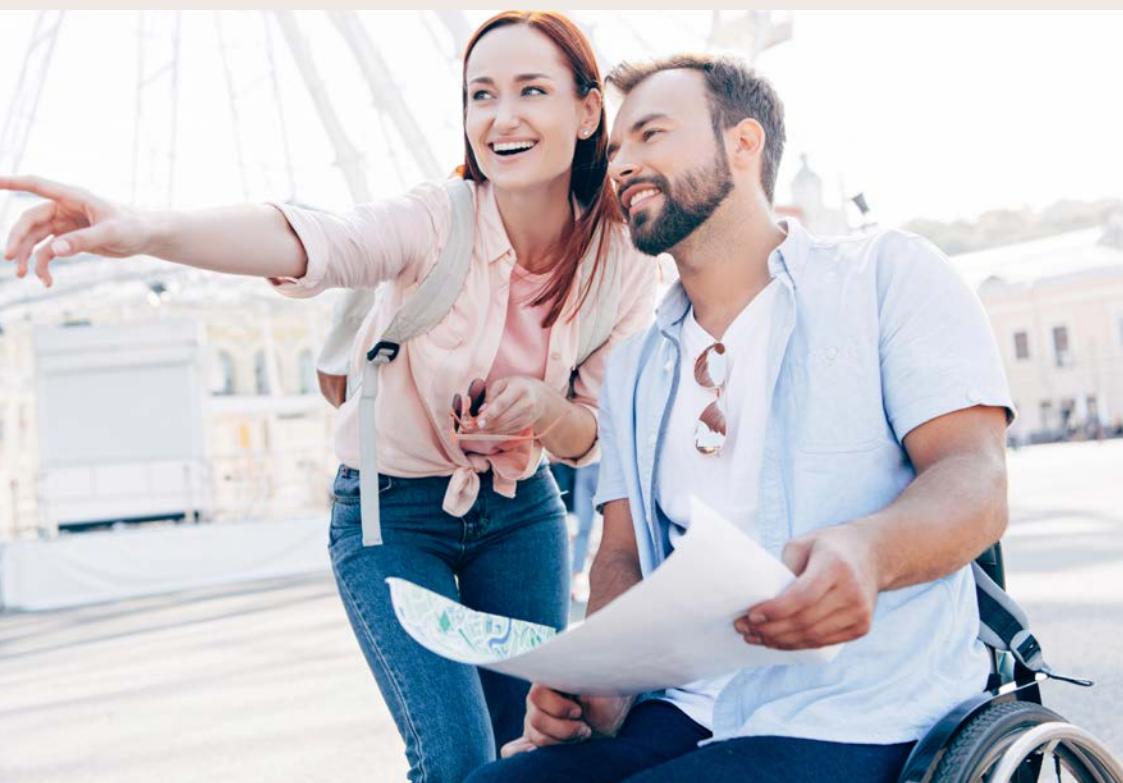


Travel Care

Poradnik w podróży dla osób samocewnikujących się



Drogi użytkownika 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 nieznane, 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 pociągami.

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 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 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 ciążą.

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.



Aleksandra | użytkowniczka
cewników hydrofilowych

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,

Aleksandra | użytkowniczka cewników hydrofilowych



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 podróż – teraz mogę zwiedzać świat jak normalna, zdrowa osoba, ciesząc się każdą chwilą i każdym nowym miejscem, które odwiedzam.

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 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 potrzebujesz korzystać 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.



Karta Coloplast ICE (In Case of emergency)

Mała karta – wielkie wsparcie

Dlaczego warto nosić przy sobie wydrukowaną kartę Coloplast ICE z podstawowymi informacjami? Karta Coloplast ICE może ułatwić szybkie udzielenie odpowiedniej pomocy w sytuacji nagłej. Zawiera dane o Twoich wyrobach medycznych, kontakcie do bliskiej osoby oraz języku, w jakim się porozumiewasz, co może być kluczowe, gdy nie jesteś w stanie mówić samodzielnie. Przydaje się nie tylko w podróży, ale także w codziennych sytuacjach: w pracy, w sklepie czy na spacerze. Może pomóc ratownikom, służbom lub przypadkowym osobom lepiej zrozumieć Twoje potrzeby.

To proste zabezpieczenie, które daje więcej spokoju Tobie i Twoim bliskim.

Karta Coloplast ICE (In Case of emergency)

Dane osobowe (Personal Data)	
	Imię i nazwisko (Full name):
	Wyroby medyczne (Medical devices)
	☐ stomia (ostomy)
	☐ cewnik (catheter)
	Kontakt do bliskiej osoby (Emergency contact):
	Język ojczysty (Native language)



Pobierz, wydrukuj i miej zawsze przy sobie swoją kartę Coloplast ICE.

Mini słowniczek – Cewnikowanie



Podróżujesz z cewnikiem do innego kraju?

Te angielskie zwroty mogą Ci się przydać

Podróżowanie z koniecznością cewnikowania przerywanego może być stresujące, zwłaszcza gdy trzeba porozumieć się w obcym języku. Sytuacje takie jak przejście przez kontrolę bezpieczeństwa czy prośba o dostęp do toalety mogą być łatwiejsze, gdy masz pod ręką odpowiednie zwroty.

Poniżej znajdziesz zestaw prostych angielskich zwrotów, które pomogą Ci spokojnie wyjaśnić Twoją sytuację. Niezależnie od tego czy lecisz

samolotem, nocujesz w hotelu, czy jesteś w miejscu publicznym, możesz potrzebować wytłumaczyć, czym są Twoje wyroby medyczne albo poprosić o chwilę prywatności. Wydrukuj je, zapisz w telefonie i miej zawsze przy sobie podczas podróży. To mały krok, który może znacząco zwiększyć Twój komfort.

Poniżej znajdziesz listę prostych i praktycznych zwrotów po angielsku, które pomogą Ci spokojnie i pewnie wyrazić swoje potrzeby.

PL	EN
Mam cewnik	I have a catheter
Potrzebuję wykonać samocewnikowanie	I need to self-catheterize
Potrzebuję toalety	I need a toilet
Gdzie znajdę najbliższą toaletę?	Where is the nearest toilet?
Czy mogę skorzystać z toalety dla niepełnosprawnych?	Can I use the accessible toilet?
To są moje wyroby medyczne	These are my medical devices
Potrzebuję ich każdego dnia	I need them every day
Proszę nie otwierać	Please do not open
Potrzebuję spokojnego miejsca	I need a private place
Mam zaświadczenie lekarskie	I have a medical certificate
Mam niepełnosprawność	I have a disability.

Priorytet/ Priority

PL

Jestem osobą z niepełnosprawnością, czy mogę skorzystać z kolejki priorytetowej?

Posiadam stomię/ używam cewników, a mój stan zdrowia nie pozwala mi na stanie w kolejce przez dłuższy czas. Może też u mnie wystąpić nagle konieczność skorzystania z toalety. Proszę o wyrozumiałość i możliwość odprawy oraz wejścia na pokład samolotu w pierwszej kolejności.

EN

I am a person with a disability, can I use the priority line?

I have a stoma/use catheters, and my health condition does not allow me to stand in line for extended period of time. I might also experience an urgent need to use the restroom. I ask for your understanding and for the possibility of check-in and boarding the plane first.

EN

Soy una persona con discapacidad, ¿puedo utilizar la cola de prioridad?

Tengo una ostomía/uso catéteres, y mi estado de salud no me permite estar en la cola por mucho tiempo. También podría necesitar ir al baño de manera urgente. Por favor, tenga comprensión y la posibilidad de hacer el embarque y entrar en el avión en primer lugar.

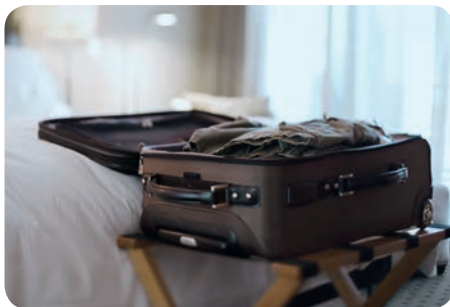
ES

Ich bin eine Person mit einer Behinderung, kann ich die Prioritäts Warteschlange nutzen?

Ich habe ein Stoma/ benutze Katheter und mein Gesundheitszustand erlaubt es mir nicht, lange in der Schlange zu stehen. Es kann auch sein, dass ich plötzlich dringend die Toilette benutzen muss. Ich bitte um Verständnis und die Möglichkeit, zuerst eingchecked zu werden und als erster in das Flugzeug einzusteigen.

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 0-40°C. 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.