

REISENOTIZEN FÜR ZYPERN VON PATIENTEN FÜR PATIENTEN VERSION 05.02.2024, REVIEWED.

Unterstützung bei der Reiseplanung und -buchung - Travel Support Cyprus

Um eure finale Terminbestätigung der Klinik zu erhalten, müsst ihr die Reise-/Flugbestätigung emailen. Eure eigene oder die des Reisebüros der Klinik - TravelSupportCyprus.

Da die Reiseagentur mit den Online-Preisen gleichzieht und ihr zusätzlich das kostenlose Willkommenspaket erhaltet (persönliche Abholung am Flughafen durch Thomas, Transport zu Eurer Unterkunft zusammen mit dem Transportunternehmen (Taxi oder medizinischer Transport), Gepäck, Auffüllen des Kühlschranks gemäß eurer Einkaufsliste, Abholung und Transport zu eurem ersten Termin in der Klinik zusammen mit dem Transportunternehmen), ist es empfehlenswert, über TravelSupportCyprus zu buchen.

Travel Support Cyprus

Antzelika und Thomas

Telephone: [+357 24258449](tel:+35724258449)

WhatsApp: [+357 24258449](tel:+35724258449)

E-Mail: info@travelsupportcyprus.com

Web: <https://travelsupportcyprus.com>

Die beiden wissen sehr gut über unsere besonderen Bedürfnisse Bescheid, da Thomas früher an Long Covid litt, und sind sehr verständnisvoll und professionell. Sie bieten auch Autovermietung, Kindermädchen und persönliche Betreuung an, und sogar einen Kochservice!

Wenn ihr ohne das Reisebüro der Klinik/Hilfe vor Ort reisen möchtet, findet ihr hier weitere Informationen zu Flügen und Unterkünften und im Anschluss nach den zwei Themen noch einige ‚Travel Hacks‘:

Flüge

- Zeitplan: Idealerweise reist ihr einige Tage vor dem ersten Arztgespräch an, **mindestens 2 Tage**, und plant nach der letzten Behandlung die gleiche Zeitspanne ein, bevor ihr nach Hause fliegt. Ihr müsst vor euren Behandlungen gut ausgeruht und sehr gut hydriert sein. Bei mehr als 10 Flugstunden und großer Zeitverschiebung werden **3 Tage** (am besten über ein Wochenende) empfohlen.
- Rollstuhlunterstützung (assisted flying) ist ein unschätzbare Service, den die meisten Fluggesellschaften anbieten.

Stellt also im Voraus einen Antrag bei eurer Fluggesellschaft (keine Erklärung oder Nachweis einer Krankheit nötig). Das bedeutet, dass ihr nicht lange stehen müsst und es hilft euch, schnell durch den Zoll zu kommen. Diese Hilfe ist zwar emotional nicht einfach, aber sie hilft, die Reisemüdigkeit zu verringern. Ihr müsst eure Energie für den Abflug aufsparen, also spart sie in den Bereichen, in denen ihr könnt. Die Unterstützung am internationalen Flughafen Larnaca (LCA) kann frühestens 48 Stunden vor dem Abflug bei eurer Fluggesellschaft angefordert werden. In Larnaca werdet ihr mit einem Rollstuhl am

Flugzeug abgeholt oder ihr könnt euren eigenen benutzen und werdet durch Hintertüren und Aufzüge zur Gepäckausgabe gefahren. Taxis sind verfügbar und brauchen 10-15 Minuten ins Stadtzentrum, aber es gibt eine feste Flughafengebühr von 20 Euro - nutzt also besser TravelSupportCyprus mit dem kostenlosem Flughafen-Service.

- Wenn ihr unter POTS leiden, tragt Kompressionskleidung und bucht, wenn ihr es euch leisten könnt, Business Class oder Economy Plus für verstellbare Sitze. Bittet euren Hausarzt, euch Medikamente zu verschreiben, die das Reisen erleichtern.
- Sauerstoff während des Fluges ist auf allen Flugabschnitten verfügbar und ist vor allem auf Langstreckenflügen nützlich. Die meisten Fluggesellschaften haben ein einfaches Formular, mit dem ihr Sauerstoff anfordern könnt, sofern ihr höchstens 2,8 Liter benötigt. Wenn ihr mehr benötigt, müsst ihr ein weiteres Formular ausfüllen und eventuell Informationen von eurem Arzt einholen. Organisiert den Sauerstoff, sobald ihr den Flug gebucht haben. Die Fluggesellschaft erlaubt nur einer bestimmten Anzahl von Fluggästen die Verwendung von Sauerstoff pro Flug. Sauerstoffkonzentratoren mit Batterien sind auf Flügen erlaubt, müssen aber ebenfalls vorher angemeldet werden.
<https://www.google.com/travel/flights> bietet in der Regel die günstigsten Optionen.

Unterkunft

Airbnb.com und booking.com sowie andere beliebte Portale funktionieren alle für Zypern.

- Die Unterkünfte in der Region Larnaca sind am besten in Strandnähe, wo man gut spazieren gehen kann, es gibt viele Geschäfte, in denen man Lebensmittel kaufen kann, und die meisten Restaurants bieten einen Lieferservice an.
- Vermeidet die erste Strandlinie Finikoudes und Makenzie, wenn ihr lärmempfindlich seid - hier ist von Mai bis August sehr viel los und es gibt viele Touristen!
- Vermeidet es, euch in der Nähe des allgemeinen Krankenhauses einzumieten, da dort der Sirenenlärm zu hören ist.
- Informiert euch über die Lage eurer Unterkunft - schaut auf Google Maps nach und fragt die Klinik, um sicherzustellen, dass sie ruhig und gut erreichbar ist.

Verkehr

Taxis sind die beste Möglichkeit, sich fortzubewegen. Taxis sind sehr erschwinglich (10-15 Euro innerhalb von Larnaca).

Elias Taxi ist ein gutes Taxiunternehmen, das mit der Klinik arbeitet +357 99 823690 Whatsapp oder Telefon und +357 24652465 Telefon.

Beste Taxi-Apps: CabCY-App und Bolt-App

Manche bevorzugen einen Mietwagen (ab 30 Euro pro Tag), vor allem, wenn sie außerhalb der Stadt in den umliegenden Dörfern übernachten.

Medical

- Es ist ratsam, vor der Abreise eine Reiseversicherung abzuschließen, aber diese deckt natürlich keine bestehenden Krankheiten ab.
- Das Apheresezentrum ist kein Hausarztendienst. Die Klinik ist abends/nachts sowie samstags und sonntags nicht geöffnet und bietet daher keine primäre Versorgungsfunktion. Das St. Raphaels Private Hospital ist die erste Adresse in Larnaca, an die man sich außerhalb der Öffnungszeiten des Apherese-Zentrums wendet: <https://www.st-raphaelhospital.com/>

Wir haben jedoch festgestellt, dass das Apollonion Private Hospital <https://www.apollonion.com/en/> am besten ist (dort werden auch die Apherese-Katheter gelegt und man kennt sich mit dem Apherese-Verfahren aus), aber es ist 30 Autominuten entfernt, in Nikosia.

Medikation

- Obwohl die meisten/alle Medikamente in Zypern verfügbar sind, solltet ihr alle Medikamente, die ihr in Zypern benötigt oder voraussichtlich benötigen werdet, mitnehmen.
- Bitte habt immer den aktuellen Verordnungs- und Medikamentenplan dabei.

Apotheke

- Die meisten Apotheken schließen um die Mittagszeit, sind aber abends normalerweise bis etwa 19 Uhr geöffnet.
- Beachtet, dass sie mittwochs einen halben Tag lang geschlossen haben.
- Es gibt auch immer 2 Apotheken, die abends geöffnet haben, notiert euch diesen Link, da sie täglich wechseln: <https://www.cyta.com.cy/night-pharmacies/en>
- Apotheken haben vielleicht nicht alle Nahrungsergänzungsmittel, die ihr braucht. iHerb.com liefert auf die Insel und Amazon.de auch. Holland & Barrett in der Metropolis Mall für Nahrungsergänzungsmittel, die in kleinen lokalen Apotheken nicht zu finden sind.

Covid-Tests

- Lasst in eurer zweiten Tasche Platz für die preiswerten Schnelltests, die ihr auf der Insel kaufen können.
- LFTs/Schnelltests, die an offiziellen Stellen verwendet werden, sind in Apotheken erhältlich, die Zertifikate ausstellen.
- Derzeit sind für Tageskliniken und Krankenhäuser keine Tests vorgeschrieben.

Masken

- Viele (das Personal wird ständig getestet) tragen N95 / FFP2 Masken in der Klinik. Idealerweise auch Covid Selbsttest jedes Mal, bevor ihr in die Klinik geht.
- Masken können überall auf der Insel erworben werden.

Hydratation und Essen

- Die Apherese-Behandlung selbst dauert 2 bis 3 Stunden, aber der gesamte Prozess kann leicht länger dauern. Für manche ist es vielleicht einfacher, Inkontinenzeinlagen mitzunehmen (die in der Klinik erhältlich sind), um sicherzustellen, dass ihr es während der Behandlung bequem habt (die Behandlung **muss unterbrochen werden**, damit ihr auf die Toilette gehen könnt, ihr wollt keine kostbare Minute am Gerät verschwenden). Wenn ihr einen Katheter habt, ist das kein Problem, denn die Behandlung kann so oft wie nötig unterbrochen/begonnen werden.)
- Der beste Weg ohne Katheter: Trinkt am Abend vor der Behandlung bis zum Schlafengehen viel. Aber nicht am Morgen der Behandlung fasten! **Ein kleines Frühstück mit einem kleinen Getränk ist ein Muss.** Verlasst euch nicht darauf, dass ihr vorher nichts getrunken haben und glaubt, dass ihr das durchhalten könnt. Ihr solltet am Vortag 3-4

Liter trinken und vor der Behandlung gut hydriert sein. Verwendet Elektrolytpräparate, um die Flüssigkeit so weit wie möglich zu bringen.

- Foody App (zypernspezifische App) <https://www.foody.com.cy/cava-delivery> liefert Lieferungen von lokalen Supermärkten, Restaurants und Blumen. Alpha Mega Supermarkt hat eine eigene Webseite für Bestellungen <https://www.alphamega.com.cy/en> Wolt App ist für Bestellungen bei lokalen Restaurants, Apotheken und Covid-Tests. Teurer als Foody. Bolt ist auch großartig.
- Bewahrt ein Elektrolytpulver zu Hause auf und nehmt es mit.
- Für die Zeit unmittelbar nach der Behandlung solltet ihr einen kleinen Snack mitnehmen. Wundert euch nicht, wenn ihr danach sehr hungrig seid - ihr verliert pro Behandlung 2.500 Kalorien.
- Trinkt auch nach der Behandlung viel. Es scheint auch denjenigen zu helfen, die danach Kopfschmerzen bekommen (das war bei mehreren von uns der Fall).
- Der intravenös verabreichte Multivitamin-/Supplementcocktail am Ende der Behandlung durch das Gerät wirkt bei den meisten Wunder - er verhindert Crashes und das Aufflackern von Symptomen!
- Es wird auch empfohlen, vor und nach jeder Behandlung eine gute Mahlzeit einzunehmen. Vorzugsweise mit Eiweiß (einige fanden, dass zusätzliches Eiweiß während der Behandlung hilft). Die Mahlzeiten tragen auch zur Stabilisierung des Blutdrucks bei. Aber wenn ihr eine klinische Ernährungsberatung gebucht haben, ist für all das ohnehin gesorgt.

Gesundheit/Wellness

- Nach der Apherese haben einige die Notwendigkeit von Antikoagulantien und antiviralen Medikamenten festgestellt; nehmt idealerweise einen Vorrat für 3 Monate aus Zypern mit. Nehmt auch Early Treatment Packages für den Fall von Reinfektionen mit!
- Massage: Sucht ein seriöses (thailändisches) Massagezentrum auf. Es gibt mehrere Adressen in Larnaca. Dies ist sehr hilfreich für euren Kreislauf und die allgemeine Selbstpflege zwischen den Behandlungen.
- Die Menstruation kann während der Behandlung unerwartet stark sein.

Kleidung

- Nehmt einen Bruchteil der Kleidung mit, die ihr voraussichtlich benutzen werdet. Für Frauen sind das bequeme Leggings, weiche Hemden und Pullover. Ihr werdet nicht viel Zeit im Freien verbringen, es sei denn, ihr ruht euch aus und entspannt am Strand oder sitzt in der Sonne/Mondlicht/frischer Luft.
- Bitte tragt für die Behandlung bequeme Kleidung. Die Ärmel sollten sich leicht hochkrempeln lassen. Vorzugsweise T-Shirt und Sweatjacke, da die Arme während der Behandlung nicht bedeckt sind.

Einkaufen & Supermärkte

- Haltet Euro-Münzen bereit, wenn ihr in den Supermarkt geht. Ihr werdet sie als Pfand für den Einkaufswagen benötigen.
- Die Geschäfte sind sonntags geöffnet. Lidl, Metro, Alphamega, sind die größten Lebensmittelgeschäfte mit buchstäblich allem zur Verfügung, aber auch jedes der vielen kleinen Geschäfte um die Ecke hat die meisten notwendigen Artikel. Es gibt hier mehrere

große Supermärkte, die eine große Auswahl an glutenfreien, milchfreien, biologischen usw. Produkten haben.

- Online-Shopping: Viele Geschäfte liefern über die App foody.
- Alpha Mega - 7 Uhr morgens bis 21 Uhr abends Montag bis Samstag und 8 Uhr morgens bis 21 Uhr abends Sonntag
- The Green Shop - Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 9 - 18 Uhr, Mittwoch und Samstag 9 - 15.30 Uhr, Sonntag geschlossen
- Metro - 7.30 - 20.30 Uhr Montag - Samstag & 9.30 - 19.30 Uhr Sonntag
- Sklavenides (ehemals Carrefour) - Montag bis Samstag 8.00 - 21.00 Uhr und Sonntag 9.00 - 21.00 Uhr

Banken

- Die meisten Banken in Larnaca arbeiten bis zur Mittagszeit; sie öffnen um 8 Uhr morgens und schließen um 13 Uhr, von Montag bis Freitag.

Extras

- Energielevel: Wenn ihr euch zwischen den Behandlungen energiegeladen fühlt, solltet ihr nicht zu aktiv sein - euer Körper braucht die Energie, um zu reparieren und zu heilen.
- Deckt euch vor der Behandlung mit den Getränken ein, die ihr mögt - Wasser, Apfelsaft, Kokosnusswasser. Nehmt etwas zu trinken mit in die Klinik, aber nichts mit Zitrusfrüchten. Als Snacks könnt ihr Cracker oder Nüsse mitnehmen, wenn ihr das Gefühl habt, dass euer Blutzucker niedrig ist.
- Viele Menschen sind nach der Behandlung sehr hungrig und müde, so dass es sich lohnt, für die folgenden Tage Snacks bereitzuhalten.
- Chromecast 3 und Fire TV sind nützlich, um von zu Hause aus auf das lokale Fernsehen zuzugreifen. Chromecast 4 scheint in Zypern nicht zu funktionieren.

Google/Karten/Übersetzung

- Übersetzen: Ladet euch Google Translate oder Deepl.com für euer Handy oder Tablet herunter. Ladet euch auch das Offline-Wörterbuch für Englisch und Griechisch herunter. Wenn ihr online seid, könnt ihr die Kamerafunktion verwenden, um etwas auf einer Box oder einem Menü zu übersetzen. Ihr könnt auch Phrasen speichern, und wenn ihr online seid, kann es sie für euch "sprechen". Das ist aber nur selten nötig, denn alle sprechen Englisch.
- Schilder usw. sind in Englisch und Griechisch.
- Karten: Ihr könnt die Offline-Gebietskarte über Wi-Fi herunterladen und während der Fahrt nutzen. Die Fußgänger-Option ist nicht offline-freundlich, aber gut für den Notfall.
- In der Klinik wird Englisch, Deutsch, Russisch und Griechisch gesprochen.

Internationale Reisen

- Für einige ist es vielleicht die erste Reise ins Ausland oder zumindest die erste allein. Hier sind einige allgemeine Tipps für internationale Reisen.
 - Bewahrt Fotos der Kreditkarten, die ihr mitnehmt, für den Fall der Fälle sicher auf (geschützt auf Ihrem Handy oder in der Cloud).
 - Speichert Kopien eures Reisepasses auf eurem Telefon und in der Cloud für den Fall der Fälle.

- Erkundigt euch bei eurem Kreditkartenunternehmen, bei welchen Karten keine Auslandsgebühren anfallen. American Express wird manchmal nicht akzeptiert, außer bei Autovermietungen, Airbnb und Hotels. Einige Kreditkartenunternehmen akzeptieren noch Reisemeldungen, aber die meisten verwenden ein ausgeklügeltes Verfahren zur Betrugserkennung und Kundenbenachrichtigung.
- Stellt sicher, dass ihr Notfallinformationen in eurem Telefon speichert. Es kann nicht schaden, wenn ihr in eurer Brieftasche einen kleinen, gut sichtbaren Bereich für eure Versicherungskarte, eure Medikamentenliste, eure Notfallkontaktperson und eure Allergien haben.
- Ladet die App der Fluggesellschaft herunter.
- Informiert euch über Ihre Roaming-Anruf- und Datenoptionen. Nutzt Wi-Fi, um ungewollte Roamingkosten zu vermeiden. Es gibt günstige Prepaid-Karten (So Easy, Epic, Vodafone).