



## Drogi użytkowniku cewnika,

„Podróżować to żyć”, powiedział słynny duński pisarz i poeta Hans Christian Andersen. Podczas podróżowania odkrywamy nowe miejsca, poznajemy różne kultury i doświadczamy niezwykłych rzeczy. To, co nieznanne, często sprawia, że podróżowanie jest ekscytujące.

Jeśli jednak cierpisz z powodu intymnych problemów zdrowotnych, są pewne rzeczy, które nie powinny być inne niż w domu. Chcesz, aby poczucie bezpieczeństwa, pewności siebie i prywatności pozostały takie same.

Żadnych niespodzianek, proszę!

Bez względu na to, czy podróżujesz tylko dla przyjemności czy zawodowo, czasami będziesz musiał realizować cewnikowanie inaczej niż w domu. Może to oznaczać konieczność długiego oczekiwania i korzystanie z toalet, które są zorganizowane inaczej niż te, do których jesteś przyzwyczajony.

W tym przewodniku zawarliśmy wskazówki dotyczące pakowania i planowania podróży, które pomogą cieszyć się zarówno miejscem, jak i samą podróżą, bez względu na to, czy podróżujesz samolotem, samochodem, autobusem czy pociągiem.

Bezpiecznej podróży!

Zespół Coloplast



# Jak przygotować się do podróży z samocewnikowaniem

4 rzeczy, które musisz wiedzieć o lataniu.

## Przygotuj się do startu!

Kontrola bezpieczeństwa na lotnisku, wiele godzin na pokładzie i maleńka (zawsze zajęta!) toaleta mogą być źródłem niepokoju. Oto kilka wskazówek, które mogą znacznie ułatwić Ci podróż samolotem.

## Zarezerwuj najlepsze miejsce

Zamawiając bilety lotnicze, zarezerwuj miejsce przy przejściu blisko toalet, dzięki temu łatwiej będzie Ci dostać się do toalety w każdym momencie. Jeśli poruszasz się na wózku, dowiedz się czy samolot posiada toaletę przystosowaną dla osób niepełnosprawnych i czy personel oferuje pomoc w dotarciu na miejsce. Jest to szczególnie istotne podczas długich podróży, kiedy trzeba się zacewnikować w trakcie lotu.

## Zaplanuj podróż

Ważne jest, aby trzymać się harmonogramu cewnikowania także podczas lotu. Spójrz na swój plan lotu i zaplanuj, kiedy będziesz się cewnikować. Możesz zrobić to tuż przed wejściem na pokład zamiast w samolocie.

## Przygotuj się do kontroli

Niektóre cewniki zawierają płyny, możesz też potrzebować zabrać lubrykanty lub żele odkażające. Poproś swojego lekarza, aby przygotował dla Ciebie informację lub podpisał Certyfikat o podróży, który informuje, że Twój bagaż zawiera wyroby medyczne. W tym celu możesz również skorzystać z załączonego przez nas dokumentu podróży.

## Spakuj się mądrze

Bagaż może zostać opóźniony lub zagubiony. Spakuj odpowiednią ilość cewników zarówno do bagażu rejestrowanego jak i bagażu podręcznego. Jeśli wyjeżdżasz na długi czas, sprawdź, czy możesz zamówić dodatkowe cewniki bezpośrednio do miejsca Twojego pobytu.

# Ruszaj w drogę

## Co wziąć pod uwagę podczas podróży samochodem, autobusem lub pociągiem

### Pociąg

Ciesz się widokami za oknem i relaksuj się podczas podróży pociągiem. Łagodny i stały rytm to dobry sposób podróżowania, jeśli masz problemy z pęcherzem, a dodatkowo na pokładzie są toalety. Podczas rezerwacji biletów dowiedz się, czy na stacji, z której rusza pociąg są toalety. Zapytaj o miejsce blisko toalet w wagonie.

### Samochód

Jeśli jesteś kierowcą, możesz decydować kiedy robić przerwy podczas podróży, ale jeśli jesteś pasażerem,

powiedz kierowcy o potrzebie przerwy podczas jazdy. Jeśli jest to ktoś, kto nie wie o Twoich potrzebach, może dobrze byłoby mu powiedzieć, że musisz skorzystać z toalety, w określonych porach.

### Autobus

Niektóre autobusy mają na pokładzie małą toaletę. Jeśli jest to dla Ciebie niewygodne, zapytaj przewoźnika czy planowane są przerwy podczas podróży. Tym sposobem możesz sprawdzić, w jaki sposób dopasować je do własnego harmonogramu cewnikowania.



# Jak się spakować?

Cewniki do cewnikowania przerywanego nie zajmują dużo miejsca. Pamiętaj jednak, że kiedy jesteś daleko od domu, możesz potrzebować zabrać ze sobą coś więcej niż tylko cewniki, aby mieć pewność, że czynność ta odbędzie się w bezpieczny i wygodny sposób. Zatem upewnij się, że masz wszystko, czego możesz potrzebować.

## Jak przechowywać cewniki?

Cewniki najlepiej przechowywać w suchym miejscu w temperaturze pokojowej. Większość cewników powinna zachować swoje właściwości przy przechowywaniu maksymalnie do 24h w temperaturach 0-40stC. Nie musisz martwić się o cewniki przechowywane w walizce w luku bagażowym samolotu. Jeśli wybierasz się w miejsce, gdzie występują wysokie temperatury, zadzwoń do Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast i dopytaj o wskazówki przechowywania. Przed użyciem cewnika, upewnij się, że jest on w temperaturze pokojowej. Jeśli cewnik jest zbyt zimny, umieść go blisko ciała na chwilę i ogrzej przed użyciem.



## Lista rzeczy do spakowania:

- Cewniki (zawsze spakuj kilka dodatkowych sztuk)
- Dodatkowa bielizna oraz dodatkowe spodnie
- Rękawiczki jednorazowe
- Chusteczki nawilżane/ręczniki
- Żel antybakteryjny lub płyn do mycia rąk
- Lusterko
- Torebki na zużyte cewniki i akcesoria oraz mokrą odzież
- Butelka wody (jeśli podróżujesz samolotem, kup ją po przejściu przez kontrolę bezpieczeństwa)
- Ręczniki papierowe lub chusteczki higieniczne

*Informacje zawarte w Poradniku stanowią ogólne wskazówki, które mogą pomóc w odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Zawsze należy postępować zgodnie ze wskazówkami przekazywanymi przez lekarza lub pielęgniarkę.*