



# REISE

## Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten kan oppleves som krevende og utrygg. Omgivelser og vaner endres når man er ute og reiser. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten

- Reis når du har mest overskudd. Ta hensyn til årstid, egen helsetilstand, tidspunkt på dagen ol.
- Vurder hvilken reisemåte som er best for deg.
- Valg av reisemål: undersøk luftkvalitet, klimaforhold og infeksjonsfare i området.
- Gjerne lokaliser nærmeste sykehus og åpningstider for apotek.
- Valg av hotell: undersøk heistilgang, mulighet for bagasjebæring, allergivennlighet, klimaanlegg/aircondition og avstander.
- Ha med et engelsk sykdomsdokument fra fastlegen.
- Beskrivelse av sykdom og hvilken behandling du trenger hvis du blir syk kan også være vesentlig.
- Ta med dine faste medisiner i originalemballasje. Ha medisinerne i håndbagasjen.
- Kontakt forsikringselskapet på forhånd, da mange reiseforsikringer krever tilleggsforsikring for eksisterende sykdom/kronisk lidelse.
- Oksygenbrukere bør ha dialog med behandlingshjelpemiddelsentralen og reiseselskap i god tid før reisen.

### Tempo

- Ha god tid under reise for å unngå unødig stress. Ankom i god tid.
- Ta pauser underveis, f.eks mellom overganger fra et transportmiddel til et annet.
- Finn en god hvilestilling sittende eller stående ved pauser.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og tilrettelegging



Pusteteknikk

### Pusteteknikk

- Husk å puste og bruk leppepust, hvis du har nytte av det. Bruk evt. andre hjelpemidler i forhold til pust dersom du har behov og effekt av dette.
- Koordiner pusten med bevegelsen for større kontroll og for å roe ned tempo.
- Bruk leppepust hvis du har nytte av det.

## **Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:**

- Bestill plass der det er best å sitte, eksempelvis ved utgang, toalett, vindu, gang eller dersom du har behov for ekstra plass til beina.
- Varier mellom å sitte og å stå.
- Plasser håndbagasje med medisiner lett tilgjengelig.
- Har du tung håndbagasje, plasser den slik at du unngår anstrengende løft.
- Benytt deg av assistanse.
- Bestill kjøring til utgang dersom det er langt å gå ved flyreiser.