



Stoma
Skin
Soul

På reise med stomi

Lauren, talskvinne
for stomiopererte



dansac 



Forberedelser

- Lag en sjekkliste over ting du skal ha med deg.
- Hold oversikt over den daglige rutinen med poseskift for å finne ut nøyaktig hva du trenger og bruker – poser, hudplater, tilbehør, avfallsposer og så videre.
- Husk å ta med ulike posestørrelser – kanskje en mindre til sportsaktiviteter eller en større pose til situasjoner når det kan ta tid før du får byttet pose.
- Beregn hvor mange poser du normalt trenger, og ta med deg dobbelt så mange så du er sikker på at du har nok utstyr til hele reisen.

En stomi er ingen hindring for å reise hvor som helst i verden. Når du reiser med stomi – kort eller langt – er planlegging nøkkelen. Hvis du planlegger og organiserer i forkant, vil du være bedre forberedt på de nye situasjonene.

Personer som reiser med stomi, spesielt for første gang, bekymrer seg for eksempel for ikke å ha tilgang til et rent sted å bytte pose, for å gå tom for eller miste poser eller for å måtte sove i et ukjent soverom. Det er naturlig å føle seg usikker når du reiser for første gang etter operasjonen. Begynn med korte turer hjemmefra for å bygge opp selvtilliten. Når du er trygg på posesystemet ved vanlige hverdagsaktiviteter, kan du begynne å dra lenger av sted.

Når du er forberedt kan du håndtere det uventede – forsinket hjemreise, tapte poser eller endringer i klima og miljø som krever flere posebytter enn vanlig.

Reisedokumenter

- **Et reisesertifikat** kan hjelpe deg med å forklare formålet med posene, hudplatene og medisinene, slik at du slipper spørsmål i tollen og sikkerhetskontrollen. Sertifikatene fås på en rekke språk. De kan være nyttige hvis du trenger mer forbruksmateriell eller medisinsk bistand på reisen. Du kan få mer informasjon av stomisykepleieren.
- **Et brev fra legen** som forklarer den medisinske tilstanden din kan være nyttig.
- **Reiseforsikring** er helt nødvendig når du reiser hjemmefra. Det finnes mange ulike forsikringsselskap – husk å informere om eksisterende forhold eller sykdommer, inkludert det at du har stomi. Kontroller retningslinjene i forsikringspolisen nøye.
- **Finn ut** hvordan du kan få medisinsk hjelp mens du er på reise og ha nødtelefonnummer tilgjengelig.
- **Ta alltid** med størrelsen, navnet og varenummeret på utstyret du bruker, samt navn og telefonnummer til produsenten.

Reise med stomiutstyr

Når du har utarbeidet en sjekkliste, bør det være enkelt å pakke stomiposer og annet utstyr. Spesielt ved flyreiser kan det være lurt å dele opp posene og forbruksmateriellet du kommer til å trenge, og ha noe av det i håndbagasjen. Legg resten i bagasjen du sjekker inn, eller i bagasjen til en du reiser sammen med. På den måten vil du ha utstyr tilgjengelig, selv om noe av baggasjen blir borte.

Ha det du trenger av utstyr i håndbagasjen slik at du hele tiden har det med deg og lett tilgjengelig.

Et eget lite reisesett med det du trenger for å bytte pose, kan gjøre toalettbesøket enkelt og diskret.

Hvis du bruker et produkt som skal klippes til, sørg for å ha nok forhåndsklippede hudplater tilgjengelig. Det er ikke sikkert flyselskapet tillater saks om bord. Du kan pakke saksen i den innsjekkede bagasjen.

Oppbevaring av stomiprodukter: Sjekk produsentens retningslinjer for oppbevaring av stomiutstyr. Ikke la produktene ligge igjen i bilen når det er varmt, da hudplatene kan være sensitive for ekstrem varme eller kulde. Dersom du er i tvil, snakk med stomisykepleieren.





Kasting av brukte stomiposer bør være enkelt hvis du har forberedt deg. Før du bytter posen, bør du kontrollere at vasken ikke er i et annet rom enn toalettet, og at det er en søppelkasse tilgjengelig. Sørg for at reisesettet inneholder toalettpapir til å pakke inn den brukte posen i, samt en plastpose. Brukte stomiposer kan enkelt og diskret kastes i avfallsposer til bleier eller fryseposer. Ha alltid våtservietter tilgjengelig for å tørke opp eventuelt søl.

Spesielle forholdsregler for din stomitype

I et varmt klima kan dehydrering bli et problem. Det er viktig å få i seg mye væske for å holde seg vel hydrert.

Ta godt vare på huden rundt stomien, særlig dersom det er varmt. Avhengig av hvilken stomitype du har, kan det være flere måter å sikre er at du er komfortabel og forberedt.

Hvis du har ileostomi

- Med en ileostomi er det spesielt viktig å få i seg nok væske. Vær oppmerksom på saltbalansen dersom avføringen er løs eller tynn.

Hvis du har kolostomi

- Vær oppmerksom på avføringens konsistens og muligheten for diaré. Bruk flaskevann dersom du irrigerer.

Hvis du har urostomi

- I et varmt klima bør du sørge for å drikke rikelig med væske for å opprettholde din vanlige urinproduksjon, slik at du alltid skyller ut systemet.
- Ikke vent med å kontakte stomisykepleier eller annet helsepersonell hvis du begynner å føle deg dårlig.
- Vurder å ta med deg en nattpose eller benpose. Det kan være spesielt nyttig når det går lang tid mellom posetømminger.

Mat og drikke

Enhver forandring av vannkvalitet, klima eller kosthold kan forstyrre tarmen. Vær oppmerksom på at du kan bli dehydrert i varmt klima.

Kjøp flaskevann til drikke og tannpuss. Kontroller at forseglingen på flasken ikke er tuklet med, ved å holde flasken opp-ned for å sjekke om den lekker. Du bør også bruke flaskevann når du rengjør rundt stomien. Vær oppmerksom på hva du spiser og drikker for å unngå diaré. Unngå f.eks isbiter i drikke.

Ta alltid med litt Imodium (Loperamid) og rehydreringssalter når du reiser. Unngå krydret mat ved diaré. Du må drikke rikelig med væske og tilsette litt salt i måltidene. Mørk urin kan indikere at du er i ferd med å bli dehydrert. Oppsøk medisinsk hjelp hvis tyntflytende avføring vedvarer i mer enn 24 timer.

Dehydrering kan oppstå så er du i et varmt klima bør du drikke mer væske – fortrinnsvis vann. Et tegn på dehydrering er at du produserer mindre urin enn normalt. Rehydreringssalter, som sportsdrikker, kan være nyttig og er lett tilgjengelig. Kommersielle sportsdrikker inneholder imidlertid også ulike mengder salt og sukker. Husk også at for mye alkohol fremskynder dehydrering, så drikk med måte.

Klær

Når du er på ferie, vil du slappe av og kose deg, og det innebærer også å kunne kle deg som du vil. En stomi begrenser ikke påkledningen i nevneverdig grad. Pass bare på å unngå trange klær som ikke er elastiske, og som kan begrense strømmen av avføring eller urin til posen.

Skal du på stranda eller til bassenget? Velg en type badetøy som du er komfortabel med, avhengig av stomiens plassering. Noen velger en badedrakt med iøynefallende mønster som bidrar til å trekke blikket bort fra eventuelle bulker forårsaket av posen. Noen synes også det er praktisk med et omslagsskjørt eller en kaftan over badedrakten.

Gode råd for gjøre deg komfortabel og forberedt til reisen

Reisesett

Lag et eget lite reisesett med det du trenger for å bytte pose, slik at toalettbesøkene blir enkle og diskrete.

Vektbegrensninger

Hvis du skal fly med mye stomiutstyr, sjekk med flyselskapet hvilke vektbegrensninger de har. Noen flyselskaper tilbyr utvidet vektbegrensning for medisinsk utstyr.

Forbudte gjenstander

Forskriftene til International Air Transport Association (IATA) forbyr farlige gjenstander om bord. Det er ikke sikkert det er lov å ta med saks om bord, så sjekk med flyselskapet eller klipp til hudplater før du reiser. For eksempel er eter, rødsprit og spraybokser med brannfarlig lim eller klebefjerner forbudt grunnet brannfare.

Sikkerhetskontroll før ombordstigning

Håndbagasjen blir kontrollert i sikkerhetskontrollen. Hvis du har med medisiner, bør du få legen til å lage et kort som forklarer at det er medisinsk utstyr. Enkelte land har egne regler og tillater ikke at visse medisiner krysser grensen. Du kan bli kroppssøkt før du går om bord, så vær forberedt på å forklare om stomien. Reisesertifikat fra den lokale stomiforeningen kan hjelpe deg med å forklare stomien.

Bruk av toalett på flyet

På en lang flytur kan det av og til være mange som ønsker å bruke toalettet, for eksempel etter et måltid. Benytt muligheten til å besøke toalettet når de fleste sitter på plassen sin. Du kan be om et sete i nærheten av toalettet.

Bilturer

Sikkerhetsbeltet skal ligge over hoftebenet og bekkenet, ikke magen og stomien. Hvis du vil gi stomien ekstra beskyttelse mot beltet, er det greit å vite at biltilbehørsbutikker fører produkter som gjør sikkerhetsbeltet mer komfortabelt. En forlengelsesbrakett kan monteres for å redusere vinkelen som beltet krysser kroppen i.

All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.



Dansac & Hollister
Olav Brunborgsvei 4
1377 Billingstad
Tel: 66 77 66 50
kundeservice.norge@dansac.com
www.dansac.no

Videre lesning:

Carolyn Swash (2017) All aboard:
travelling with a stoma. Journal Article
Gastrointestinal Nursing; Volume 15,
Issue 8; p:20-25; 10/2/2017;

Dansac logoen er et varemerke
tilhørende Dansac A/S.
©2020 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

NO-00082