

Alltagstipps

Merkblatt | 2023



Reisen mit Querschnittlähmung

Damit's auch in den Ferien rund läuft

Viele Reiseveranstalter bieten inzwischen spezielle Angebote für Menschen mit Querschnittlähmung – von Pauschalreisen bis zur Miete von rollstuhlgerechten Fahrzeugen. Auch für Individualisten und Spontane ist der Weg zu Reisen mit dem Rollstuhl geebnet. Dieses Merkblatt fasst zusammen, auf was Sie besonders achten sollten und wo Sie wichtige Zusatzinformationen erhalten.

Allgemeines

- Machen Sie sich frühzeitig mit den Einreisebestimmungen des Landes bekannt.
- Überprüfen Sie vor der Abreise Ihre Identitätskarte bzw. Ihren Reisepass auf Gültigkeit.
- Schliessen Sie eine Annullationskosten- und Rückreiseversicherung bei einem Versicherer Ihrer Wahl ab.
- Überprüfen Sie, welche Leistungen in Ihrer Krankenversicherung eingeschlossen sind. Für eine angemessene Deckung des Rollstuhls im Falle einer Beschädigung während der Reise setzen Sie sich mit Ihrem Versicherungsspezialisten in Verbindung.
- Last-Minute ist für Menschen mit Querschnittlähmung keine gute Idee ... Buchen Sie lieber frühzeitig. Bei der Buchung sollten Sie das gewählte Reisebüro bzw. den Reiseveranstalter über die Behinderung und ihre Konsequenzen informieren und spezielle Arrangements rückbestätigen lassen.

Reisevorbereitung

Die [Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV](#) hat langjährige Erfahrung und veranstaltet jährlich rund 20 Reisen für Personen mit Querschnittlähmung. Hier finden Sie auch nützliche [Links](#).

Medizinisches

Lassen Sie sich frühzeitig (am besten noch vor der Buchung) und umfassend beraten durch Ihren Arzt oder Ihre medizinische Vertrauensperson:

- Besprechen Sie die Faktoren der physischen Belastung durch:
 - Klimaveränderung
 - Zeitverschiebung
 - Druckverhältnisse im Flugzeug
- Medikamentenvorrat und Ausstellung von Rezepten und beglaubigten Attesten
- Evtl. die Beschaffung von Medikamenten und Pflegemitteln am Urlaubsort
- Veränderte Medikamenteneinnahme und -dosierung durch Zeitverschiebung oder Klimaveränderung
- Notwendige Prophylaxen und Impfungen
- Hilfreiche Adressen für den Notfall vor Ort

Wissenswertes rund um Reiseziehwahl und Reisebuchungen finden Sie auch auf [der Community](#) der Schweizer Paraplegiker-Forschung.

Eine kleine Reiseapotheke ist auf jeden Fall ein Muss! Auf der-Querschnitt.de gibt es eine [Checkliste](#)

Hilfsmittel

Alle Hilfsmittel für den täglichen Gebrauch – an allererster Stelle der Rollstuhl – sollten vor Reiseantritt einer Inspektion und falls nötig einer Wartung unterzogen werden.

Reisen mit dem Flugzeug

Eine gute Planung und Vorbereitung sind für eine reibungslose Flugreise mit Rollstuhl elementar.

Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV vermittelt kompaktes Wissen von der Anreise im Zug, Parkieren am Flughafen, Porter Service Flughafen, Gepäck, Hilfsmittelpass, Rollstühle und Swiss-Trac, Toilette während des Fluges, Übernachtung am Flughafen bis zum Vorgehen am Flughafen. [Zur Info und Kontaktdaten.](#)

Auf der Webseite von MyHandicap sind weitere [Details und hilfreiche Tipps](#) zu finden.

An den Flughäfen Zürich und Genf sowie an den meisten anderen Flughäfen stehen zur Unterstützung von Menschen mit Behinderung speziell ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung. An den meisten Flughäfen sind ebenfalls kostenlose Rollstühle sowie begleitete Transporte beim Abflug wie auch bei der Ankunft verfügbar. Passagiere, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, sollten 90 Minuten vor Abflug am Check-in Schalter erscheinen. Mindestens 72 Stunden vor dem Abflug oder besser direkt bei der Buchung muss mitgeteilt werden, wenn Sie einen Rollstuhl am Flughafen benötigen. Die Art des Gebrechens oder der Erkrankung sollte bereits bei der Buchung erwähnt werden. Je nach Schwere der Erkrankung oder Ausmass der Einschränkung verlangt die Fluggesellschaft genauere medizinische Angaben. Diese werden mit dem sog. [SAF/MEDIF-Formular](#) erhoben, welches durch den Passagier sowie dessen Arzt einige Tage vor Abflug ausgefüllt werden muss. Diese Formulare sind direkt an den Buchungsstellen erhältlich oder können [hier](#) heruntergeladen werden.

Sollten Sie nicht in der Lage sein, sich selbst um Ihre Grundbedürfnisse zu kümmern, müssten Sie mit einer Begleitperson reisen, welche Ihnen Unterstützung anbieten kann.

Flugreisen mit Katheter und Co.

Katheter, Urinbeutel, Analtampons etc. im Handgepäck können dem Sicherheitspersonal bei der Gepäckkontrolle an Flughäfen schon mal verdächtig vorkommen. Nicht jeder weiss, wozu diese Medizinprodukte notwendig sind und wieso sie jemand mit an Bord nehmen wollen sollte. Eine kleine Karte, das [Medical Travel Certificate](#), kann beim Sicherheitscheck hilfreich sein.

Flugreisen mit dem Swiss-Trac

Wollen Sie mit dem Flugzeug in den Urlaub reisen und dabei Ihren Swiss-Trac mitnehmen? Damit dies reibungslos und ohne Schwierigkeiten abläuft, hat die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV in Zusammenarbeit mit dem Hersteller des SwissTracs die wichtigsten Punkte zusammengestellt, die es zu beachten gilt. [Zum Merkblatt](#)

Reisen mit der Bahn

Als grösste Reise- und Transportfirma der Schweiz stellt sich die SBB der Verpflichtung, dass sich Menschen mit eingeschränkter Mobilität «unterwegs zuhause» fühlen. MyHandicap hat alle wichtigen Themen kompakt zusammengefasst:

www.myhandicap.ch/mobilitaet-behinderung/bahn-und-mehr/informationen-reisen-mit-sbb/

Nützliche Apps



Erste Hilfe des SRK

Richtig reagieren im Notfall: Hier finden Sie lebensrettende Infos und Wissen für den Notfall. Übersichtliche und interaktive Anleitungen – Schritt für Schritt.



Ginto, die App für Rollstuhlfahrer

Auf einen Blick zeigt «Ginto», in welchen Lokalen, Hotels und Geschäften der Zugang rollstuhlgängig und wirklich barrierefrei ist. Die Macher sind dabei, mit Freiwilligen die App mit Daten zu füttern.



LoFric

Das LoFric-Miktionsprotokoll ermöglicht Ihnen, Ihre Trinkmenge und den ausgeschiedenen Urin für zwei bzw. drei Tage (48/72 Stunden) aufzuzeichnen.



paramap.ch

Die Karte für rollstuhlgängige Einrichtungen in der Schweiz: Hotels, Parkplätze, Eurokey-WCs und rollstuhlgängige Bankomaten.



Wheelmap.org

Die App umfasst rollstuhlgängige Orte (in drei Kategorien) überall auf der Welt: WCs, Parkplätze, Einkaufsmöglichkeiten oder öffentliche Gebäude.

**Wheelmate.com**

Diese App bietet eine einfache Möglichkeit, unterwegs saubere und zugängliche Toiletten und Parkplätze zu finden. Wheelmate ist erhältlich in 7 Sprachen.

**WC-guide.ch: grösstes Verzeichnis öffentlicher Toiletten in der Schweiz**

Mit dieser App können Sie WCs auf der Karte anzeigen lassen, Details abrufen und fehlende, eigene Toiletten eintragen. Rollstuhlgängige Toiletten sind ebenfalls als solche gekennzeichnet.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch

Weitere Quellen (falls nicht direkt erwähnt):

Der Querschnitt.de
Paraforum.ch
Procap
Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV

Wir wünschen Ihnen schon jetzt wunderbare und erholsame Ferien! Falls wir Sie unterstützen können, sind wir selbstverständlich für Sie da.

Ihr ParaHelp-Team