



Stoma
Skin
Soul



At rejse med stomi

Lauren, Stoma Advocate



dansac 



Forberedelse før rejsen

- Lav en tjekliste med ting til turen.
- Tænk på din daglige rutine med poseskift, så du husker helt præcist, hvad du skal bruge – poser, plader og tilbehør.
- Medbring forskellige posestørrelser. En lidt mindre til sportsaktiviteter og en større pose til længere perioder, f.eks. på et fly, hvor et poseskift kan være besværligt.
- Pak ekstra bandager i håndbagagen, da bagagen du har tjekket ind kan blive forsinket.
- Da du ikke må medbringe en saks på flyet, skal du klippe dine plader til hjemmefra
- Bandagerne er lettere at pakke, hvis de tages ud af æskerne
- Hvis du rejser til et varmere klima, skal du måske skifte bandage lidt oftere end normalt

En stomi er ingen hindring – du kan rejse overalt i verden, uanset om det er ferie eller forretning. Med lidt planlægning er du forberedt på situationer, du møder undervejs og kan føle dig tryk.

Når du første gang rejser efter operationen, er det naturligt at bekymre sig om mulighederne for at kunne skifte pose, at løbe tør for produkter eller at sove et ukendt sted.

Start med korte ture for at komme godt i gang. Når du er blevet tryk omkring din bandages holdbarhed i dagligdagen, kan du begynde at tage på længere ture.

Når du er godt forberedt, kan du bedre klare uventede situationer som f.eks. en forsinkelse, bortkomne poser eller forandringer i klima og omgivelser, som kan kræve flere poseskift end normalt.

Mad og drikke

Enhver ændring af vand, klima eller fødevarer kan forstyrre tarmene. Det er godt at være forberedt og opmærksom på risikoen for at blive dehydreret i varme omgivelser.

Køb vand på flasker til at drikke, børste tænder i og rens området omkring din stomi. Tjek altid, at flasken ikke har været åben. Vær opmærksom på, hvad du spiser og drikker for at undgå diarré.

Medbring lidt medicin som kan virke stoppende, f.eks. Imodium (Loperamid) og Dioralyte/Revolyt (rehydreringsmiddel), når du rejser. Hvis du får diarré, så undgå stærk mad og mejeriprodukter. Drik masser af væske og tilsæt evt. lidt ekstra salt på maden. Mørkfarvet urin kan indikere, at du er ved at blive dehydreret. Søg lægehjælp, hvis diareen fortsætter i mere end et døgn.

Dehydrering kan forekomme i varme omgivelser. Derfor skal du drikke mere væske - helst vand. Et tegn på, at du kan være dehydreret, er mindre produktion af urin end normalt. Specielle rehydreringsopløsninger, såsom sportsdrikke, kan være nyttige og er let tilgængelige. Imidlertid indeholder kommercielle sportsdrikke også forskellige mængder salt og sukker. Husk også at for meget alkohol kan virke dehydreringen.

Hvad skal du tage på?

På en ferie vil man gerne slappe af, hygge sig og bære det tøj, man kan lide og har det godt i. Med en stomi er der meget få begrænsninger mht. tøj. Stramt tøj bør dog være elastisk for ikke at lukke for outputtet til din pose.

Stranden og poolen

Afhængigt af placeringen af din stomi, bør du vælge den type badetøj, som du føler dig bedst tilpas i. Hvis du bruger badedragt, kan du vælge en bredmønstret model, der hjælper med at aflede opmærksomheden fra buler, som er forårsaget af posen.

Hvis du vil ud at bade, kan du eventuelt skifte din bandage nogle timer før, og tømme din pose, lige inden du går i vandet.

I et varmtvandsbassin, skal du være opmærksom på, at pladen måske ikke klæber så længe, som den plejer.

Rejsedokumenter

- **Et rejsecertifikat**, som kan rekvireres hos patientforeningen, kan hjælpe med at forklare, hvad dine poser, plader og medicin skal bruges til, hvis du stoppes i sikkerhedskontrollen. Certifikatet findes på forskellige sprog. Det kan være nyttigt, hvis du på rejsedestinationen skal bruge flere bandager eller lægehjælp.
- **Et brev fra din læge eller stomisygeplejerske**, med beskrivelse af din sygdom, kan være nyttigt.
- **Gennemgå din rejseforsikring og tjek dit blå sygesikringskort**, når du skal ud at rejse. Oplys at du har en stomi og sæt dig ind i reglerne om lægehjælp.
- **Medbring** produktnummer, navn og størrelsen på din bandage samt producentens navn og telefonnummer.

Kontakt din stomisygeplejerske, hvis du har brug for yderligere information

At rejse med poser og tilbehør

Når du har en tjekliste, kan du nemt pakke det du har brug for. Specielt på flyrejser bør du tage lidt poser og tilbehør med din håndbagage. Læg resten i den bagage du tjekker ind. Fordel evt. bandagerne i flere kufferter. På den måde har du stadig forsyninger, hvis en kuffert er forsinket.

Det bedste sted at opbevare dine bandager er i håndbagagen. Så du har dem i nærheden hele tiden. Hvis du anvender et forudstanset produkt, så vær sikker på, at du har nok bandager med.

Et lille rejsesæt, der indeholder alt, der skal bruges til at skifte bandage gør toiletbesøgene enkle og diskrete.

Hvis du benytter en saks til at tilrette hullet i klæbepladen, skal du være opmærksom på, at du af sikkerhedsmæssige årsager ikke må medbringe den i din håndbagage. Pak den i stedet i den bagage, du tjekker ind.

Du kan læse mere om opbevaring af bandagerne i producentens retningslinjer. Bandagen bør ikke udsættes for høj varme. Når du rejser i bil, især i varmt og fugtigt klima, bør du derfor ikke efterlade dem i bilens bagagerum, da det kan blive meget varmt. Du kan eventuelt opbevare dem i en køletaske.





Bortskaffelse af brugte stomiposer

Inden du skifter bandage, så tjek, at håndvasken ikke er placeret i et andet lokale, end toilettet står, og at der findes en skraldespand. Sørg for, at dit rejsesæt indeholder toiletpapir, samt en affaldspose. Poser til bleer eller fryseposer gør det nemt at skille sig af med brugte bandager på en enkel og diskret måde. Sørg evt. også for at have renseservietter til rådighed.

Særlige overvejelser

Afhængigt af hvilken stomi du har, er der flere overvejelser du bør gøre.

I varme omgivelser kan dehydrering være et problem. Det er vigtigt at drikke rigeligt med væske for at bibeholde væskebalancen.

Vær omhyggelig med at pleje huden omkring stomien, især i varmt vejr. Hvis du begynder at føle dig syg, så konsulter straks din stomisygeplejerske eller læge.

Hvis du har en ileostomi

- Det er især vigtigt med en god væskebalance, når du har en ileostomi. Hvis outputtet er løst eller tyndt, skal du være opmærksom på din saltbalance.

Hvis du har en kolostomi

- Din pose har et filter, der langsomt, absorberer lugt og udskiller gassen fra posen.
- Vær opmærksom på konsistensen af dit output og risikoen for diarré.
- Anvend vand på flaske, hvis du irrigerer.

Hvis du har en urostomi

- I varme omgivelser skal du huske at drikke nok væske for at opretholde din normale urinproduktion, så du hele tiden får skyllet dit system igennem.
- Overvej at medbringe en natpose eller benpose. Dette kan især være nyttigt, hvis der er længere perioder, hvor du ikke kan tømme stomiposen.

Gode råd

Rejsesæt

Pak et lille rejsesæt, der indeholder alt til et poseskift for at gøre toiletbesøg enkle og diskrete.

Ikke tilladte genstande

Det er ikke tilladt at medbringe skarpe genstande på et fly. Klip derfor dine plader, inden du rejser. Æter, metanol eller antændelige aerosole klæbe- og klæbefjerner, som kan være i dine tilbehørsprodukter, ikke tilladt pga. brandfare.

Sikkerhedskontrol

I sikkerhedskontrollen bliver din håndbagage inspiceret, og du kan blive kropsviseret. Vær klar til at fortælle personalet om din stomi, evt. ved hjælp af et rejsecertifikat på flere sprog.

Hvis du har medicin med dig, kan du få din læge eller stomisygeplejerske til at udarbejde et kort, som angiver, at det er medicinsk udstyr.

Enkelte lande tillader ikke, at du medbringer bestemte typer medicin, som f.eks. kodein.

Brug af flytoilet

Under en lang flyvetur kan der være tidspunkter, hvor mange personer skal på toilettet, f.eks. efter et måltid. Hold øje med serveringsvognen, som kan gøre det svært at komme frem til toilettet. På nogle fly er det muligt at reservere et sæde tættere på toilettet.

Bilrejse

Din sikkerhedssele bør placeres henover hoftelen og bækkenet, så det ikke generer din mave og stomi. Hvis du gerne vil give din stomi lidt ekstra beskyttelse mod selen, fører mange biltilbehørsbutikker produkter, som kan gøre sikkerhedssele mere behagelig. F.eks. et forlængelsesbeslag som kan monteres og sænke vinklen, hvor selen krydser kroppen.

Informationerne i denne brochure er ment som generel vejledning og er derfor ikke lægefaglige råd. På vores hjemmeside kan du læse mere om de nyeste vejledninger, som løbende opdateres. Følg altid vejledningen til produktet for korrekt anvendelse og spørg din stomisygeplejerske om råd.



Dansac & Hollister
Lille Kongevej 304
3480 Fredensborg
Tlf.: 4846 5100
dk.salg@dansac.com
www.dansac.dk

Hvis du ønsker at læse mere:

Carolyn Swash (2017) All aboard:
travelling with a stoma. Journal Article
Gastrointestinal Nursing; Volume 15,
Issue 8; p:20-25; 10/2/2017;

Dansac logoet er Dansac A/S's varemærke.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

DK-00074