

Checklist voor de vakantie

De zomervakantie is weer in zicht. Een goede voorbereiding is zeker voor mensen met een stoma belangrijk. Hier ziet u de tips van de stomaverpleegkundige.

Maak een afspraak met uw stomaverpleegkundige ruim voor uw vakantie. Zij of hij kan u advies geven over voorzorgsmaatregelen die passen bij uw situatie en uw stoma. Of bel met de stomaverpleegkundige als u vragen heeft.

Tekst: Ada Veldink

Maak een document met actuele informatie over uw stoma en medicatie. Zet hierin:

- Type stoma.
- Type stoma-opvangmateriaal, merk en bestelnummers.
- Stomaverzorgingsproducten, merk en bestelnummers.
- Naam, telefoonnummer en e-mail van de leverancier van uw hulpmiddelen.
- Telefoonnummer en e-mail van het ziekenhuis waar uw stoma is aangelegd en van uw stomaverpleegkundige.
- Medicatiegegevens: medicatie en gebruik, contactgegevens apotheek.
- Kopie van zorg-/reisverzekeringpolis, inclusief de telefoonnummers van de verzekering.
- Bewaar uw gegevens in uw handbagage en stop een kopie in een andere tas/zak.
- Nog beter: zet een digitaal document in uw mailbox of op dropbox. Of zet het op uw smartphone of tablet als u die meeneemt.

Tip

Gebruik een stomapaspoort, verkrijgbaar bij de leverancier van uw materialen, of een Europees Medisch Paspoort, verkrijgbaar bij uw apotheek.

Gaat u met de auto?

Bewaar geen stomamateriaal op plekken die heet worden, zoals de hoedenplank. Een koelbox is al beter bestand tegen warmte, zelfs zonder koel-elementen.

Gaat u vliegen?

- Verdeel het stomamateriaal over uw handbagage en overige bagage, zodat u bij diefstal of verlies niet direct zonder materiaal zit.
- Bij sommige luchtvaartmaatschappijen kunt u extra bagage meenemen. U moet dit van tevoren aanvragen. Rechtstreeks of via uw reisbureau. In die gevallen kan de luchtvaartmaatschappij om een verklaring vragen van uw stomaverpleegkundige of behandelend arts, met gegevens over uw stoma (wanneer aangelegd, verzorging etc.). Dit is ook handig als u gefouilleerd wordt of door een bodyscanner gaat.
- Via de Stomavereniging kunt u een Engelstalige brief krijgen met de vraag om extra bagage mee te kunnen nemen.
- Als u spoelapparatuur meeneemt, heeft u een aparte verklaring nodig. Dat is een verklaring in het Engels die de stomaverpleegkundige meegeeft en waarin het doel staat van de apparatuur.

Eten & drinken

- Wees extra alert als u ander voedsel eet dan thuis. Let er ook op dat u geen maaltijden overslaat. En dat u meer drinkt als u meer transpireert.
- Fruit moet u zelf kunnen schillen of pellen. Drink liever geen versgeperst fruitsap.
- Groente en vlees moeten gekookt of goed doorbakken zijn.
- Eet niet van kraampjes, BBQ, grill of voedsel waarvan u niet ziet hoe het klaargemaakt is en hoelang het er al staat (buffet).
- Wees vooral in het buitenland voorzichtig met schepijs.
- Drink geen ongekookt water, eet geen producten die gewassen zijn in ongekookt water zoals sla.

Ook handig om mee te nemen

- Dunne matrasbeschermer om de matras van het logeerbed te beschermen.
- Extra handdoekje (om op te zitten of onderweg voor de verzorging van uw stoma).
- Klein koeltasje (om te voorkomen dat de stomahuidplaten smelten door warmte).
- Flesje schoon water (in het buitenland is soms geen schoon water voorhanden).
- Rugzakje of tas om alles in te doen.

Meer weten?

Lees de brochure 'Stoma en reizen' op www.stomavereniging.nl.

