

Tipps zum Senioren Verreisen

Was sollten Senioren beim Verreisen nach Vietnam beachten?

Natürlich gibt es Senioren, die mit 70 noch fast so fit wie mit 40 oder 50 sind und keine anderen Anforderungen an eine Unterkunft haben. Bei vielen ist es aber nicht mehr so und das Treppensteigen, das Bücken, das Hinhocken, etc. sind beschwerlicher als vorher. Für diese Personen gelten die folgenden Tipps:

- nehmen Sie ein Hotel mit Fahrstuhl oder ein Zimmer, das man ohne viel Treppensteigen erreichen kann
- wenn Sie zuhause eine spezielle Matratze haben, so fragen Sie doch mal in Ihrer [Unterkunft in Vietnam](#) nach, ob es dort besonderen Matratzen gibt
- erfragen Sie vorher, ob die Badeinrichtung auch für Senioren geeignet ist, d.h. ob es Haltegriffe in Dusche und an der Badewanne gibt
- erkundigen Sie sich, ob es in der Gastronomie Seniorenportionen gibt
- benötigen Sie eine regelmäßige medizinische Betreuung oder fühlen Sie sich sicherer, wenn ein Facharzt in der Nähe ist, dann erfragen Sie diese Dinge vorher
- bei Mietwagen denken Sie daran ein größeres Modell zu wählen, um bequem ein- und aussteigen zu können und gönnen Sie sich auch sonst Annehmlichkeiten wie z.B. ein Navigationsgerät

Wenn Sie einmal am Urlaubsort angekommen sind, so gilt: Lassen Sie sich Zeit, um sich auf die geänderte Situation einzustellen. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Dieses gilt insbesondere bei Reisen in ferne Länder mit anderen klimatischen Bedingungen und kulturellen Eigenheiten. Genießen Sie die Ruhe des Eingewöhnens. Außerdem denken Sie während der Reise immer daran, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, insbesondere natürlich bei heißen Ländern.

Quelle: www.dulichso.com