



# Przewodnik

Podróżnika z RZS

Podróże to największa pasja Marcina Tasarka, który od 17 lat choruje na RZS - przewlekłą, nieuleczalną chorobę, prowadzącą często do niepełnosprawności. W przypadku Marcina choroba spowodowała, że znalazł się na wózku inwalidzkim. Jednak Marcin, na przekór chorobie udowodnił, że tak też można podróżować. Swoje eskapady rozpoczynał od wyjazdu do pobliskich miejscowości. Potem odwiedził Niemcy, Czechy, Austrię, Włochy, Szwajcarię, Francję, Księstwo Monako, Hiszpanię, Anglię, a w 2007 roku pojechał do Chin, gdzie zdobył Wielki Mur Chiński. Dzisiaj chciałby przekonywać innych chorych, że warto wychodzić z domu, walczyć o swoją samodzielność, poznawać nowych ludzi i nowe miejsca.

Na podstawie swoich doświadczeń Marcin opracował subiektywny przewodnik podróżnika. Przeczytajcie jego opowieść. Rady Marcina mogą być przydatne nie tylko dla osób z RZS, a także tych, którzy chorują na inne choroby reumatyczne oraz dla osób niepełnosprawnych.

Mamy nadzieję, że porady okażą się pomocne.  
Życzymy wielu wspaniałych podróży.  
Organizatorzy kampanii „Świat w dłoniach”

## Marcin Tasarek

- Przewodnik podróżnika z RZS

Wybierając się w jakąkolwiek podróż zmuszeni jesteśmy pomyśleć dosłownie o wszystkim, szczególnie gdy nie korzystamy z biur podróży, począwszy od sposobu podróżowania i środków transportu, poprzez to, jak się ubrać i co zabrać, z kim zostawić kota lub psa, a skończywszy na sprawach administracyjno-finansowych i medyczo-zdrowotnych! Data wyjazdu bywa często już wyznaczona, podobnie jak nocleg i dzień rozpoczęcia urlopu, a my z przygotowaniami stoimy daleko w polu pochłonięci bieżącymi sprawami. To błąd!

**Należy zacząć przygotowania wcześniej.**

Wychodząc naprzeciw różnym zjawiskom towarzyszącym wyjazdom z domu powstał ten oto przewodnik zapalonego podróżnika. Chciałbym podzielić się z Wami własnymi doświadczeniami, by uniknąć niepotrzebnych napięć w początkowej fazie przygotowań, niemiłych niespodzianek na skutek błędnego i pośpiesznego pakowania oraz pytań nurtujących nas już po trzaśnięciu drzwi samochodu, zajęciu miejsca w samolocie czy pociągu – „Czego jeszcze nie zabrałem, o czym zapomniałem? Paszportu, lekarstw, aparatu, a może kot został sam w domu zamknięty przypadkowo w szafie?



## OTO KILKA WYBRANYCH PUNKTÓW, NA KTÓRE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, BY RUSZYĆ SPOKOJNIE NA PODBÓJ ŚWIATA

### Chęć wyjścia z domu

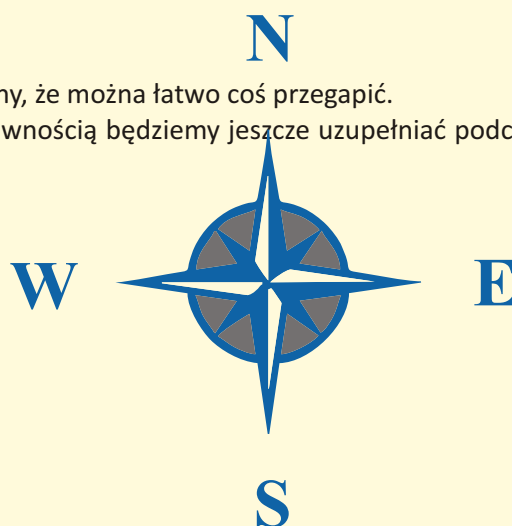
Jest to najważniejszy element dla każdego człowieka, fundament naszej podróży. W przypadku osoby niepełnosprawnej ma to ogromne i szczególne znaczenie. Zwykle ten pierwszy milowy krok przez próg własnych drzwi poprzedzony jest bitwą z myślami, które wynikają z lęków i ograniczeń podsycanych nienajlepszym stanem zdrowia. Każda podróż, ta bliska i daleka, długa i krótka, zaczyna się jeszcze w obrębie domu, od kroku w stronę drzwi własnego mieszkania, będących wrotami, które prowadzą na cały świat.

### Wsparcie rodziny, przyjaciół, organizacji i stowarzyszeń

Jeżeli czujesz, że nie masz nikogo, kto by Ci pomógł w przedsięwzięciu - nie poddawaj się i zacznij szukać. Warto poszukać stowarzyszenia, które skupia ludzi z podobnymi problemami jak nasze i zobaczyć, jak oni sobie radzą. Korzystaj z nadarzających się okazji i propozycji życzliwych osób, bądź na nie otwarty, ponieważ mogą się one więcej nie powtórzyć. To bardzo ważna rzecz, żeby do naszych przygotowań włączyli się inni ludzie (zakupy, pakowanie, pomoc w transporcie, dobra rada) lub towarzyszyli nam w podróży, szczególnie kiedy dawno nigdzie nie wychodziliśmy i mamy spore ograniczenia w funkcjonowaniu.

### Lista

Natłok spraw jaki czeka do załatwienia jest na tyle pokaźny, że można łatwo coś przegapić. Warto zrobić sobie przed podróżą listę spraw, którą z pewnością będziemy jeszcze uzupełniać podczas przygotowań.



### Miejsce podróży

- Należy zebrać najważniejsze informacje o naszym celu podróży – miejscu, w którym będziemy przebywać.
- Jeśli opuszczasz Polskę, koniecznie należy zajrzeć na stronę internetową polskiej ambasady czy konsulatu w danym kraju.
- Klimat, pora roku i prognozowana pogoda określają naszą garderobę. W upalnej aurze koniecznie trzeba mieć okrycie głowy, uzupełniać na bieżąco płyny, by się nie odwodnić i używać kremów przeciwsłonecznych z konkretnym filtrem UV.

**Długość wyjazdu i wakacji** - od tego często zależy ilość członków podróży i ich możliwości (urlopy, czas wolny i inne obowiązki). Od towarzyszy może zależeć nasza mobilność, więc lepiej, żebyśmy sami nie zostali na łasce losu i uniknęli zaskoczenia, ponieważ komuś skończył się nagle czas. Należy to omówić i zaplanować wcześniej.

## Charakter podróży

Ma ogromne znaczenie w momencie kiedy dołączamy do jakiejś grupy i tylko u nas występują zdrowotne ograniczenia. Warto się zastanowić, czy godzimy się na wypad spokojny i wakacyjny odpowiadający naszym możliwościom zdrowotnym, czy nieświadomie decydujemy się na ekstremalne zabawy. Udział w obozie sportowym, nurkowym, lub trekkingowym może czasem okazać się w niektórych okolicznościach dużym nieporozumieniem. **Zdrowe osoby często nie zauważają lub po prostu nie rozumieją barier jakie niesie ze sobą niepełnosprawność lub ograniczenia wynikające z RZS. Ten aspekt powinien być dokładnie omówiony, aby uczyć naszych kompanów na możliwe niedogodności i znaleźć wspólne rozwiązania.**

## Ubezpieczenie

Warto pomyśleć o wykupieniu polisy szczególnie kiedy wyjeżdżamy za granicę. Nigdy nic nie wiadomo, a szczególnie kiedy ma się problemy zdrowotne. Prawdopodobnie nie będzie ona wykorzystana, co nie znaczy, że zmarnowaliśmy pieniądze. Na wszelki wypadek warto ją mieć. Różne informatory doradzają, aby kupić polisę nie w pakiecie ceny jakiejś wycieczki, która jest ubezpieczeniem podstawowym i niewiele dającym, ale indywidualną, która będzie faktycznie pokrywać koszty ewentualnego leczenia. Są kraje, w których opieka zdrowotna jest naprawdę koszmarnie droga, więc lepiej mieć polisę skrojoną odpowiednio na ceny w danym kraju. Przed wykupieniem polisy warto poznać warunki i możliwości jej wykorzystania oraz wszelkie procedury temu towarzyszące, numer samej polisy i centrum alarmowego. Kiedy podróżujemy po krajach Unii Europejskiej można pomyśleć o Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), dzięki której mamy uprawnienia do korzystania z opieki zdrowotnej na takich samych zasadach jak mieszkańiec danego kraju UE. Kartę można otrzymać w oddziałach NFZ bezpłatnie.

## Rozmowa z lekarzem

Przed każdą dłuższą wyprawą **na etapie wczesnych przygotowań powinniśmy spotkać się z naszym lekarzem prowadzącym**, zrobić badania jeśli jest taka potrzeba i omówić nasz podróżniczy plan. Jeżeli bierzemy leki, a wyjeżdżamy na dłużej, już wcześniej należy obliczyć z lekkim zapasem ile potrzeba leków, by w porę je zgromadzić. Oprócz codziennych kuracji, trzeba pomyśleć o sytuacjach niespodziewanych. Przeziębienia, skaleczenia, wstrząsy czy zatrucia, choroby występujące na konkretnym obszarze geograficznym i jakie są zabezpieczenia. Należy odpowiednio wcześniej omówić dokładnie temat szczepień przed podróżą, jeśli jest taka potrzeba. Zmieniając znacznie strefę czasową zaplanuj z lekarzem, o której godzinie należy wziąć konkretny lek na przestrzeni 24 godzin, aby wszystko odbyło się bez najmniejszego wstrząsu i zwłoki. Szczególnie dotyczy to osób z cukrzycą, aby zaplanować czas podania insuliny (np. na stronie Lufthansy można przeczytać dokładne zalecenia jak zaplanować podanie leku w zależności od kierunku i czasu lotu z uwzględnieniem posiłków).

## Środek transportu. Powinien być dopasowany do naszego stanu zdrowia

Samochód, pociąg, samolot, autokar, łódka a nawet wielbłąd, wszystko to jest powszechnie dostępne, ale **należy się dokładnie zastanowić jaki środek lokomocji wybrać**. Najlepiej już przez nas dobrze sprawdzony wcześniej jeśli jest taka możliwość. Dużo zależy od planu podróży i czasu jaki potrzebujemy do osiągnięcia celu. I tak zajmowanie dość ciasnego tylnego miejsca w aucie może być kiepskim pomysłem dla naszych nóg, kiedy mamy w perspektywie kilkugodzinną jazdę. Stan naszego zdrowia nie zawsze nam pozwala wsiąść do każdego pojazdu. W moim przypadku jest to pociąg PKP, który ze stromymi i wąskimi schodami wagonów to bariera na ten czas nie do pokonania, jeśli się chodzi trochę o kulach pachowych. Może ktoś wie jak sobie poradzić z tym problemem i zna na to skuteczny sposób? Warto się też zastanowić czy wytrzymamy całą podróż i czy nie będzie to dla nas szkodliwe. Przeciętny środek transportu wydaje się na pierwszą chwilę zwykle wygodny, ale już po kilkudziesięciu kilometrach może się stać miejscem nie do zniesienia.

W przypadku kiedy się cierpi na schorzenia związane z kręgosłupem odradzam wszelkie jazdy terenowe i długodystansowe autem lub autokarem np. po Europie przez kilka dni, w tym przypadku znacznie lepszy jest samolot. Generalnie jeżeli stan zdrowia jest niestabilny lub następuje zaostrenie choroby dalekie wycieczki lepiej odłożyć na później, by uniknąć prawdopodobnych komplikacji, ale to nie znaczy, żeby nie wychodzić z domu.

Jeżeli pomimo stanu zdrowia musimy odbyć podróż lotniczą, koniecznie trzeba zwrócić się do lekarza po świadectwo medyczne, które wyraźnie będzie potwierdzać, że możemy odbyć powyższy lot.

Świadectwo wymagane jest we wszystkich tzw. "przypadkach medycznych" np.:

- jeśli pasażer musi odbyć podróż na noszach w pozycji leżącej
- jeśli pasażer w czasie podróży musi korzystać z dodatkowego tlenu do oddychania
- jeśli są wymagane dodatkowe (inne niż standardowe) warunki przewozu

**Świadectwo medyczne nazywa się MEDIF (Medical Information Sheet), a formularz w języku polskim i angielskim można wydrukować ze strony internetowej [www.lot.com](http://www.lot.com).**



**Uwaga! Każda linia lotnicza posiada własne indywidualne procedury i przepisy do powyższych przypadków. Nie każda linia lotnicza dopuszcza możliwość odbycia lotu w pozycji leżącej, dlatego w tak specyficznym przypadku należy się zwrócić bezpośrednio do przewoźnika przedstawiając konkretną sytuację.**

## Podróż samolotem

### Leki w bagażu podręcznym

Tu sprawa nie jest tak oczywista i jednoznaczna. Według informacji z PLL LOT w bagażu podręcznym można mieć wystarczającą ilość lekarstw na czas podróży pod warunkiem, że nie przekracza to dopuszczalnego limitu wagi i rozmiaru torby (przykładowo dla bagażu podręcznego w klasie ekonomicznej to 6 kg i rozmiar 55x40x20) jaką można wnieść na pokład. Z kolei Lufthansa na swojej stronie internetowej podaje, że zaleca się posiadanie od półtorej do podwójnej ilości lekarstw na wypadek opóźnienia czy przekierowania lotu. Jednak najważniejsze wydaje się to do jakiego miejsca lecimy, ponieważ każdy kraj nawet na terenie UE ma swój wewnętrzny przepis dotyczący ilości lekarstw oraz innych produktów jakie można wwozić bez dodatkowych procedur czy konsekwencji. W celu dokładnej informacji najlepiej zajrzeć na stronę Polskiej Ambasady w danym kraju, która ściśle podaje co można wwozić i w jakich ilościach.

W Polsce przywóz leków na własne potrzeby reguluje art. 68 ust 5 Ustawy z 6 września 2001 tekst jednolity Dz.U nr 45 z 2008 roku poz.271.

*„ Nie wymaga zgody ministra właściwego do spraw zdrowia przywóz z zagranicy produktu leczniczego na własne potrzeby lecznicze w liczbie nie przekraczającej pięciu najmniejszych opakowań.”*



Rzecz jasna służby kontrolne podchodzą bardzo indywidualnie i zwykle życzliwie, więc jeśli planujemy spędzić miesiąc w jakimś kraju i na taki czas bierzemy lekarstwa, mamy dokument od lekarza, że są one dla nas niezbędne, to nie powinno być problemu. Wyjątek stanowią lekarstwa w płynie, które są obwarowane przepisami bezpieczeństwa. Lek w butelce może mieć objętość nie większą niż 100 ml każdy i wszystko w płynie musi się zmieścić w plastikowej torbie przezroczystej o pojemności 1L, okazywanej podczas odprawy na lotnisku.

Zawsze warto wziąć kilka zapasowych dawek lekarstw, które ma się przy sobie, najlepiej na kilka dni, aby być dostatecznie zabezpieczonym w razie jakiejś komplikacji. Jeżeli przez przypadek zginie nasz bagaż główny na lotnisku, w którym również można przewozić lekarstwa (zdarza się to szczególnie, kiedy są szybkie przesiadki, międzylądowania – obsługa nie zawsze nadąża z przepakowaniem), po przylocie mamy jeszcze farmakologiczne zabezpieczenie, możemy dać sobie trochę czasu na podjęcie konkretnych działań. Walizki w ciągu tygodnia powinny do nas trafić, a co jeśli nie? Tym bardziej, że niektóre linie lotnicze ostrzegają, aby leków i innych określonych szczególnie drogocennych przedmiotów nie przewozić w bagażu rejestrowanym (głównym) ponieważ nie odpowiadają za uszkodzenie lub ich zagubienie. Przykładem pokazującym jak może niespodziewanie skomplikować się podróż jest chaos powstały w wyniku wybuchu islandzkiego wulkanu. Wielu podróżnych utknęło na całym świecie w portach lotniczych lub w hotelach. W przypadku osoby niepełnosprawnej biorącej leki, lepiej żeby ich nie zabrakło.

**Podsumowując: odnośnie przewozu lekarstw należy dokładnie przeczytać regulamin danej linii lotniczej, odwiedzić stronę internetową Polskiej Ambasady oraz warto dopytać się telefonicznie lub mailowo w swojej indywidualnej sprawie w momencie bookowania biletu w centrum obsługi klienta.**

## Zaświadczenie lekarskie



Lecząc na kilka miesięcy, zabieramy w walizce sporą aptekę. Warto poprosić lekarza by na wszelki wypadek, wydał nam zaświadczenie w języku angielskim, że jesteśmy pacjentem pod jego opieką lub szpitala. W dokumencie tym wymienić trzeba wszystkie lekarstwa (np. Lufthansa informuje na swojej stronie, że w zaświadczeniu powinna się znajdować grupa krwi, dawki i nazwa rodzajowa medykamentów – międzynarodowe nazwy leków nie chronione jako znaki towarowe), potwierdzając tym samym, że są one nam niezbędne do codziennego funkcjonowania. Kiedy pies lotniskowy z pasją zacznie szarpać naszą walizkę, na pewno nie przejdzie to bez echa.



Dobrze byłoby, aby dokument miał podany adres i numer kontaktowy. Tu chodzi o nasze bezpieczeństwo, aby nikt nas nie potraktował jak przemytników.



Również dodatkowe zaświadczenie od lekarza, choć nie jest to wymagane proceduralnie może się przydać jeśli mamy w swoim ciele wszczepione różne metalowe implanty np. endoprotezy, które mogą zostać wykryte na bramce lotniskowej, a nie znamy obcego języka, by móc w porę sprawę wyjaśnić.



**WAŻNE! PRZED PODRÓŻĄ ODWIEDŹ TEŻ DENTYSTĘ. POZNAŁEM CZŁOWIEKA, KTÓRY PRZESZEDŁ LECZENIE KANAŁOWE W INDIACH. ZDJĘCIA GABINETU WYGLĄDAŁY JAK WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY W POWIĘKSZENIU, WIĘC WARTO SIĘ WCZEŚNIEJ ZABEZPIECZYĆ.**

## Lotnisko i bilety

➤ Na stronie internetowej danej linii lotniczej podany jest ścisły regulamin, który określa między innymi nasz bagaż - jego rozmiary, wagę, ilość. Co możemy wziąć na pokład samolotu w bagażu podręcznym, a co jest kategorycznie zabronione. Warto szczególnie dokładnie przestudiować wspomniany już temat płynów jakie można zabrać na pokład.

Jak wyglądają procedury w przypadku osób niepełnosprawnych. Warto to bardzo dokładnie sprawdzić, w przeciwnym razie podczas odprawy możemy się pozbyć czegoś bardzo dla nas cennego lub mieć jeszcze większe kłopoty. Miałem klucz płaski do śrub w plecaku i podczas odprawy pani oficer po jego prześwietleniu prosiła o otwarcie kieszeni i wyciągnięcie tego tajemniczego przedmiotu. Obejrzała wnikliwie ten kawałek zimnego metalu jakby nosił znamiona czegoś nadprzyrodzonego i oddała mi go z powrotem. Z pewnością zostałam jego pozbawiony gdyby nie fakt, że podróżowałam na wózku inwalidzkim, do którego klucz pasował, jednak nie mam pewności, że kolejna taka akcja ponownie się uda. Mój stryj miał mniej szczęścia i pozbył się małego scyzoryka, przy którym kobiecy pilnik do paznokci wyglądał jak śmiertelny bagnet.

### Oto przykładowa lista:

- woda i inne napoje, zupy, syropy;
- kremy, toniki i olejki;
- perfumy;
- aerozole;
- żele, włącznie z żelami do włosów i pod prysznic;
- zawartość pojemników pod ciśnieniem, włącznie z pianką do golenia, innymi piankami i dezodorantami;
- pasty, włącznie z pastą do zębów;
- mieszanki substancji płynnych i stałych;
- tusz do rzęs;
- inne przedmioty o podobnej konsystencji

Jeden pasażer może przewieźć w bagażu podręcznym nie więcej niż 1 litr płynu. Opakowania o objętości max100 ml każde, należy umieścić w jednej przezroczystej torbie wielokrotnego zamykania.

źródło informacji PLL LOT



➔ Mając w perspektywie lot samolotem, warto już dużo wcześniej interesować się biletami, wówczas jest duże prawdopodobieństwo nabycia ich znacznie taniej.

➔ Jeśli jesteśmy niesprawni ruchowo i poruszamy się na wózku lub o kulach, w momencie bookowania biletu, koniecznie należy to zgłosić linii lotniczej. Wówczas mamy pewność, że obsługa lotniska wszystko odpowiednio przygotuje, zadba o nasz komfort, pomoże dostać się i bezpiecznie opuścić pokład maszyny, a także otoczy opieką na samym lotnisku podczas trwania całej podróży. O tyle to jest ważne, że jeśli tego w porę nie zrobimy, możemy nie uzyskać zgody na lot. Po zgłoszeniu nasz sprzęt ortopedyczny np. wózek nie wchodzi w skład ważonego bagażu (z wyjątkiem wózka elektrycznego, który musi się zmieścić w określonych wymiarach - źródło RYANAIR), a kule będziemy mogli wnieść na pokład.



**UWAGA! CZĘSTO W REGULAMINIE LINIE LOTNICZE PODAJĄ W JAKI SPOSÓB I CZY W OGÓLE MOŻNA PRZEWOZIĆ WÓZKI ELEKTRYCZNE Z AKUMULATORAMI SUCHYMI LUB ŻELOWYMI. GŁÓWNYM WARUNKIEM JEST ODŁĄCZENIE ZASILANIA I ZABEZPIECZENIE ZACISKÓW AKUMULATORA PRZED ZWARIEM PODCZAS TRANSPORTU.**

➔ Każda linia lotnicza określa ilu niepełnosprawnych ruchowo może się znajdować na pokładzie samolotu podczas rejsu. W jednych przykładowo są to 4, w innych 10 osób, więc warto już wcześniej o tym pamiętać i zgłosić w porę swoją sytuację, bo można trafić na rejs paraolimpijczyków i z powodu braku wolnych miejsc jedynie pomachać im z płyty lotniska.

➔ W przypadku, jeżeli mamy wózek inwalidzki, musimy być przygotowani, że na czas lotu będzie on zniknął spod naszego siedzenia już w momencie wchodzenia na pokład z uwagi np. wysokie schody na płycie lotniska. Nasz sprzęt będzie podróżował złożony w głównym luku bagażowym, a do naszej dyspozycji zostanie podstawiony specjalny wąski wózek z kilkoma pasami, którymi jesteśmy spięci podczas transportu na pokład przez barczystych panów z obsługi niczym paczka darów przeznaczona do zrzutu z wysokości. Odzyskujemy naszą maszynę zaraz po opuszczeniu samolotu, nie zawsze złożoną jak trzeba. Koniecznie trzeba mieć ze sobą te klucze.

## Nocleg

Musi być dobrany do naszych możliwości lub przygotowany do naszych potrzeb. Sen jest istotny, daje siły i regeneruje, od niego zależy nasza kondycja i trzeba o to naprawdę dobrze zadbać. Jeżeli planujemy pobyt w hotelu, hostelu czy schronisku warto zgłosić lub zapytać czy lokal jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych, czy jest dostatecznie dużo miejsca by móc manewrować wózkiem (np. toalety często mają wąskie drzwi), itp. Zazwyczaj wszystko jest przygotowane i na pierwszy rzut oka niczego nie brakuje, jednak nie zawsze może być to dopasowane do naszych specyficznych wymogów. Łóżko często jest bardzo niskie, więc może nam być trudno samodzielnie wstać lub usiąść, szczególnie gdy ma się bolesne stawy (kolana) lub wstawione endoprotezy bioder. Na łóżku zwykle leży pościel, jednak bywają miejsca gdzie warto mieć własny śpiwór, chociażby dlatego, że jest zimno. Łazienka w pokoju lub na końcu korytarza, może być dopasowana dla niepełnosprawnego lub może posiadać mrowie barier trudnych do pokonania.

Może się okazać, że zarezerwowany pokój znajduje się na 4 piętrze bez windy (a czasem winda przypomina swoimi gabarytami puszkę po sardynkach, jest tak mała, że wózek nie wejdzie lub jest wciśnięty „na styk”), warto się dopytać wcześniej o jego lokalizację, szczególnie jeśli się poruszacie o kulach lub wózku.

Spanie w namiocie i na materacu zwykle reumatykom odradzam ze względu na zdrowie i możliwość kłopot samego funkcjonowania takiej osoby, ale jeśli ktoś czuje się na siłach i jest sprawny, wypróbował to już wcześniej i ma doświadczenie, to musi wiedzieć co robi.

## Sprzęt i podręczne akcesoria

Jeżeli korzystamy z przyrządów ortopedycznych typu kule, wózek, protezy, gorset, warto zadbać o ich stan i jakość przed planowaną podróżą. Przede wszystkim nie można ich zapomnieć, one dają nam mobilność, chronią zdrowie i muszą być niezawodne.

- ➔ W przypadku kul, warto zabrać ze sobą drugi komplet gumowych końcówek. Ponieważ wyrabiają się, ścierają lub spadają, to łatwo je zgubić.
- ➔ Warto mieć torebkę na szyję lub na pasku z najbardziej niezbędnymi rzeczami, takie jak dokumenty, lekarstwa, pieniądze czy chusteczki. Kiedy chodzi się o kulach, obie ręce są zajęte i ciężko mieć wszystko w wielu kieszeniach.
- ➔ Wózek powinien być dogodny w obsłudze i lekki, być łatwo rozbieralny na części tak żeby mieścić się w każdym samochodzie. Powinien mieć wszystkie koła w bardzo dobrym stanie (napompowane!), bez nich nasza mobilność spada niemal do zera. Musimy posiadać klucze do serwisowania i regulacji sprzętu, kilka zapasowych śrub lub podkładek na wszelki wypadek.
- ➔ Gorset i kołnierz np. na szyję lub specjalna poduszka pod kark jest bardzo ważna podczas transportu kołowego po dziurawych drogach i bezdrożach. W ograniczony sposób zabezpiecza nas przed ewentualnymi uszkodzeniami mechanicznymi.
- ➔ Telefon i ładowarka. Łączność jest bardzo ważna, to element naszego bezpieczeństwa i komfortu w podróży.
- ➔ Wilgotne chustki - są świetne kiedy nie ma gdzie umyć rąk, a chcemy np. coś zjeść w terenie.
- ➔ Lampka czołowa, latarka i baterie. Sprzęt oświetlający drogę pod nogami jest nieoceniony kiedy przebywamy o zmroku w warunkach polowych. Walory czołówki szybko docenimy kiedy chodzimy w ciemnościach o kulach i mamy obie ręce zajęte.

Każda podróż wymaga jakiegoś przygotowania, a i tak nie unikniesz zaskoczenia. Podczas wyprawy bądź otwarty i kreatywny, wówczas nowe sytuacje będą przygodami, a nie piętrzącymi się problemami. Ostatnio będąc w Rzymie czekałem na autobus komunikacji miejskiej, ale kiedy przyjechał moja radość była przedwczesna. Na środku wejścia znajdowała się rura, której w żaden sposób nie było jak wózkiem inwalidzkim ominąć. Skończyło się tym, że abym mógł wejść, musiał mnie ktoś podnieść i wnieść, a kolejna osoba rozłożyła na części wózek, żeby go zapakować do środka i po chwili złożyć, bym mógł usiąść. Takich niespodzianek nie sposób przewidzieć i zliczyć, dlatego trzeba je wkalkulować w przebieg każdej wyprawy. W takich sytuacjach należy zachować spokój i opanowanie, najlepiej mieć jak najmniej potrzebnych toreb i walizek, które łatwo w pośpiechu i zamieszaniu zgubić.

Mam nadzieję, że osoby wahające się i niezdecydowane z powodu stanu zdrowia (do Was szczególnie piszę) po przeczytaniu tego poradnika zostaną dostatecznie zachęcane by spróbować wyjść z domu i wyruszyć w teren. Podróżowanie nie musi się kojarzyć jedynie ze sprawnymi ludźmi, sportowcami czy wyczynowcami. Na pewno u nas jest to bardziej skomplikowane, a co za tym idzie trudniejsze, ale kiedy się uda, odczuwa się znacznie więcej radości, satysfakcji i wszystko mocniej się przeżywa wiedząc ile to wysiłku potrafi kosztować.

Stan zdrowia nie musi być barierą, jest raczej wyzwaniem, które zmusza nas do większego główkowania, żeby osiągnąć to, czego zwykły człowiek nie dostrzega. Świat jest ogromny i każdy może znaleźć coś dla siebie.

Najważniejszym elementem każdej wyprawy jest dobry humor. Nie można się nastawiać, że koniecznie musimy coś zobaczyć czy gdzieś być. Nie zawsze to się udaje, a z pewnością może to być źródłem możliwego rozczarowania. Wyprawa ma nas bawić, relaksować, przynosić radość, dlatego nie ma co robić ścisłego grafiku, który zmusi nas do sztywnego i nerwowego działania. Kiedy nastawimy się, że przygoda zaczyna się za drzwiami naszego domu, niczego nie przegapimy i wrócimy z ogromem fantastycznych i zaskakujących wrażeń, które będą ciągle żywe w naszych wspomnieniach.

Do zobaczenia na szlaku  
Marcin Tasarek

