

**Elämän
Paras ...
MATKA**

LL Jari Vainio /Mehiläinen

Tavoitteet mitoitetaan omista lähtökohdista;
kaikkien ei tarvitse kiivetä Mount Everestille



MATKUSTAJA:

- ikä
- lääketieteellinen historia
- lääkitys
- allergiat
- aiemmat rokotukset
- aiemmat matkat
- (naisilla) raskaus
- vammaisuus tai erityistarpeet
- nykyisen matkustamisen ymmärrys

RISKI

MATKA:

- kohde
- lähtöpäivä
- matkan kesto
- matkan syy
- tiedot asumisesta
- tiedot kulkuneuvoista
- sairaanhoito kohteessa
- kaupunki/maaseutu
- matkabudjetti
- matkavakuutus!!!

SUUNNITTELE

- million, miten - suurin ja nopein reitti suotavaa



VARAA ERITYISPALVELUT

Lentokoneessa käytävä- vai ikkunapaikka, erityisruokavaliot, pyörätuolipalvelut lentokentällä



DOKUMENTIT

Passi, viisumit, alkuperäisreseptit, vakuutuspaperit/kortit. Kopiot..
Tarpeelliset puhelinnumerot.



KÄYTÄNNÖLLINEN PAKKAAMINEN

Pakkaa kevyesti

Lääkkeet, reseptit, kopiot lääkärinlausunnoista käsimatkatavaroihin.



LÄÄKITYKSEN JÄRJESTÄMINEN

Lääkkeet mukaan alkuperäispakkauksissa ja reseptien/kopioitten kera



TURVATARKASTUKSET

Turvaportit versus metalliset keino-nivelet – lääkärin lausunto voi nopeuttaa turvatarkastusta

Kengät, vyöt joudutaan riisumaan usein turvatarkastuksessa (muista riisumisen helppous)



MATKAN AIKANA

MATKAN JÄLKEEN

KOHDE

Kunto, sairaudet, fyysinen liikkuminen



TURVALLISUUS JA MUKAVUUS

Varkaita on kaikkialla

Lentomatalla mukavuus niskatuet, kevyet vaatteet ja jalkineet



SAIRAUDET

Mitä vanhempi, sen helpommin suola-nestetasapaino menee sekaisin, jetlagin ja hypotermian haitat sekä valonherkkyys lisääntyvät . Lääkkeitten sivuvaikutukset voivat korostua matkalla.



Books are the plane, and
the train, and the road.
They are the destination,
and the journey. They are
home."

— Anna Quindlen, *How
Reading Changed My Life*