



12C

Ferðalög og flutningar

Ferðalög og flutningar

Upplýsingar fyrir fólk sem er með eða verður fyrir áhrifum af MND

Ef þú býrð við MND getur reynst erfitt að fara ferða sinna en það er hægt að auðvelda þær á ýmsan hátt.

Í þessu upplýsingablaði er farið yfir það sem gott er að hafa í huga við skipulag á ferðalögum og flutningi í eftirfarandi köflum:

- 1: Hvað ætti ég að hafa í huga þegar ég skipulegg ferðalag?
- 2: Hvað ef ég ferðast á vegum úti?
- 3: Hvað ef ég ferðast með lestum?
- 4: Hvað ef ég ferðast með flugi?
- 5: Hvað ef ég ferðast með ferju?
- 6: Hvernig afla ég mér meiri þekkingar?



Þetta tákn er notað til að undirstrika **annað útgefið efni okkar**. Kynntu þér *Nánari upplýsingar* í lok ritsins til að fá upplýsingar um hvernig eigi að nálgast það.



Þetta tákn er notað til að undirstrika **tilvitnanir** í aðra sem eru með MND eða verða fyrir áhrifum af sjúkdómnum.

1: Hvað ætti ég að hafa í huga þegar ég skipulegg ferðina mína?

Ferðalög geta verið snúin fyrir fólk með MND en ýmsar leiðir eru þó færar til að auðvelda þau. Eftirfarandi tillögur geta komið að gagni við skipulag ferðalaga:

- skipuleggðu ferðina með góðum fyrirvara, sama hvernig ferðast er
- hugsaðu fyrir öllum þáttum ferðalagsins, þar með talin brottför, veran um borð, áningarstaðir, skiptingar á milli farartækja og koma á áfangastað
- ræddu þarfir þínar við ferðasala, ferðapjónustuaðila, flutningafyrirtæki og gististaði sem þú notar á ferðum þínum
- gættu þess að allur búnaður sem þú hefur meðferðis sé í góðu ástandi við brottför
- gefðu þér góðan tíma ef seinkanir verða
- bókaðu með fyrirvara alla aðstoð sem þú kannt að hafa þörf fyrir
- kynntu þér áfangastaðinn og hafðu með í för samskiptaupplýsingar um þjónustu á staðnum, svo sem viðgerðarverkstæði hjólastóla, apótek eða annað.

Ef þú notar hjólastól:

- hafðu meðferðis litla verkfæratösku og neyðarbúnað til slönguviðgerða fyrir hjólastólinn. Settu verkfærin í farangur vegna öryggisleitar.
- ef þú flýgur gæti verið að þú megir ekki hafa með þér ákveðin verkfæri vegna öryggiskrafna, kannaðu hvað flugfélagið leyfir. Sjá að ofan.
- það getur verið gagnlegt að þekkja þyngd og stærð hjólastólsins, bæði þegar hann er tómur og þegar þú situr í honum.

Málefnaður ÖBÍ um aðgengismál hefur lengi unnið að útgáfu leiðbeininga fyrir flugfarþega með fatlanir og aðrar skerðingar og verið í virku samráði við þjónustuaðila og stofnanir, eins og Isavia og Icelandair. Þær má nálgast á

https://www.obi.is/leidbeiningar_trashed/flugleidbeiningar/



Upplýsingar um skipulag sumarleyfisferða sem uppfylla þarfir þínar, sjá: Upplýsingablað 12D - *Að skipuleggja sumarleyfi*

2: Hvað ef ég ferðast á vegum úti?

Að komast leiðar sinnar í bíl

Þegar þú ferðast í bíl skaltu skipuleggja ferðalagið áður en lagt er af stað. Ákveddu fyrir fram hvar og hvenær þú tekur þér ferðahlé. Þjónustustöðvar við helstu þjóðvegi bjóða bílastæði fyrir fatlaða og gott aðgengi að salernum og það er ekki alltaf í boði í stöðvum við fáfarnari vegi.

Salerni með fullu aðgengi gætu verið læst og á Bretlandi gætirðu þurft NKS-lykil (áður RADAR-lykil) til að opna þau. Lykla má kaupa hjá Disability Rights UK. Samtökin gefa einnig út lista yfir öll NKS-salerni um Bretland allt. Sjá *Gagnleg samtök* í 6. kafla: *Hvernig afla ég mér meiri þekkingar?* til að finna samskiptaupplýsingar.

Ef þú notar hjólastól og þarft tímabundið að nota bifreið með hjólastólsaðgengi er hægt að leigja hana. The Queen Elizabeth's Foundation for Disabled People á flota bifreiða með hjólastólaaðgengi til leigu fyrir fólk með MND. Sjá *Gagnleg samtök* í 6. kafla: *Hvernig afla ég mér meiri þekkingar?* til að finna samskiptaupplýsingar.

Sums staðar fær fatlað fólk afslátt af vegatollum. Kannaðu málið hjá Department of Transport fyrir ferðalög erlendis ef sækja þarf um leyfi fyrir komu. Sjá *Gagnleg samtök* í 6. kafla:



Nánari upplýsingar um akstur og MND sjá:

Upplýsingablað 12A - Akstur

Upplýsingablað 12B - Að velja rétta bílinn

Að komast leiðar sinnar í leigubíl

Í leigubílaakstri er boðið upp á mjög fjölbreytt úrval bifreiða. Sumar leigubílastöðvar auglýsa að bílar þeirra taki hjólastóla en eiga þá stundum bara við litla handknúna hjólastóla.

Það getur reynst erfitt að finna leigubíl sem getur tekið stóran rafknúinn hjólastól. Gagnlegt getur reynst að vita stærð og þyngd hjólastólsins þíns auk hæðar þegar þú situr í honum. Leigubílastjórar aka ekki farþega nema nægjanlegt bil sé á milli höfuðs og bílpaks. Ef erfitt reynist að finna bílastöð sem getur aðstoðað skaltu hafa samband við yfirvöld á staðnum sem gætu gefið góð ráð.

Flestir svörtu leigubílarinnir í London geta tekið hjólastóla en það ræðst jú af stærð hjólastólsins. Reyndu alltaf að bóka fyrir fram og spurðu hve stóran hjólastól leigubíllinn geti tekið.

Að komast leiðar sinnar í strætisvagni eða sporvagni

Flestir strætisvagnar hafa aðgengi fyrir hjólastóla. Þeir hafa yfirleitt:

- rampa til aðstoða fólk við að komast um borð
- lækkunarbúnað svo vagnstjórinn geti lækkað vagninn til að auðvelda fólk að komast um borð
- sérstakt svæði fyrir hjólastól með bjöllu innan seilingar.

Fatlað fólk gæti átt rétt á korti sem heimilar ókeypis ferðir með strætisvögnum í Englandi, Skotlandi og Wales utan annatíma Fáðu nánari upplýsingar hjá yfirvöldum í héraði.

Sporvagna er að finna í mörgum borgum Bretlands og sumir hafa jafnsléttan inngang. Kannaðu málið hjá viðkomandi staðaryfirvöldum og aflaðu þér nánari upplýsinga um þjónustu sporvagna þar.

Bílastæði og undanþágur fyrir fatlaða

Stæðiskort fyrir hreyfihamlaða heimilar sumum fötluðum undanþágur vegna bílastæða. Hafðu samband við yfirvöld í héraði til að kanna hvort þú eigir rétt á stæðiskorti fyrir hreyfihamlaða og hvar það gildir.



Nánari upplýsingar um stæðiskort fyrir hreyfihamlaða sjá:
Upplýsingablað 12A - Akstur

Við akstur erlendis gildir íslenska stæðiskortið fyrir hreyfihamlaða sums staðar en aðrir hafa annað fyrirkomulag. Spurðu ferðasala þinn um nánari upplýsingar um fyrirkomulagið þar sem þú verður.

Stæðiskort fyrir hreyfihamlaða eru gefin út á af Sýslumönnum. Sótt er um kortið á [island.is](https://island.is/p-merki-staediskort)

3: Hvað ef ég ferðast með lestum?

Að komast leiðar sinnar með lest

Margar lestarstöðvar í Bretlandi eru búnar til að auðvelda ferðir farþega með hreyfihömlun. Það er hægt að bóka ferð degi fyrir brottför og fá ferðaáætlun fyrir hverja stöð og tímasetningar í tölvuskeyti.

Hér gildir það sama og um öll ferðalög, mikilvægt er að bóka með fyrirvara alla aðstoð sem þú hefur þörf fyrir. National Rail biður um 24 tíma fyrirvara vegna allrar hjálpar.

Flestar lestir henta notendum hjólastóla og rafskutla. Aðstæður geta verið mismunandi, kannaðu málið fyrst. Yfirleitt eru hjólastólalastæði höfð nálægt salernum fyrir fatlaða um borð í lestum.

Þú gætir átt rétt á lestarkorti fyrir fatlaða. Ef þú notar hjólastól en átt ekki rétt á lestarkorti fyrir fatlaða, gæti afsláttur samt stundum verið í boði. Kannaðu málið hjá viðkomandi lestarfyrirtæki.

Ef þú hyggst ferðast með lest skaltu kanna hvaða aðstaða er í boði í viðkomandi landi því þjónustan getur verið mjög breytileg frá einu landi til annars.

Að komast leiðar sinnar með jarðlest

Um fjórðungur allra breskra jarðlestarstöðva er með aðgengi án þrepa. Sums staðar er enn bíl á milli brautarpalls og lestar. Á sumum lestarstöðvum er jafnslétt aðgengi á öllum brautarpallinum, annars staðar aðeins á hluta hans. Á sumum stöðvum er rampi notaður til að hjálpa þér um og frá borði. District, Jubilee og Northern Lines jarðlestaleiðirnar hafa hjólastólastaði um borð í lestunum.

Transport for London er með bækling sem sýnir jarðlestarstöðvar þar sem lyftur, rúllustigar eða rampar eru í boði á milli götu og brautarpalls. Leitaðu að *leiðbeiningunum Avoiding stairs tube guide* á <https://tfl.gov.uk>

Starfsfólk getur fylgt þér að lestinni og um borð. Það getur líka látið taka á móti þér á áfangastað. Leitaðu til starfsmanns ef þú vilt nýta þér þessa þjónustu. Þeir hafa fengið þjálfun í að annast fólk sem þarf aðstoð við að fara um og frá borði. Ef þú þarft hjálp en finnur ekki starfsmann er þá oft að finna í miðasölusal eða á brautarpallinum.

Þegar þú skipuleggur ferðina þarftu að hafa í huga að þú mátt ekki sitja í hjólastól í rúllustiga, jafnvel þótt þú hafir aðstoðarmann. Hann þarf að flytja sérstaklega.

Það getur verið mjög mikil mannþröng á jarðlestar- og lestarstöðvum á álagstímum og þá er oft erfitt með aðgengi. Reyndu alltaf að ferðast á öðrum tímum dags, sé það mögulegt.

Að komast leiðar sinnar um jarðgöngin undir Ermarsund

Eurostar-lestarfélagið býður fólk aðstoð því að kostnaðarlausu við að innrita sig og fara um borð og frá borði. Það þarf að láta vita 48 klukkustundum fyrr um alla hjálp sem þörf er á. Þú verður beðin/n um að koma a.m.k. klukkustund fyrir áætlaða brottför lestarinnar.

Allar Eurostar-stöðvar:

- eru án þrepa frá bíðsal til brautarpalls
- bjóða upp á að fara sé um borð á rampa
- hafa salerni með fullu aðgengi, líkt og um borð í lestunum.

Ef þú notar hjólastól færðu sæti á hjólastólsvæðinu á annað hvort Standard Premier eða Business Premier Class farrými. Þú færð afslátt fyrir þig og einn ferðafélaga og greiðir lægsta Standard-fargjald.

Ef þú notar ekki hjólastól en ert með skerta hreyfigetu verður þér útvegaður hjólastóll til að fara um lestarstöðina og að lestinni. Þú þarft að ganga frá dyrum og að sæti þínu og sitja í venjulegu sæti í ferðinni. Afsláttarverð gildir þá ekki.

Eurostar geymir rafskutlur í farangursrými þér að kostnaðarlausu. Mikilvægt er að hafa samband við Eurostar með fyrirvara til að tryggja að þú fáir pláss í farangursrými í ferðinni.

Leiðbeiningabækling Eurostar fyrir hreyfihamlaða má finna á vefsetri fyrirtækisins. Farðu á www.eurostar.com og leitaðu uppi *special travel needs*.

4: Hvað ef ég ferðast með flugi?

https://www.obi.is/leidbeiningar_trashed/flugleidbeiningar/

Er aðgengi að salerni?

Aðgengi að salernum um borð í flugvélum getur verið mjög misjafnt. Flest flugfélög hafa hjólastól um borð svo hægt sé að komast á salerni. Stærri flugvélar gætu haft salerni með hjólastólaaðgengi en það er ekki alltaf þannig. Spurðu ferðasala þinn eða flugfélag hvaða aðstaða sé í boði þegar flug er bókað.

Ef þú hefur áhyggjur af því að komast ekki á salerni í flugi skaltu leita til læknis eða hjúkrunarfræðings. Karlar geta fengið utanálíggjandi slíðurhollegg til að nota í flugi. Ekkert svipað er í boði fyrir konur en finna má í apótekum og víðar dágott úrval af þvagflöskum, trektum og þvagpokum. Margar þessara lausna henta bæði körlum og konum og jafnvel er hægt að fá tilvísun á sumar þeirra. Leitaðu að *þvagflaska / urine bottle* á netinu eða hafðu samband við starfsfólk heilsugæslu sem gefið getur ráð um aðrar lausnir.

Get ég tekið með mér súrefni um borð í flugvél?

Yfirleitt er ekki mælt með súrefni fyrir fólk með MND en ef þú þarft af einhverjum ástæðum viðbótarskammt af súrefni í flugi skaltu hafa samband við flugfélagið. Flest flugfélög geta útvegað súrefni en reglur um það geta verið mjög mismunandi. Þú getur ekki tekið með þér þínar eigin súrefnisbirgðir um borð.

Mikilvægt er að gefa flugfélaginu góðan fyrirvara til að útvega súrefni. Þú gætir þurft að greiða gjald og jafnvel að hafa með þína eigin súrefnisgrímu.



Nánari upplýsingar, sjá:

Upplýsingablað 8E - *Flug og aðstoð við öndun vegna MND*

Má ég nota tækjabúnað til aðstoðar við öndun um borð í flugvél?

Ef þú þarfnast öndunarbúnaðar máttu taka þinn eigin um borð, svo fremi sem hann gangi fyrir þurraflöðu. Kannaðu fyrir fram hvaða reglur flugfélagið setur og hvort farið sé fram á viðbótar skjalfestingu.



Nánari upplýsingar um aðstoð við öndun og flug, sjá:

Upplýsingablað 8E - *Flug og aðstoð við öndun vegna MND*

Get ég tekið með mér ávísaða fæðu um slöngu eða bætiefni um borð í flugvél?

Það má fara með ávísaða fæðu um slöngu og fljótandi bætiefni í gegnum öryggisleit, að því tilskildu að allt sé með upprunalegum merkingum og í upprunalegum umbúðum frá apóteki.

Apótekið getur merkt það sem ávísað er sem „Ómissandi lyf“ (Essential Medication). Einnig er gagnlegt að hafa með í för bréf frá heimilislækni, sérfræðingi eða næringarfræðingi ásamt upplýsingum um innihaldsefni ef útvega þarf nýja lyfjaávisun erlendis.

Hafa þarf í huga að í Bandaríkjunum má ekki hafa neinn vökva í handfarangri í tengiflugi eða innanlandsflugi. Kynntu þér öryggisreglurnar áður en lagt er af stað.

Get ég tekið með mér ávísuð fæðubótarefni um borð í flugvél?

Ef þú notar fæðubótarefni á borð við styrkta drykki eða þykkingarefni gæti verið hægt að skipuleggja afhendingu í apóteki í brottfararsal flugvallarins. Það þýðir að fæðubótarefnin hafa þegar farið í gegnum öryggiseftirlit og því má taka þau um borð í flugvél. Ef þú pantar á netinu er eingöngu hægt að afhenda vöruna áður en farið er í gegnum öryggiseftirlit, því er best að hringja og gæta þess að tala við apótekið í brottfararsal.

Gefðu apótekinu mjög góðan fyrirvara svo hægt sé að panta það sem þig vanhagar um. Það gæti jafnvel líka útvegað þér vökva til viðbótar sem ekki þarf að nota í næsta flugi en er í innsigliðum umbúðum til tengiflugs, eins eða fleiri. Spurðu um þetta þegar þú pantar fæðubótarefnin þín.

Ef þig vantar umtalsvert magn skaltu hafa beint samband við framleiðandann til að kanna hvort efnið sé selt í viðkomandi landi. Það gæti verið ódýrara að fá vörunar afhentar á áfangastað þínum frá birgi en að taka það með í flugið. Svipaðar vörur fást í öðrum löndum og því skaltu spyrja framleiðandann hvort vörur hans séu seldar undir öðru nafni eða hvort hann geti ráðlagt aðra vöru í staðinn.

Þú þarft að hafa í huga að í Bandaríkjunum má ekki hafa vökva af neinu tagi í handfarangri í tengiflugi eða innanlandsflugi.

5: Hvað ef ég ferðast með ferju?

Það getur verið erfitt að fara um hafnarsvæði og skip fyrir fólk sem er í hjólastól eða á erfitt með gang. Ef þú ferðast í bíl og bókar ferjumiða með fyrirvara er oft hægt að aka um ferjuhöfnina og út í skip án þess að yfirgefa bílinn.

Ferjur eru yfirleitt með lyftur á milli allra hæða og salerni með fullu aðgengi en mikilvægt er að kynna sér aðstæður áður en bókað er. Láttu ferjufyrirtækið vita fyrir fram um alla aðstoð sem þú þarft að kunna á að halda til að gera þér ferðina eins þægilega og hægt er.

Get ég farið um skipið?

Ef þú ert óstöðug/ur á fótum geta hreyfingar skipsins gert þér erfitt fyrir að halda jafnvæginu. Sum ferjufyrirtæki ráðleggja fólk að ferðast með einhverjum sem getur veitt því aðstoð. Það gæti verið betri lausn fyrir þig að ferðast með stórri ferju.

Ferjur verða að flytja öll sjúkragögn eða ferlihjálpartæki sem þú þarfnast og sanngjarnt er að séu nauðsynleg til ferðar þinnar. Sumt má hins vegar ekki taka með um borð eða að

stærðartakmörk gilda en það ræðst af stærð skipsins. Ræddu við ferðasala minn til að fá nánari upplýsingar um sértækar takmarkanir á ferð þinni.

Hvaða stuðningur er í boði?

Það er mjög mismunandi hvaða aðstoð ferjufyrirtækin bjóða og því skaltu kanna framboðið þegar bókað er. Það gæti til dæmis átt við aðstoð við:

- skráningu við innritun og innritun farangurs
- að koma sér í sæti og koma farangri fyrir
- að sækja farangurinn og fara frá borði þegar ferjan kemur í áfangastað.

Þakkir

The MND Association á eftirfarandi stóra þakkarskuld að gjalda fyrir framlag þeirra til þessa upplýsingarits:

James Fremantle, Consumer Enforcement Manager, Civil Aviation Authority
Chris Lofthouse, Outreach Manager, Rica

Ýtarlegri upplýsingar

Við bjóðum fleiri fræðslublöð tengd þessum upplýsingum:

8E – *Ferðalög og öndunaraðstoð sem ekki krefst skurðaðgerðar*
12A – *Akstur*

12B - *Að velja réttan bíl*
12D – *Að skipuleggja sumarleyfi*

Við bjóðum einnig eftirfarandi útgefið efni:

Að lifa með MND - aðalleiðbeiningar okkar um MND og hvernig takast megi við áhrif þess