fortunę. Np. 1 minuta w Kenii to wydatek powyżej 10PLN. Lepiej porozumiewajmy się za pomocą SMS lub kupmy kartę do budki telefonicznej. Wszystko warto sprawdzić u operatora, u którego mamy wykupioną usługę. Pamiętajmy nie korzystanie z Internetu bezprzewodowego opłaconego w kraju. Od granicy płacimy wg innej taryfy co w przypadku odległych krajów może się okazać się nie małą sumą.

elektryczność

W niektórych krajach napięcie elektryczności jest inne. Dlatego warto zaopatrzyć się w specjalny **przełącznik (adapter)**, dostępny w sklepie elektrycznym.

pieniądze

W większości krajów europejskich walutą jest Euro. Poszczególne kraje pozaeuropejskie posiadają swoją własną walutę. Mając dolary/ euro/ funty możemy je bez problemu wymienić na walutę miejscową. Również możemy płacić kartą. Odradzam w krajach afrykańskich. Pieniądze możemy również pobrać z bankomatu uprzednio sprawdzając stawki prowizyjne. I tak np. W Turcji prowizja za każde pobranie to kwota ok. 80PLN

RADA 11 lekarstwa środki opatrunkowe, higieniczne

Jeżeli używamy lekarstwa środki opatrunkowe, higieniczne bądź możemy potencjalnie potrzebować użyć je to najlepiej zabrać ze sobą w ilościach chociaż minimalnych. Może się też okazać, że na miejscu są inne, których nie znamy. Zwłaszcza lekarstwa wypisywane na receptę. Dobrze jest też kupić specjalną poduszkę pod szyję w kształcie „rogala” która jest przydatna przy dłuższej jeździe.

Mam nadzieję, że przedstawione rady pomogą państwu w organizacji wyjazdu i pozwolą uniknąć nie potrzebnych kłopotów. Życzę miłego pobytu

Opracowała

Małgorzata Tokarska przy współpracy Krzysztofa Kaperczaka

