

Reisen – So bereiten Sie sich richtig vor

Von der Kreuzfahrt bis zum Campingurlaub – Sie können alle Reiseziele ansteuern, genau wie vor Ihrer Stomaoperation auch. Achten Sie jedoch darauf, sich ausreichend fit und gesundheitlich wohl zu fühlen. Stellen Sie außerdem sicher, dass auf Reisen ausreichend Zeit und Gelegenheit vorhanden sind, das Stoma zu versorgen. Führen Sie im Handgepäck die wichtigsten Versorgungsartikel mit sich, da nicht selten Koffer verspätet oder gar nicht am Urlaubsort eintreffen. Durch diese Vorbereitung können Sie vermeiden, dass Ihre Urlaubszeit durch fehlende Versorgungsartikel getrübt wird.

In einigen Ländern sind Ihre Versorgungsartikel möglicherweise nicht in der von Ihnen gewohnten Qualität und Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend erhältlich. Dies können Sie vorab bei den jeweiligen Herstellern anfragen. Sprechen Sie im Vorfeld auch mit Ihrem Arzt über mögliche Risiken und Komplikationen, wenn Sie in südliche oder tropische Länder reisen und lassen Sie sich von ihm beraten. Ungewohnte Kost oder mangelhafte Hygiene können zu Störungen der Verdauung führen. Obst sollten Sie vor dem Verzehr unbedingt waschen oder schälen und Wasser vor dem Trinken (auch vor der Durchführung einer Irrigation) bitte abkochen!

Empfehlungen:

- Für den Urlaub sollten Sie eine ausreichende Menge an Versorgungsmaterial im Handgepäck mitnehmen. Vor allem dann, wenn Sie mit dem Flugzeug reisen.
- Veränderte Verhaltensweisen, mehr Bewegung, Schwimmen im Meerwasser, erhöhte Schweißproduktion sowie veränderte Lebensmittel könnten dazu führen, dass die Versorgung nicht so lange hält wie zu Hause.
- Zudem ist es möglich, dass Ihre Hilfsmittel im Ausland nicht erhältlich sind.
- Nehmen Sie einen Stomapass mit den Eintragungen zu Ihrer Versorgung mit auf Reisen – diesen erhalten Sie von Ihrem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare.
- Eine Reisekrankenversicherung für Auslandsreisen ist unbedingt zu empfehlen!



Tipp!

Übergepäck bei Flugreisen

Übersteigt Ihr Gepäck/Handgepäck durch die Mitnahme der Stomaversorgung die zulässige Gewichtsgrenze, bieten viele Airlines zusätzliches Freigepäck an. Die genauen Bedingungen hierfür (wie viel Übergepäck/Nachweis einer vorliegenden Schwerbehinderung) sind von Airline zu Airline unterschiedlich und müssen erfragt werden. Hierfür einfach bei den Hotlines anrufen (stehen im Internet oder lassen sich über die Telefonauskunft herausfinden) und nachfragen.

Bei Kontrollen an Flughäfen kann es zu Nachfragen zu dem im Handgepäck mitgeführten Material für die Stomaversorgung kommen. Eine gute Hilfe ist dabei der PubliCare-Stomapass, der auch Informationen zu den von Ihnen benötigten und mitzuführenden Hilfsmitteln enthält. Er dient zur Vorlage bei der Gepäckkontrolle am Flughafen.

In verschiedenen Sprachen wird erklärt, dass der Inhaber des Passes Verwender von Stomaprodukten ist und welche das sind. Direkt auf dem Pass kann Ihr Arzt Ihre medizinischen Versorgungsartikel bestätigen, die Sie auf Reisen mit sich führen müssen.

Mehr Infos zum Reisen mit einem Stoma gibt es auch auf „**Stoma-Welt.de**“:

<http://www.stoma-welt.de/leben-mit-stoma/was-stomatrager-auf-reisen-beachten-sollten>

Der Euro-Toilettenschlüssel

Viele öffentliche Behindertentoiletten sind mit einer einheitlichen Schließanlage ausgerüstet, die mit dem sogenannten Euro-Schlüssel genutzt werden kann. Als Stomaträger können Sie diesen Euro-Schlüssel gegen eine geringe Gebühr erhalten.

Der Schlüssel passt auf behindertengerechte Toiletten in vielen Städten und Autobahnraststätten in Deutschland sowie in Österreich, in der Schweiz und auch in einigen weiteren europäischen Ländern.

Wo finden Sie die Toiletten?

Der Behindertentoilettenführer „DER LOCUS“ beinhaltet ein Verzeichnis von etwa 9.000 Toiletten-Standorten in ganz Deutschland und teilweise auch im Ausland.

↘ Bestellen können Sie den Euro-Schlüssel und das Buch „DER LOCUS“ bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare oder direkt bei:

CBF-Darmstadt e. V.
Pallaswiesenstraße 123a
64293 Darmstadt
Tel. 06151 812210
www.cbf-da.de

