

Reisen

Parkinson-Patienten müssen nicht auf Reisen verzichten. Sie sollten aber einen geplanten größeren Urlaub vorher mit Ihrem Arzt besprechen. So kann z. B. der Klimawechsel bei Reisen in Länder mit heißerem Klima Probleme bereiten, weil Sie durch die Parkinson-Erkrankung die eigene Körpertemperatur möglicherweise weniger gut regulieren können. Außerdem muss eine ausreichende Versorgung mit allen notwendigen Medikamenten in jedem Fall sichergestellt sein.



Tipps für die Reiseplanung

- **Anstrengungen und Stress vermeiden:** Wählen Sie die Transportmittel und die Art der Reise so, dass Sie sich nicht überanstrengen. Planen Sie ausreichend Zeit ein und vermeiden Sie Stress.
- **Fernreisen:** Als Parkinson-Patient müssen Sie nicht auf Fernreisen verzichten. Vermeiden Sie aber möglichst Reisen in heiße Klimazonen. Reisen Sie in andere Zeitzonen, nehmen Sie Ihre Medikamente zunächst einfach weiter zu den Zeiten ein, wie Sie es von zu Hause gewohnt sind. Mit der ersten Übernachtung am Zielort stellen Sie die Einnahmezeiten dann vollständig auf den neuen Tagesrhythmus ein.
- **Medikamentenvorrat:** Achten Sie bei jeder Reise unbedingt auf einen ausreichenden Medikamentenvorrat und erkundigen Sie sich vor Reiseantritt nach Adressen von geeigneten medizinischen Versorgungseinrichtungen am Zielort. Hilfreich bei Auslandsreisen ist eine Liste mit den internationalen Namen Ihrer Medikamente (siehe auch die Internet-Links im Anhang, S. 129).

- Schließen Sie rechtzeitig eine **Reiserücktrittsversicherung** ab, für den Fall, dass sich Ihr Gesundheitszustand vor Reiseantritt plötzlich verschlechtern sollte.
- Führen Sie auch im Urlaub regelmäßig Ihre **krankengymnastischen Übungen** durch.
- **Dies gilt für ältere Parkinson-Patienten:** Wählen Sie Reiseziele, die bereits aus früheren Urlaubsreisen bekannt sind, z. B. Pensionen, Hotels, die eine vertraute Umgebung darstellen.
- **Behindertengerechte Hotels:** Fahrstühle und das Fehlen von Schwellen tragen zur verminderten Sturzgefahr bei.
- **Schiffsreisen** werden als positiv geschildert, da Angehörige auf einfache Weise den Patienten begleiten können und trotzdem viel sehen und erleben können. Eine Schiffskabine ermöglicht den Patienten an einem Ort zu „wohnen“ und vermeidet ständige Hotelwechsel.
- Bei **Flugreisen** nehmen Sie den Begleitservice bzw. Transportservice der Fluglinien in Anspruch, um lange Fußmärsche zwischen den Terminals oder der Gepäckausgabe zu vermeiden.

Autofahren

Autofahren bedeutet Mobilität und vermittelt ein Gefühl der Unabhängigkeit. Auch Parkinson-Patienten können durch eine sorgfältige Behandlung ihrer Erkrankung ihre Fahrtüchtigkeit langfristig erhalten.

Ob Sie noch in der Lage sind, selbst ein Auto zu steuern, hängt vor allem auch vom Ausmaß Ihrer motorischen Bewegungsstörungen ab. Können Sie z. B. Ihre Nackenmuskulatur nicht mehr richtig bewegen, schränkt das auch die Beweglichkeit des Kopfes beim Fahren ein. Diese ist aber notwendig, um den seitlichen und rückwärtigen Verkehr zu beobachten. Aber auch Nebenwirkungen der Medikamente können die Fahrtüchtigkeit einschränken. So können Sie unter Müdigkeit leiden oder in einen „Sekundenschlaf“ fallen. Dann sollten Sie auf keinen Fall mehr selbst fahren.



Gerade in der frühen Phase der Parkinson-Erkrankung sind viele Symptome noch nicht sehr ausgeprägt und beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit kaum. Kommt es allerdings im späteren Krankheitsverlauf zu den oben beschriebenen motorischen Störungen, z. B. ausgeprägtem Ruhezittern, Verlangsamung der Bewegungsabläufe oder Muskelsteifheit, werden die Reaktionsfähigkeit und das Fahrvermögen so weit herabgesetzt, dass Sie nicht mehr selbst fahren können. Dies ist insbesondere der Fall, wenn plötzliche Unbeweglichkeitsphasen oder Überbeweglichkeit (Dyskinesien) auftreten. Neben den Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit können auch eine erhöhte Tagesmüdigkeit, verlängerte Reaktionszeiten oder Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme sowie weitere psychische Beeinträchtigungen ein sicheres Führen Ihres Fahrzeuges erschweren.

Der Technische Überwachungsverein (TÜV) bietet entsprechende Eignungstests für Parkinson-Patienten an, die freiwillig durchgeführt werden können. Sie können aber auch eine Probefahrtstunde bei einem Fahrlehrer