

# Drogi użytkownikowi 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 w trakcie wyjazdu nie powinny być inne niż w domu. Zapewne zależy Ci, aby Twoje 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 potrzebował 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 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 powinieneś 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 podróżę 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 do miejsca. 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 podróży Coloplast, który informuje, że Twój bagaż zawiera wyroby medyczne. W tym celu możesz również skorzystać z przygotowanego przez nas dokumentu.

### 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.

# Moja Historia

## Aleksandra Żurawicka

### o Życiu z Cewnikiem Hydrofilowym

7 lat temu zdiagnozowano u mnie tzw. udar serwera spowodowany prawdopodobnie przepukliną w odcinku piersiowym, ćwiczeniami oraz przebytą ciężką.

Przez 6 lat nosiłam pieluchomajtki, ponieważ miałam problemy z nietrzymaniem moczu. Z powodu zapalenia nerek, pewnego dnia, trafiłam na wizytę do lekarza urologa, który skierował mnie na badanie urodynamiczne. Po badaniu okazało się, że pojemność pęcherza jest na tyle mała, a ciśnienie w nim na tyle duże, że należy wykonać zabieg wstrzyknięcia botoxu w pęcherz. W trakcie kontroli po zabiegu okazało się, że w pęcherzu zalega dużo moczu i zaproponowano mi samocewnikowanie. Dzięki tym zabiegom nareszcie w kwietniu 2023 roku mogłam zrezygnować z noszenia pieluchomajtek, ponieważ odzyskałam w dużej części kontrolę nad pęcherzem.

Obecnie koncentruję się na poukładaniu moich spraw zawodowych. Marzy mi się praca, która będzie za sobą niosła wartość dla innych ludzi. Cewnikowanie dało mi większą odwagę w planowaniu wyjazdów, ponieważ wiem, że już nie muszę za każdym razem nerwowo szukać toalety co pół godziny tylko mogę spokojnie zaplanować zwiedzanie jak zdrowa osoba.

#### W takim razie jako to jest z tym cewnikowaniem w trakcie podróży?

Często mówię, że samocewnikowanie zmieniło moje życie na lepsze – i to nie jest przesada! Dzięki temu mogę teraz podróżować po świecie bez obaw o swoje zdrowie. Korzystanie z pieluchomajtek było dla mnie dużym dyskomfortem. Dzięki cewnikom hydrofilowym, nie muszę się stresować, czy za chwilę znajdzie się gdzieś toaleta. Mój cykl oddawania moczu jest teraz regularny i przewidywalny, co daje mi niesamowite poczucie bezpieczeństwa.

W tym roku już udało mi się zwiedzić Egipt, Teneryfę i Portugalię, a nawet zaliczyć biwak pod namiotem! A jak wiadomo, biwakowanie to przygoda sama w sobie – szczególnie kiedy chusteczki antybakteryjne są niezbędne! Zawsze mam przy sobie moją niezawodną

torebkę nerkę, w której trzymam co najmniej dwa cewniki, chusteczki oraz lusterko. Dzięki temu nie muszę szukać cewników w bagażach i mogę cieszyć się podróżą bez zbędnego stresu.

Cewniki naprawdę zmieniły jakość mojego życia. Dzięki nim, mogę teraz planować podróże bez obaw, że co pół godziny będę musiała nerwowo szukać toalety. Ta nowa swoboda dodała mi także psychicznej otwartości na podróże – teraz mogę zwiedzać świat jak normalna, zdrowa osoba, ciesząc się każdą chwilą i każdym nowym miejscem, które odwiedzam.

Aleksandra | użytkowniczka cewników hydrofilowych





### Odpowiednie przygotowanie

Podstawą każdej podróży jest odpowiednie przygotowanie sprzętu medycznego. Zawsze zabieram więcej cewników hydrofilowych i akcesoriów niż normalnie zużywam. Warto też wcześniej przygotować niezbędne dokumenty medyczne – zaświadczenia od lekarza mogą być pomocne w razie kontroli.

### Kontrola na lotnisku

Podczas kontroli na lotnisku korzystam z przysługujących mi praw jako osobie z niepełnosprawnością. Pytam o możliwość wcześniejszego wejścia na pokład i pominięcia kolejek. To naprawdę ułatwia podróżowanie i oszczędza energię.

### Prawa osób z niepełnosprawnością

Nie boję się korzystać z praw przysługujących osobom z niepełnosprawnością. Zwykle personel jest pomocny i uprzejmy. Wiedza o swoich prawach i korzystanie z nich to podstawa komfortowego podróżowania.

### Świadomość swoich możliwości

Podróżowanie z cewnikiem hydrofilowym nauczyło mnie realizmu w planowaniu. Unikam forsowania się i staram się dostosować intensywność wyjazdów do swoich możliwości. Długość lotu, przerwy na odpoczynek – to wszystko ma znaczenie.

### Odpowiednia regeneracja

Po powrocie z podróży zawsze daję sobie kilka dni na regenerację. Powrót do normalnego trybu życia wymaga czasu, szczególnie po długich wyjazdach. Dbam o to, by mój organizm miał czas na adaptację.

Podróżowanie jest możliwe, nawet z ograniczeniami zdrowotnymi. Klucz to dobre przygotowanie, znajomość swoich praw i świadomość własnych możliwości. Nie pozwól, aby cewnikowanie stało na przeszkodzie Twoim marzeniom o odkrywaniu świata!

Wspaniałych przygód i udanych podróży!



Aleksandra | użytkowniczka cewników hydrofilowych

# 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, a także toalety na pokładzie to dobry sposób podróżowania, zwłaszcza jeśli masz problemy z pęcherzem. Podczas rezerwacji biletów dowiedz się, czy na stacji, z której rusza pociąg są toalety. Zapytaj o miejsce w wagonie blisko toalet.

### Samochód

Jeśli jesteś kierowcą, możesz decydować kiedy robić przerwę 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 potrzebujesz 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
- 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.*