

Travel Care

Poradnik w podróży dla osób z wyłonią stomią



Poradnik Stomika w podróży



Podróżowanie może być bardzo przyjemne i satysfakcjonujące, kiedy przekonasz się, że z odrobiną przygotowania możesz robić to, co lubisz. W tym poradniku odkryjesz kilka wskazówek, które mogą Ci pomóc.

Poniżej znajdziesz ogólne wytyczne, które mogą stanowić wsparcie w kontekście najczęściej pojawiających się pytań. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, pamiętaj, aby skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką stomijną.

Przed wyjazdem



Zadbaj o odpowiednią ilość sprzętu stomijnego. Zamów wszystko wcześniej, aby mieć pewność, że wszystko otrzymasz na czas i w odpowiedniej ilości. W trakcie pakowania warto podzielić sprzęt do różnych toreb, na wypadek zagubienia bagażu podczas podróży.



Zabierz z sobą Certyfikat Podróży Coloplast z informacjami w kilku językach. Zapytaj o niego Konsultanta Telefonicznego Centrum Pacjenta.



Zapisz nazwę używanego produktu (produktów) w Certyfikacie podróży. Możesz także zrobić zdjęcia produktów, aby mieć je pod ręką w razie potrzeby.



Zobacz przykładową listę rzeczy do spakowania i podróżuj ze wszystkim, czego potrzebujesz.



Spakuj mały bagaż podręczny, aby mieć przy sobie najpotrzebniejsze rzeczy.



Dotnij wcześniej otwór w płytkach stomijnych do odpowiedniego rozmiaru – tak jest wygodniej w trakcie wojaży.



Jeśli to możliwe, upewnij się wcześniej, że we wszystkich miejscach, które chcesz odwiedzić, są dostępne toalety – zwłaszcza jeśli potrzebujesz toalety przystosowanej dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Wyszukaj je w Internecie lub zadzwoń, jeśli masz wątpliwości.



W podróży samolotem



Przygotowania, które możesz zrobić w domu

Podczas rezerwacji biletu dobrym pomysłem może być zarezerwowanie miejsca w tylnym rzędzie, w pobliżu toalety. Może to pomóc przezwyciężyć niektóre z obaw i sprawić, że będziesz czuć się pewniej. Dotnij otwór w płytce stomijnej do odpowiedniego rozmiaru, ponieważ czasami nie będziesz mógł zabrać nożyczek do bagażu podręcznego.

Kontrola bezpieczeństwa

Skaner bezpieczeństwa może wykryć worek stomijny. Nie musisz pokazywać worka stomijnego, a ochrona lotniska nie powinna prosić o zdjęcie ubrania, celem jego odstonięcia lub dotknięcia. W takiej sytuacji przydatny może być Certyfikat Podróży Coloplast z oświadczeniem w kilku językach.

W powietrzu

Istnieje niewielkie ryzyko, że ciśnienie w samolocie spowoduje balonowanie worka stomijnego. Jeśli to się zdarzy, to wszystko, co musisz zrobić, to udać się do toalety i opróżnić worek stomijny. Pamiętaj, że równie często balonowanie jest spowodowane czymś, co zjadłeś lub wypięś – więc kiedy lecisz samolotem, zachowaj szczególną ostrożność przy piciu napojów gazowanych. Jeśli obawiasz się dźwięków, które wydaje Twój worek, będziesz przyjemnie zaskoczony tym, jak hałaśliwa jest kabina samolotu.

WSKAZÓWKA: Sprawdź, czy powszechne jest pobieranie opłat za korzystanie z toalet i upewnij się, że masz przy sobie drobne pieniądze w lokalnej walucie.

Bardzo pomocna może być nauka słowa oznaczającego „toaletę” w lokalnym języku. Jeżeli jesteś osobą niepełnosprawną, możliwe jest uzyskanie **Certyfikatu Podróży Coloplast**, który możesz okazać.

Moja Historia

Często mówię o tym, że operacja wyłonienia stomii była w moim przypadku zabiegiem ratującym życie. Oprócz przywrócenia sprawności fizycznej, wskrzeszeniu uległo moje życie osobiste. Dzięki stomii mogłam powrócić do swoich ukochanych pasji, nauki, rozwoju kompetencji ale też podróży właściwie każdym możliwym środkiem lokomocji. Zamiast piętrzenia obaw o potencjalnych komplikacjach i niedogodnościach, skupiam się na dobrym przygotowaniu, dzięki czemu mogę żyć pełnią życia i planować coraz to nowe przygody.

Odpowiednie przygotowanie sprzętu

Podstawą każdej podróży – dłuższej czy krótszej – jest odpowiednie zabezpieczenie się pod względem sprzętu stomijnego. Zawsze zabieram więcej worków i potrzebnych akcesoriów, niż normalnie zużyłabym w danym czasie. Osobom podróżującym z małym bagażem podręcznym polecam wcześniej docięcie płytek (zakaz przewożenia nożyczek), oraz wybranie kosmetyków w chusteczkach czy pasty w paskach, które zajmą mniej miejsca i nie będą wliczać się w ogra-



Nina | stomiczka

niczenia dotyczące przewożonych płynów.

Kontrola na lotnisku

Zanim dojdzie do właściwej podróży, należy przejść szereg formalnych kontroli dokumentów. Jednym z praw, dotyczących Osób z Niepełnosprawnością, jest prawo do pominięcia kolejki do odprawy celnej. Wystarczy podejść do Urzędnika i spytać o możliwość skorzystania z przysługującego zwolnienia z kolejki – Wasz organizm uniknie niepotrzebnego przemęczenia i z pewnością będzie wdzięczny.

Prawa osób z niepełnosprawnością

Szczerze mówiąc rzadko kiedy powołuję się na prawa osoby z niepełnosprawnością, z wyjątkiem sytuacji podróży samolotem – w tym przypadku zawsze pytam o możliwość wcześniejszego wejścia na pokład. Każda z linii lotniczych ma swoje wewnętrzne ustalenia, ale wiele z nich praktykuje boarding Osób z Niepełnosprawnościami razem z podróżującymi w klasie business. Aby się upewnić, podchodzę do obsługi rejsu i pytam, czy będę mogła skorzystać z takiej możliwości i szczęśliwie nigdy nie spotkałam się z odmową czy niemiłym traktowaniem. To niezwykle ważne aby znać granice możliwości swojego organizmu i nie bać się korzystać ze swoich przywilejów.

Certyfikat Stomika w podróży

Podczas wszystkich procedur oraz powoływania na prawa osób OzN



Nina | stomiczka

nigdy nie zostałam poproszona o wylegitymowanie się, nie mniej, jeśli pacjent posiada taki dokument, dobrze mieć go ze sobą. Podobnie z zaświadczeniem konieczności korzystania ze sprzętu medycznego – w przypadku stomików worków i kosmetyków – które wypełnił mi lekarz POZ. Są to dokumenty, których być może nie będzie trzeba użyć, ale ich obecność daje niesamowite poczucie komfortu w razie ewentualnej kontroli, dlatego polecam wpisać je na listę rzeczy do spakowania przy okazji każdej podróży.

Świadomość swoich możliwości

Pogłębiona świadomość swoich możliwości, realistyczne założenia co do ilości wrażeń jakie będzie w stanie znieść mój organizm i brak forsowania sprawy, że trzy tygodnie mojego zeszłorocznego urlopu, naprawdę upłynęły pod hasłem przyjemności i odpoczynku. Co więcej, nie tylko planowane aktywności w miejscu docelowym, ale również forma i długość podróży miała dla mnie ogromne znaczenie – ze swojego doświadczenia polecam loty bez przesiadek, a w razie braku możliwości rozbicie transportu w taki sposób, aby móc gdzieś wygodnie przenocować i kolejnego dnia odbyć kolejną część trasy.

Odpowiednia regeneracja

Polecam też dać sobie kilka dni po powrocie na dojdzie do siebie, szczególnie jeśli wracacie z odległych miejsc, w innych strefach czasowych. Przystawienie się z powrotem na warunki polskie wymaga po prostu czasu, dlatego warto skrócić sam wyjazd np. z 7 dni do 5 i poświęcić pozostałe 2 na regenerację. Zauważyłam po sobie, że nawet w przypadku niedalekich wyjazdów mój organizm potrzebuje minimum jednego dnia na odpoczynek i staram się tę potrzebę najwyczejniej uszanować. W innym przypadku wyjazdu zamiast sprawiać radość i rozwijać horyzonty mogą faktycznie stać się kłopotliwe i męczące. Głównym hasłem urlopu niech zatem zawsze będzie relaks i odpoczynek!



W drodze – Twoje produkty



Sprzęt stomijny powinien być, w miarę możliwości, przechowywany w chłodnym miejscu. Nie zalecamy pozostawiania produktów stomijnych w samochodzie przez dłuższy czas podczas upałów, ponieważ wysokie temperatury mogą wpłynąć na parametry przylepca.

W miejscu docelowym



Wybierasz się do ciepłych krajów?

Pamiętaj, aby stosować krem przeciwsłoneczny po założeniu sprzętu stomijnego. Balsam może wpływać na przylepiec i utrudniać odpowiednie jego przyleganie. Jeśli klimat jest gorący i sprawia, że pocisz się bardziej niż zwykle, być może zajdzie potrzeba częstszej zmiany sprzętu.

Upewnij się, że Twoja skóra jest całkowicie sucha, zanim założysz nowy sprzęt stomijny. Może to być szczególnie wymagające, jeśli powietrze jest gorące i wilgotne.



Pływanie

Przed pójściem na basen, zawsze wcześniej upewnij się, że płytka przylega się prawidłowo zaraz po założeniu. Należy pamiętać, że woda może wpływać na przyczepność płytki stomijnej.



W razie wypadku

Warto wcześniej dowiedzieć się, gdzie i w jaki sposób można uzyskać pomoc medyczną w docelowym miejscu podróży. Jeśli wybierasz się w dłuższą podróż, warto sprawdzić, czy na miejscu można zaopatrzyć się w zapasy potrzebnego sprzętu. Być może Twój stały dostawca sprzętu może zorganizować dla Ciebie dostawę za granicę. Pamiętaj tylko, aby zapytać i ustalić to z dużym wyprzedzeniem!

Zalecamy skorzystanie z przykładowej Listy rzeczy do spakowania, aby zabrać odpowiednie zaopatrzenie medyczne. Możesz także dodać własne przedmioty do listy.

Lista rzeczy do spakowania



Zaopatrzenie medyczne

- ☐ worki i płytki stomijne (otwór w płytkach najlepiej dociąć przed wyjazdem – zobacz wskazówki w Przewodniku Stomika w podróży)
- ☐ akcesoria stomijne (pierścień uszczelniający w paskach, środek do usuwania przylepca (najlepiej w chusteczkach), środek ochronny do pielęgnacji skóry wokół stomii)
- ☐ nożyczki niedozwolone w bagażu podręcznym w trakcie podróży samolotem – należy zapakować je do bagażu rejestrowanego
- ☐ Certyfikat Podróży Coloplast
- ☐ workeczki jednorazowe na zużyty sprzęt
- ☐ naklejki na filtr węglowy, jeśli będziesz pływać



Twoja lista rzeczy do spakowania

☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____

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 – Stomia



Podróżujesz ze stomią do innego kraju?
Te angielskie zwroty mogą Ci się przydać

Podróżowanie ze stomią wymaga odpowiednich przygotowań, szczególnie w trakcie podróży do innego kraju. 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 stomię

I have a stoma

Noszę worek stomijny

I wear a stoma bag

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.

ES

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.

DE

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.

Coloplast® Care

Edukacja i wsparcie w życiu ze stomią

Program Coloplast Care

– chcemy pomóc Ci lepiej żyć

Coloplast Care to Program dedykowany dla pacjentów stomijnych oferujący wsparcie od pierwszych dni po wyjściu ze szpitala. Zapewniamy jego uczestnikom całoroczną opiekę dostarczając informacje na temat różnych zagadnień związanych ze stomią oraz ugruntowując ich wiedzę, przekazaną przez pielęgniarkę w szpitalu. Przedłużamy opiekę świadczoną przez pielęgniarkę w szpitalu na okres pooperacyjny, kiedy pacjent wraca do domu i jest pozbawiony regularnej opieki medycznej.

Program Coloplast Care (OC)

zapewnia Uczestnikom:

- Dedykowanego Opiekuna w Programie
- Bezpłatny dostęp do Konsultantów z Telefonicznego Centrum Pacjenta
- Informacje dot. refundacji i produktów
- Rzetelne porady dotyczące aktywnego życia ze stomią, podróży i diety
- Pomoc w doborze idealnego rozwiązania

Dołącz do nas wypełniając formularz na stronie:
<https://www.coloplast.pl/care/>

lub dzwoniąc do Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast pod bezpłatny numer
800 300 300

