

Reisadviezen en tips



Het kan heerlijk zijn om te reizen en nieuwe dingen te ontdekken. Een goede voorbereiding is een goed begin voor een zorgeloze vakantie.

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 er verzekerd van bent dat de producten op tijd en in voldoende aantallen geleverd worden.

TIP: Het kan een goed idee zijn om een aantal compacte katheters te bestellen om mee te nemen. Probeer deze katheters altijd wel eerst thuis uit, zodat u aan het nieuwe product gewend bent voor u op reis gaat.

Compacte katheters hebben twee belangrijke voordelen:

- Onze compacte katheters zijn al geactiveerd, zodat ze direct gebruiksklaar zijn. Hierdoor wordt ook de kans op bacteriën en dus urineweginfecties beperkt.
- Gemakkelijk en onopvallend op te bergen, mee te nemen en weg te gooien door het compacte ontwerp.
- Nemen minder ruimte in beslag in uw koffer of (weekend) tas.



Neem uw reiscertificaat mee. Deze legt in meerdere talen uit dat u medische hulpmiddelen bij u draagt. U kunt deze bij Coloplast aanvragen.



Noteer de naam en het artikelnummer van uw product(en) op uw reiscertificaat – Het is ook een goed idee om hier een foto van te maken.



Pak uw handbagage zo in, dat u alle spullen die u onderweg nodig heeft binnen handbereik hebt. Neem producten voor de eerste dagen ook mee in uw handbagage – mocht uw koffer (tijdelijk) zoek zijn, dan kunt u de eerste dagen toch vooruit. Als u met meerdere personen reist, is het verstandig uw producten over meerdere koffers te verdelen, mocht er een koffer (tijdelijk) zoekraken.



Bekijk de paklijst, zo vergeet u niets mee te nemen. Deze is ook via Coloplast te verkrijgen.



Wanneer u uw vliegticket boekt is het misschien een goed idee om een zitplaats vlakbij het toilet te reserveren. Hierdoor hoeft u zich minder zorgen te maken en gaat u zelfverzekerder op reis. U kunt ook met uw vliegtuigmaatschappij overleggen of er voldoende ruimte in het ruim is om kosteloos extra bagage mee te nemen.

Reisadviezen en tips



Onderweg – Uw producten

De temperatuur heeft effect op uw producten. Wees dus voorzichtig en besteed extra aandacht aan de producten als de weersomstandigheden veranderen.

Bewaren van intermitterende katheters

We adviseren u de producten te allen tijde op kamertemperatuur te bewaren. Het kort bewaren van de producten bij extreme temperaturen (onder 0 °C en boven 60 °C) heeft echter geen invloed op de kwaliteit van het product. Uw katheters kunnen dus in het vrachtruim van het vliegtuig worden vervoerd, ook al is het daar koud. Besef dat hoe kouder de katheter is, des te stijver deze zal aanvoelen. Het kan een goed idee zijn om de katheter voor gebruik met uw handen op te warmen. Anderzijds zal de katheter zachter worden als deze op een warme plaats wordt opgeborgen.

Warm weer heeft een effect op de externe katheter

Als u gebruikmaakt van een externe katheter met urine-opvangzak en u in een warmer klimaat, wees u er dan van bewust dat de externe katheter minder lang mee kan gaan, omdat u meer zult zweten. Het is dus belangrijk dat u meer externe katheters meebrengt dan u normaal gebruikt. Bewaar uw externe katheters in een koeltas of koelkast. De urine-opvangzakken kunt u het beste na gebruik goed door spoelen.



Gebruikers van katheters– Plan uw dag vooruit

Plan uw dag vooruit, zodat het katheteriseren tussen uw activiteiten in past. Reist u per vliegtuig dan is het verstandig om de blaas te legen vlak voordat u aan boord gaat.

Tips:

- Stel een alarm op uw telefoon of horloge in.
- Kies een specifiek moment uit. Bijvoorbeeld: voorafgaand aan een bezoek aan het museum, tijdens een pauze in het theater, etc..

Kan ik reizen met een irrigatie-/spoelsysteem?

Ja - vergeet niet om uw irrigatiesysteem inclusief deksel, ruim voldoende rectaalkatheters en een extra waterzak mee te nemen. Het kan zijn dat deze niet te verkrijgen zijn op uw vakantiebestemming. Gebruik flessen of afgekoeld gekookt water op plaatsen waar het leidingwater niet veilig is om te drinken. In de warme zon kunt u het water gemakkelijk op temperatuur brengen. In verschillende tijdzones kan het een tijdje duren totdat uw lichaam gewend is aan een nieuwe routine. Ook kan het eten van andere soorten voedsel uw darmen beïnvloeden.

Reisadviezen en tips



Toiletten

Controleer voor vertrek de plaatsen die u wilt bezoeken om te zien of er toiletten aanwezig zijn. Dit kan vooral handig zijn als u een toegankelijk toilet voor rolstoelgebruikers nodig heeft. U kunt op internet kijken of contact opnemen met de locatie als u twijfelt. Ook zou u de WheelMate app kunnen downloaden. Deze WheelMate app helpt u om toiletten en parkeerplaatsen over de hele wereld te vinden.

Controleer ook of het gebruikelijk is om een vergoeding te betalen voor het gebruik van toiletten en zorg ervoor dat u kleingeld in de lokale valuta bij u heeft. Het leren van het woord voor "toilet" in de lokale taal kan zeer nuttig zijn.

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.



Douane

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 bij Coloplast aanvragen.

Vloeistoffen

Geen van de Coloplast katheters bevat meer water dan de toegestane limiet. De katheter is zichtbaar als uw handbagage door het röntgenapparaat op het vliegveld gaat, dus u hoeft uw katheters niet te laten zien. Daarom kunt u gerust een aantal katheters voor de eerste dagen meenemen in uw handbagage.



Vergeet niet dat er beperkingen bestaan op de hoeveelheid vloeistoffen die u mag meenemen in uw handbagage. Pak vloeistoffen indien mogelijk in uw ruimbagage. Onder vloeistoffen wordt verstaan: alle soorten drank, vloeibaar of semi vloeibaar voedsel, cosmetica en toiletartikelen, sprays, crèmes, gels, contactlensvloeistof en andere vloeistoffen of voorwerpen met een vergelijkbare consistentie.

Als u vloeistoffen in uw handbagage meeneemt: niet meer dan 100 ml per verpakking, de verpakkingen moeten in één doorzichtige hersluitbare plastic zak worden vervoerd die niet meer dan 1 liter mag bevatten, en u mag maar 1 plastic zak per persoon meenemen.

Reisadviezen en tips



Tijdens uw verblijf



Eten en drinken

Als u reist in een warm klimaat, kunt u uitgedroogd raken. U moet altijd proberen om 1,5 tot 2 liter water per dag te drinken, tenzij uw zorgverlener u andere instructies heeft gegeven. Als het warm weer is, verliest u meer vocht en is het dus verstandig om meer te drinken.

Water adviezen

- Als u niet zeker bent over de kwaliteit van het drinkwater, koop dan water in flessen.
- Poets uw tanden niet met leidingwater – koop in plaats daarvan een fles water.
- Drink voldoende water (drink niet te veel alcohol, koffie en zoete drankjes, omdat deze de kans op uitdroging verhogen).
- Afhankelijk van waar heen u op reis gaat, moet u misschien ook voorzichtig zijn met ijs, fruit en rauwe groenten, welke bereid zijn met leidingwater.

Hoe weet u of u voldoende water drinkt?

Als u voldoende drinkt, zal uw urine licht van kleur zijn en zult u vaker moeten plassen/katheteriseren.

Waar u aan moet denken bij eten

Het eten van andere soorten voedsel kan uw darmen beïnvloeden. Er is een aantal belangrijke dingen waar u aan moet denken.

- Wat u ook eet, zorg ervoor dat het goed is bereid – met name vis- en vleesgerechten.
- Probeer vezelrijk voedsel te eten.
- Eet geen rauwe groenten of fruit die zijn gewassen in leidingwater in landen waar het leidingwater niet veilig is om te drinken.

Gebruik van een irrigatie-/ spoelsysteem

Als u het leidingwater niet kunt drinken, mag u er ook niet mee spoelen. De bacteriën die in het water zitten, komen dan rechtstreeks in uw darm en dit kan tot diarree leiden. Gebruik daarom altijd water uit flessen.

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.