

Podróże samolotem pacjenta ze stomią

Dominika Kalinowska

Coloplast®
Professional

Ola zawsze była w ciągłym ruchu, załatwiała dziesięć spraw jednocześnie, już kiedy była małą dziewczynką dziadkowie mówili na nią „żywe srebro”, ponieważ nie potrafiła wysiedzieć w jednym miejscu dłużej niż kilka sekund.

W dorosłym życiu, Aleksandra jako manager międzynarodowej firmy, dzieliła swój czas pomiędzy dwa światy – polski oraz amerykański dom. Ciągłe podróże, zmiany stref czasowych, stres, nieregularne posiłki, brak czasu wolnego, niedosypianie odbiły się w końcu na jej zdrowiu.

Diagnoza „choroba Leśniewskiego Crohna” brzmiała egzotycznie, jak kraje, które tak często odwiedzała, jednak szybko okazało się, że nie miała nic wspólnego z pozytywnymi skojarzeniami słowa „egzotyka”...

Cała skomplikowana ścieżka leczenia, którą przeszła Aleksandra skończyła się pod wprawną ręką chirurga trzymającego skalpel, efektem czego było wyłonienie stomii.

Jednak Aleksandra, jako osoba ciekawa świata, otwarta na ludzi i nowe doświadczenia, nie pozostała bierna, nie poddała się, nie zamknęła się ze swym bólem. Kiedy tylko minęły pierwsze, trudne dni po zabiegu, zaczęła szukać informacji o możliwościach i ograniczeniach jakie postawiło przed nią życie. Zamierzała wrócić jak najszybciej do zdrowia i codzienności sprzed choroby, a do tego potrzebna była jej wiedza na temat bycia stomikiem. Jej amerykańskie życie zdawało się w tym momencie bardzo odległe, a perspektywa podróży samolotem, która nie tak dawno sprawiała Oli radość, teraz budziła lęk.

W głowie Oli kłębiły się wątpliwości: czy mogę w ogóle latać, czy worek, który przyklejony mam do brzucha nie rozszczelni się pod wpływem zmian ciśnienia, co mam zrobić jeśli tak się stanie, jak przejdę odprawę na lotnisku...

Ta wymyślona, krótka historyjka miała pokazać nam, jak cienka jest granica pomiędzy często niedocenianym przez nas faktem, iż jesteśmy zdrowi, a chorobą, która może niespodziewanie wyrzucić nasz świat do góry nogami, przewartościować go oraz otworzyć oczy na sprawy, które kiedyś tak normalne i proste, którym nie poświęcamy zbytnej uwagi, w obliczu choroby stają się problematyczne i wymagające od nas nabycia nowej wiedzy o ograniczeniach stawianych nam przez własny organizm i umiejętności przystosowania się do nowej rzeczywistości. Takim wyzwaniem, kiedy jesteśmy stomikami, staje się np. **podróż samolotem...**

W poniższym artykule chciałabym poruszyć kwestię przygotowania się do odbycia lotu. Posiadanie stomii nie powinno w żadnym wypadku ograniczać naszych możliwości podróżowania, jednak w trakcie planowania wyprawy, musimy wziąć pod uwagę różne sytuacje, które mogą zaistnieć i być na nie jak najlepiej przygotowanym.

Po pierwsze, żeby lecieć samolotem **nie potrzebujemy żadnego zaświadczenia lekarskiego**, jednak kilka lat temu z myślą o pacjentach stomijnych powstała tzw. „Karta Stomika”, którą można otrzymać w regionalnych oddziałach Polskiego Towarzystwa Stomijnego Pol-ilko. Do Karty wydawane jest zaświadczenie medyczne, w którym w siedmiu językach wytłumaczone zostało, dlaczego na brzuchu mamy przyklejony worek i jaki sprzęt jest nam niezbędny podczas podróży. Zaświadczenie takie powinno być wypisane i opieczetowane przez lekarza POZ.

Okazanie Karty przed odprawą może uchronić nas przed krępującą sytuacją, w momencie kiedy celnik zauważy woreczek pod ubraniem, lub wyposażenie stomijne w bagażu. Ważną kwestią jest również ewentualna kontrola osobista. Należy pamiętać o tym, by domagać się przeprowadzenia jej z poszanowaniem naszej godności w miejscu odosobnienia.

Przed podejściem do stanowiska kontroli zadbajmy o to, by woreczek był opróżniony.

Podczas kupowania biletu lotniczego mamy możliwość wyboru miejsca w samolocie, dobrze jest wybrać miejsce z brzegu, przy przejściu i jak najbliższej toalety. W razie nieoczekiwanej „awarii” nie będziemy musieli przeciskać się między pasażerami w rzędzie i biec przez cały samolot do toalety.

Kolejną sprawą, o którą należy zadbać, jest bagaż. **Do samolotu możemy zabrać bagaż rejestrowany oraz podręczny** i w przypadku sprzętu stomijnego najlepiej, gdyby podzielić go pomiędzy te dwa bagaże. Do bagażu głównego pakujemy większą ilość sprzętu, jednak także w bagażu podręcznym dobrze mieć taki zapas, który w razie jakichkolwiek komplikacji np. opóźnienia lotu, zaginięcia bagażu głównego itp. wystarczy nam do zaopatrzenia stomii. Ważne jest, żeby pamiętać iż na pokład samolotu nie możemy wnieść ostrych przedmiotów, więc nożyczki do docinania płytek musimy umieścić w bagażu głównym, a do podręcznego spakować docięte, gotowe do przyklejenia woreczki.

Cały sprzęt stomijny dobrze jest zapakować w jedną kosmetyczkę czy pojemnik, by usprawnić kontrolę.

Po odprawie mamy zazwyczaj jeszcze sporo czasu do momentu, w którym będziemy wchodzić na pokład samolotu, a strefa bezcłowa kusi różnorodnymi smakołykami. Pamiętajmy o tym, że niektóre produkty mogą nam zaszkodzić i wywołać „rewolucję”, z którymi w samolocie możemy mieć problem. Lepiej zostawić eksperymenty kulinarne na bardziej sprzyjające okoliczności, a do bagażu podręcznego spakować profilaktycznie Loperamid, gdyby jednak przyszło nam się zmierzyć z biegunką.

Jeśli tylko dobrze zaplanujemy naszą podróż i kompleksowo się do niej przygotujemy, odbędziemy ją komfortowo i bez przykrych niespodzianek. Nie rezygnujmy więc z podróżowania, czerpmy z życia pełnymi garściami, zwiedzajmy świat kiedy tylko nadarzy się okazja.

Pozostaje mi życzyć Państwu wysokich lotów!



Dominika Kalinowska

Pielęgniarka stomijna, pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 3 w Rybniku na oddziale Chirurgii Ogólnej.
