MATKALLA

Matkustitpa perhelomalle tai liikematkalle, matkaa on suunniteltava ja valmisteltava etukäteen, jotta se olisi miellyttävä, hedelmällinen, rauhallinen ja nautinnollinen eikä kriisejä tai hätätilanteita sattuisi. Lentoyhtiöt, matkatoimistot ja hotellit ovat hitaasti muuttamassa avuliaammiksi ja reagoivat erikoisruokavaliota noudattavien tarpeisiin, mutta älä pidä heidän auttamishaluaan itsestään selvänä; tarkista aina ensin. Vastuu tiedon välittämisestä tarvittaville tahoille on sinulla. Kun olet tehnyt pohjatyön, voit rentoutua ja nauttia olostasi.

ENNEN LÄHTÖÄ

Viime hetken matkat eivät ehkä onnistu, sillä useimmat matkatoimistot haluavat viikkojen tai jopa kuukausien varoitusajan ottaakseen huomioon erityisruokavalion vaatimukset. Tarvitset aikaa myös selvitystyöhön. Tämä on hyvä ajankohta käyttää allergia – tai keliakiajärjestöjä, sillä niistä saa neuvoja, opaslehtisiä ja allergiapassin.

* Allergia- ja astmaliitto [https://www.allergia.fi/](8%20MATKALLA%208.docx)
* Atopialiitto [https://atopialiitto.fi/](8%20MATKALLA%208.docx)
* Keliakialiitto [https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/](8%20MATKALLA%208.docx)

**Ota myös yhteyttä kohdemaan allergiajärjestöihin ja pyydä heitä suosittelemaan allergiaystävällisiä matkatoimistoja, hotelleja, ravintoloita ja ruokakauppoja. Ota selvää, mitä voit ostaa matkakohteestasi ja mitä on otettava mukaan**. Pakkaa mukaan riittävästi turvallista ruokaa, jotta pääset määränpäähäsi ja selviät viivästymistäsi.

**Tee kaksi tarkistuslistaa: ”mitä” ja ”kuka”.** **”Mitä”-lista tarkoittaa perustarvikkeita, jotka on muistettava ottaa mukaan.** Näitä voivat olla matkavakuutus, turvalliset välipalat matkaa varten, allergiaranneke, ensiapupakkaus ja allergiapassi.

**”Kuka” tarkoittaa** henkilöä, joka huolehtii niiden pakkaamisesta.

ALLERGIAPASSI

Tällainen kortti on luojan lykky, ellei osaa kohdemaan kieltä sujuvasti. Tee kortti itse tai hanki sellainen allergia- tai keliakiajärjestöltä. Kortissa selitetään paikallisella kielellä sairautesi riskit ja tarpeet sekä se, mitä voit syödä. Kortti vahvistaa sinun olevan lääketieteellinen tapaus eikä nirso ruokailija. Se myös helpottaa stressiä ruoan tilaamisessa, koska tärkeät yksityiskohdat eivät häviä vieraan kielen käännöksessä sinun ja tarjoilijan välillä tai tarjoilijan ja kokin välisessä sananvaihdossa.

OTA TÄRKEÄT TARVIKKEET LENNOLLA MATKUSTAMOON ja pidä kaikki lääkkeet ja lääkintävälineet aina mukanasi. Jos käytät epinefriiniruiskua, ota vararuisku mukaan siltä varalta, että käytät ensimmäisen. Säilytä ruiskuja niiden alkuperäisessä pakkauksessa, jossa on ohjeet ruiskun antamisesta, ja hanki täyttöpakkauksia. Pakkaukset myös tulliviranomaisia tunnistamaan, että kyseessä ovat aidot lääkkeet.

JOS OLET LÄÄKÄRIN TARKKAILUSSA, hanki matkakohdettasi lähinnä olevan sairaalan erikoislääkärin yhteystiedot. Ota mukaan tiedot tilastasi paikallisella kielellä.

JUNASSA OLET MATKAN AJAN SATIMESSA, joten ota omat eväät mukaan. Älä luota bussi- ja automatkoilla siihen, että tienvarren pysähdyspaikoilla saa turvallista ruokaa. Ota mukaan evästä ja syö ajon aikana tai pysähdy piknikille.

USEIMMAT LENTOYHTIÖT tarjoavat gluteenittomia ja laktoosittomia aterioita sekä vegaanille sopivaa ruokaa, jossa ei ole eläinperäisiä aineksia eli se on lihatonta, maidotonta ja munatonta, kunhan ne tilataan riittävän ajoissa. Pitkällä lennolla lipsahdukset voivat jättää sinut nälkäiseksi, joten ota mukaan omiakin jättää sinut nälkäiseksi, joten ota mukaan omiakin eväitä. Jos allergiasi on vaikea, älä ota riskejä vaan syö ainoastaan itse valmistamaasi ruokaa.

**MONET LENTOYHTIÖT** ovat lakanneet tarjoamasta pähkinää sisältäviä annoksia, mutta matkustajat saattavat aina tuoda mukanaan omia pähkinöitä. Jotkin lentoyhtiöt kuuluttavat, että koneessa on vakavasti allerginen henkilö ja pyytävät matkustajia jättämään pähkinät laukkuihinsa.



Figure 1 allergiapassi