

Reisadviezen & tips



Het kan heerlijk zijn om te reizen en nieuwe dingen te ontdekken. Een goede voorbereiding is een goed begin voor een zorgeloze vakantie. In deze gids geven wij informatie en tips om u op weg te helpen.

Deze algemene richtlijnen zijn bedoeld om u op weg te helpen. Het blijft altijd belangrijk dat u de instructies opvolgt die u van uw zorgprofessional heeft gekregen.

Voor vertrek – Waar moet u aan denken

-  **Bestel extra producten** en bestel ze op tijd, zodat u ervan verzekerd bent dat de producten op tijd en in voldoende aantallen geleverd worden.
-  **Noteer de naam en het nummer van uw product(en)** op het reiscertificaat – het is ook een goed idee om hier een foto van te maken.
-  **Neem uw reis certificaat mee** – deze bevat informatie in verschillende talen.
-  **Pak uw handbagage slim in** zodat u alle spullen die u onderweg nodig heeft binnen handbereik hebt.
-  **Knip uw huidplaat vooraf in de juiste maat** – dit gaat thuis gemakkelijker dan onderweg.
-  **Bekijk onze paklijst** – zo vergeet u niets mee te nemen.
-  **Wanneer u uw vliegticket boekt is het een goed idee om een zitplaats vlakbij de wc te reserveren.** Hierdoor hoeft u zich minder zorgen te maken en gaat u zelfverzekerder op reis.

Onderweg – Uw producten



We raden u af om uw stomamaterialen bij warm lang in uw auto te laten liggen, de warmte kan de plakkracht van de huidplak beschadigen. Wanneer mogelijk moeten uw producten bewaard worden in een koele omgeving.



Reizen met het vliegtuig



Goede voorbereiding

Als u een vliegticket boekt, is het een goed idee om een zitplaats te boeken in de buurt van de toiletten. Hierdoor hoeft u zich minder zorgen te maken en voelt u zich tijdens de reis meer op uw gemak.

Knip vooraf uw huidplakken in het juiste formaat. Want u mag u stomaschaartje niet meenemen in uw handbagage.

Veiligheidsscanner

Het is mogelijk dat de veiligheidsscanner uw stomazakje detecteert, zelf als het zakje leeg is. Maar u hoeft nooit uw stomazakje te verwijderen. De douane mag u niet vragen om uw kleding op te tillen en het zakje te laten zien, laat staan dat zij het mogen aanraken. U zou kunnen voorstellen om uw handen over uw kleding te vouwen (om explosieven uit te sluiten), maar verder dan dit hoeft u niet te gaan.



Voorkom problemen bij de douane met het reiscertificaat. Hierin wordt in meerdere talen uitgelegd dat u medische hulpmiddelen gebruikt en welke medische hulpmiddelen u bij u draagt. U kunt het gratis reiscertificaat aanvragen op de website van Coloplast.



In de lucht

Er is een klein risico dat door de druk in de cabine uw zakje opbult. Als dit gebeurt hoeft u alleen maar naar het toilet te gaan om het zakje te legen. Onthoud dat ballooning ook altijd een reactie kan zijn op wat u gegeten of gedronken heeft – dus als u gaat vliegen, weest u dan extra voorzichtig met het drinken van koolzuurhoudende drankjes.

Vloeistof in uw handbagage

Vergeet niet dat er beperkingen zijn wat betreft de hoeveelheid vloeistof die u mee mag nemen in uw handbagage. Onder vloeistoffen wordt verstaan: alle soorten drank, vloeibaar eten, cosmetica en toiletartikelen, sprays, pasta's, gels, lenzenvloeistof, etc.



U mag per persoon één doorzichtig, hersluitbaar plastic zakje met vloeistof meenemen in uw handbagage. In totaal mag er maximaal 100ml aan vloeistof meegenomen worden.

Kijk voor uw vertrek voor meer informatie op de website van het vliegveld.



Tijdens uw verblijf



Op een warme locatie

Wanneer u zonnebrandcrème gebruikt, is het belangrijk dat u de crème aanbrengt nadat u de huidplak heeft opgeplakt. Anders kan de plakkracht van de huidplak afnemen door de crème. Wanneer u door het warme weer meer transpireert dan normaal, moet u wellicht uw zakje vaker vervangen dan u gewend bent.

Zorg dat uw huid rondom de stoma helemaal droog is voordat u de huidplak opplakt. Dit zorgt voor een goede hechting. Wanneer het heel warm en vochtig is kan het soms moeilijk zijn om uw huid te drogen. U kunt een föhn gebruiken op een lage stand, om de huid te drogen (wees voorzichtig dat uw huid niet te heet wordt, houd de föhn op een veilige afstand).



Zwemmen

Wees erop alert dat de huidplak goed vast zit voordat u gaat zwemmen. Geef de huidplak tijd om te hechten voordat u het water in gaat. Wees ervan bewust dat het water de plakkracht van de huidplak kan aantasten, dus het is verstandig om het stomamateriaal wat vaker te wisselen dan normaal.

Water drinken

Voor de meeste mensen is het advies om 1,5 tot 2 liter water per dag te drinken – tenzij uw zorgprofessional u anders heeft aangeraden. Wanneer het erg warm is, is het belangrijk dat u meer drinkt. Wees voorzichtig met kraanwater. Lees hier enkele tips:

- Drink geen kraanwater – vermijd ook ijsklontjes.
- Poets uw tanden niet met kraanwater – gebruik hiervoor water uit een fles.
- Eet geen rauwe groenten of fruit dat gewassen is met kraanwater.

U kunt voor de zekerheid diarreeremmers meenemen. Bij warm weer is de kans op uitdroging en diarree groter, maar met een goede voorbereiding hoeft u zich geen zorgen te maken.

Bij noodgevallen

Om problemen te voorkomen is het verstandig om van tevoren uit te zoeken waar u op uw bestemming terecht kunt voor medische ondersteuning. Wanneer u langer op reis gaat, is het goed om vooraf te controleren of het mogelijk is uw materialen ter plaatse te bestellen en te ontvangen.



Uw medisch speciaalzaak kan misschien uw materiaal in het buitenland leveren. Stem dit vooraf goed af met uw medisch speciaalzaak.

Fijne vakantie

We hopen dat u na een goede voorbereiding gaat genieten van een heerlijke vakantie 😊

We raden u aan om bij het inpakken de paklijst te raadplegen, zo vergeet u niks mee te nemen.