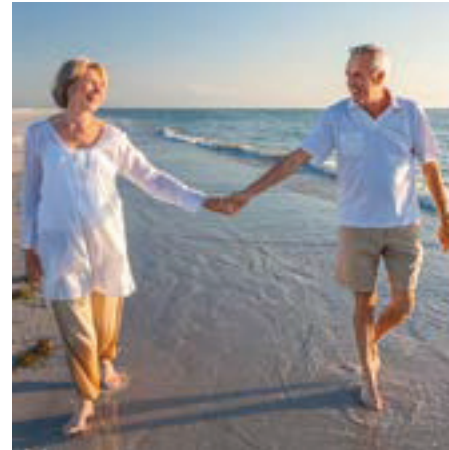




„Ich packe meinen Koffer
und nehme mit...“
– Auf jeden Fall
Versorgungsmaterialien
in ausreichender Menge!

Sorgenfrei verreisen

Urlaubszeit, Reisezeit – Zeit, unbeschwert zu genießen. Damit der Urlaub aber auch wirklich die erhoffte Entspannung bringt, sollten Anwender von Stoma- oder Kontinenzhilfsmitteln bereits im Vorfeld gut planen.



Egal welche Art von Urlaub Sie planen, die wichtigste Grundregel lautet: Nehmen Sie ausreichend Versorgungsmaterialien mit. Andere Temperaturen, starkes Schwitzen und häufiges Baden, aber auch ein anderes Ess- und Trinkverhalten oder eine Verzögerung bei der Reise lassen den Hilfsmittelbedarf unter Umständen rasch ansteigen. Da eine ungewohnte Ernährung oder eine Magen-Darm-Infektion die Stuhlkonsistenz verändern kann, sollten Kolostomieträger zur Sicherheit ein paar Ausstreifbeutel mitnehmen. Für das Katheterisieren unterwegs können Komplettsysteme sinnvoll sein. Informieren Sie sich am besten bereits vor der Abreise über eine mögliche Hilfsmittelbezugsquelle in Ihrem Zielland und notieren Sie sich Ihre verwendeten Produkte mit Größe und Artikelnummer. Vorsicht: Die Artikelnamen können im Ausland von der deutschen Bezeichnung abweichen.

Versorgung ins Handgepäck

Ihre Hilfsmittelversorgung oder zumindest ein Teil davon gehört ins Handgepäck. So sind Sie fürs Erste auf der sicheren Seite, falls das aufgegebene Gepäck nicht am selben Bahnhof oder Flughafen ankommen sollte wie Sie. Planen Sie bei der Anreise mit dem Auto genügend Pausen in gut ausgestatteten Rast-

stätten ein. Nützlich ist der EURO-Toilettenschlüssel (siehe Kasten S. 8). Bei Flugreisen sollten Sie sich von Ihrem Arzt bescheinigen lassen, welche Hilfsmittel Sie mit sich führen müssen, u. a. auf dem Coloplast HilfsmittelPass (siehe Kasten „Mein ReisePaket“). Da Scheren im Handgepäck verboten sind, schneiden Stomaträger ihre Basisplatten am besten bereits zu Hause zu. Achtung bei Langstreckenflügen: Die Zeitverschiebung kann eine Veränderung im Katheterisierungsrhythmus bedeuten.

Verhaltensregeln vor Ort

Am Urlaubsort selbst sollten Sie beim Essen und Trinken etwas vorsichtig sein. So können ungewohnte Speisen und Gewürze die Verdauung durcheinanderbringen. Vor allem in fernen, südlichen Regionen hat sich folgende Verhaltensregel bewährt: „Cook it, peel it or forget it“ (Koche es, schäle es oder vergiss es). Und achten Sie insbesondere in heißen Ländern darauf, genügend zu trinken. Für die Reinigung und Pflege des Stomas, für die Stomairrigation, aber auch für die anale Irrigation sollten Sie ausschließlich Wasser in Trinkwasserqualität verwenden. Je nach Reiseziel müssen Sie eventuell auf Wasser aus Flaschen oder abgekochtes Wasser zurückgreifen.

Mein ReisePaket

Mit diesem Coloplast-Service wird die Urlaubsplanung jetzt noch einfacher. Der Flyer „Meine Reise-Information“ informiert darüber, welche Besonderheiten bei der Reise mit Auto, Bahn oder Flugzeug zu beachten sind und welche Alltagshilfen einen problemlosen Reiseablauf ermöglichen. Darüber hinaus enthält er nützliche Informationen zu Abrechnungsmodalitäten im Ausland, und Checklisten helfen dabei, an alles zu denken. Auf der „SorgenfreiKarte“ sind Coloplast-Kontaktadressen in den zehn beliebtesten Reiseländern zusammengefasst. Der „Coloplast

HilfsmittelPass“ dient zur Vorlage bei der Gepäckkontrolle am Flughafen. In acht verschiedenen Sprachen wird erklärt, dass der Inhaber Verwender von Stoma- oder Inkontinenzhilfsmitteln ist und welche das sind. Der behandelnde Arzt kann die medizinischen Versorgungsartikel direkt auf dem HilfsmittelPass bestätigen. Bestellen können Sie „Mein ReisePaket“ unter www.meinreisepaket.coloplast.de sowie unter dem kostenfreien Coloplast ServiceTelefon **0800 780 9000**.



Mein ReisePaket enthält viele nützliche Tipps und Informationen.