



## Reise-Checkliste für Stomaträger



<p><b>Hilfsmittelpass</b> bestätigt, dass Sie als Stomaträger besondere Materialien bei sich tragen müssen und dass bei Kontrollen (z.B. am Flughafen) stets ein qualifizierter Arzt anwesend sein muss</p>	
<p><b>Ausstreifbeutel</b> Kolostoma-Träger sollten während der An- und Abreise Ausstreifbeutel im Handgepäck mitführen, um bei evtl. auftretendem Durchfall gerüstet zu sein</p>	
<p><b>Versorgungsmaterial verteilen</b> möglichst auf mehrere Koffer und ins Handgepäck für den Fall, dass nicht alle Gepäckstücke rechtzeitig an Ihrem Reiseziel ankommen</p>	
<p><b>ausreichend Versorgungsmaterial</b> Mehrbedarf im Urlaub einkalkulieren, da die Versorgung unter Umständen in warmen Ländern durch Hitze und Schweiß für kürzere Zeit auf der Haut haften</p>	
<p><b>FLUGREISE: Versorgungsmaterial vor Reiseantritt ausschneiden</b> für die Reise benötigtes Versorgungsmaterial vorher ausschneiden und im Handgepäck verstauen, da im Flugzeug keine Scheren im Handgepäck erlaubt sind</p>	
<p><b>Stomaschutzkappe / Gurtbrücke</b> als Schutz über dem Stoma tragen, damit der Sicherheitsgurt im Auto/Flugzeug nicht direkt auf Ihrem Stoma liegt</p>	
<p><b>EURO-Toilettenschlüssel</b> für behindertengerechte Toiletten auf der Reiseroute (nur mit Schwerbehindertenausweis erhältlich) <a href="https://cbf-da.de/">https://cbf-da.de/</a></p>	
<p><b>Behindertentoilettenführer als App</b> z.B. HandicapX App oder WheelMate™ App (Kontrollieren Sie vorweg, ob die App auch für Ihr Reiseziel die WC-Standorte dokumentiert hat.)</p>	
<p><b>Bilder/Fotos von den Hilfsmitteln</b> um sich im Ausland zu verständigen und im Notfall auf das benötigte Produkt zu zeigen (Tipp: Versorgungsprodukte am besten mit Handy abfotografieren)</p>	
<p><b>Übersetzungshilfe im Ausland</b> Wortlisten mit Fachbegriffen zur Stomaversorgung in verschiedenen Sprachen zum Ausdrucken finden Sie unter: <a href="https://www.gesundheitsteam.com/info-material-stoma.html">https://www.gesundheitsteam.com/info-material-stoma.html</a></p>	



<p><b>Leitungswasser im Ausland meiden</b> Nur abgekochtes oder abgepacktes, stilles Wasser zu sich nehmen (auch beim Zähneputzen), da im Leitungswasser gefährliche Bakterien lauern können, die eine Magen-Darm-Erkrankung/Durchfälle verursachen können. Meiden Sie auch Eiswürfel und Salate, die mit Leitungswasser gewaschen wurden!</p>	
<p><b>Trinken</b> Vorsicht bei Fruchtsäften. Diese sollten Sie aufgrund der Fruchtsäure immer mit Wasser verdünnen. Hier lautet die Regel: Besser rote, statt gelbe Säfte. Träger eines Urostomas, die ihren Urlaub in besonders heißen Ländern verbringen, müssen viel trinken, 2-3 Liter am Tag!</p>	
<p><b>Essen</b> Probieren Sie von unbekanntem, neuen Lebensmitteln erst nur kleine Portionen, um die Verträglichkeit zu testen. Seien Sie auch vorsichtig bei scharfen Gewürzen.</p>	
<p><b>Kühltasche (ohne Kühlelemente)</b> schützt Ihre Versorgungsutensilien am besten vor Hitze, Schmutz und Feuchtigkeit (Hilfsmittel nicht im Auto liegen lassen!)</p>	
<p><b>Entsorgungsbeutel</b> Zur diskreten Entsorgung verwenden Sie am besten einen Entsorgungsbeutel, den Sie in Zeitungspapier einwickeln. Anschließend können Sie dieses Bündel nochmals in ein bis zwei Müllbeutel geruchsdicht verpacken.</p>	
<p><b>stilles Wasser</b> Benutzen Sie in südlichen Ländern zur Reinigung der Hilfsmittel und besonders zur Irrigation (Darmspülung) Ihres Stomas nur handelsübliches, stilles Wasser (z.B. Volvic), um bakterielle Infektionen zu vermeiden.</p>	
<p><b>Bettschutzeinlage</b> als Schutz für fremde (und eigene) Betten, als Einmalprodukt oder als wiederverwendbare Einlage</p>	

*Einen schönen Urlaub wünscht Ihnen  
Ihr Gesundheitsteam Bayern*