



stomiforeningen copa • at rejse med stomi



5

Medicin, vaccination
og anden forebyggelse

9

Drik rigeligt
i varmt vejr



Alle kan rejse

At have stomi er ikke en sygdom, men blot resultatet af en sygdom. Derfor bør stomi ikke være en hindring for at have et almindeligt liv, herunder også at rejse på ferie eller oplevelsesrejser ud i verden.

COPA-rådgiver Steen Samuelson har i denne pjece samlet gode råd fra leverandører af stomihjælpe-midler, stomisygeplejersker og mennesker med egne erfaringer fra rejser jorden rundt.

En særlig tak i denne anledning til konsulent Marianne Gottenborg, og stomisygeplejerske Henriette Pape.

Pjecen er bygget op med gode råd før, under og efter rejsen. Rådene er vejledende, og man må selv tilpasse sine rejseforanstaltninger efter sit eget temperament og rutiner i stomiplejen.

Hvis man efter at have læst pjecen, stadig har spørgsmål, er man velkommen til at stille spørgsmålene på COPA FORUM på COPAs hjemmeside www.copa.dk hvor både COPA-rådgivere og andre stomister er klar til at øse ud af deres egne erfaringer.

Husk at der findes ikke dumme spørgsmål, højst dumme svar.

Indhold:

Alle kan rejse.....	2	Aktiviteter	8
Før rejsen – Forsikring	3	Kost.....	8
Medicin:		Drikkevarer	9
vaccination og forebyggelse....	5	Kolostomi	9
Utøj.....	5	Ileostomi.....	9
Transportsyge	5	Diarré.....	9
Pakning af stomimaterialer.....	6	Forstoppelse.....	10
Ud- og hjemrejse	7	Lægehjælp.....	10
Under rejsen:		Efter rejsen.....	11
Stomimaterialer.....	8		

Før rejsen

Forsikring

Ved rejser under 30 dage inden for EU dækker den almindelige sygesikring for lægebehandling.

Det skulle være tilstrækkeligt at medbringe det gule sundhedskort (sygesikringsbevis), men i de øvrige EU-lande kender man ikke det gule kort og man risikerer at skulle betale kontant eller stille økonomisk garanti for at kunne få behandling.

Derfor anbefales det, at man anskaffer det blå sygesikringsbevis, der kendes og godtages overalt i EU.



Ved rejser i EU må man ikke have været alvorlig syg eller have foretaget væsentlige ændringer i en eventuel behandling inden for de sidste to måneder inden afrejsen.

Hvis man ønsker at rejse inden for to-måneders-fristen kan man søge om en medicinsk forhåndsgodkendelse ved SOS, som er forsikrings-selskabet bag sygesikringen, og således få dækning.

SOS International a/s

Nitivej 6

DK-2000 Frederiksberg

Tlf. 7010 5055

sos@sos.dk

24-timers alarm

+45 7010 5050

Hvis man inden hjemkomst fylder 70 henholdsvis 75 år, skal man indsende helbredsattest til SOS for at søge om dækning.

Da sygesikringen kun dækker behandling, bør man sørge for også at være forsikret med hjemtransport, bagageforsikring og ansvarsforsikring.

Ved rejser uden for EU bør man altid tegne en rejseforsikring.

En rejseforsikring kan tegnes i forbindelse med den almindelige husstandsforsikring, men kan også tegnes som rejseforsikring specielt for den aktuelle rejse.

Rejseforsikringer kan tegnes med forskelligt indhold, men man bør sikre sig at have sygeforsikring med behandlingsdækning, hjemtransport, bagageforsikring og ansvarsforsikring. Hvis rejseforsikringen er en del af husstandsforsikringen, bør man undersøge dækningsområdet.

Man må ikke have været alvorlig syg eller have foretaget væsentlige ændringer i en eventuel behandling inden for de sidste seks måneder inden afrejsen. Hvis man ønsker at rejse inden for to-måneders-fristen kan man søge om en medicinsk forhåndsgodkendelse ved forsikrings-selskabet, og således få dækning.

Under alle omstændigheder skal man huske at have et forsikringskort med policenummer og telefonnummer til forsikringsselskabets døgntelefon.

Dokumentation der bør medbringes

Pas

Sundhedskort (sygesikringsbevis)

Rejseforsikringskort

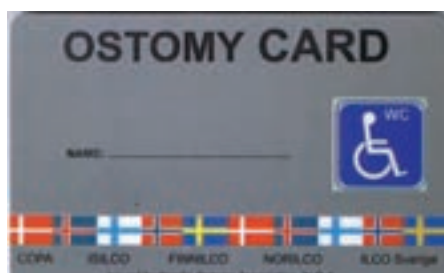
Stomikort, (kontakt COPA)

Rejse-info på 4 sprog

<http://www.copa.dk/download/rejseinfo.pdf>

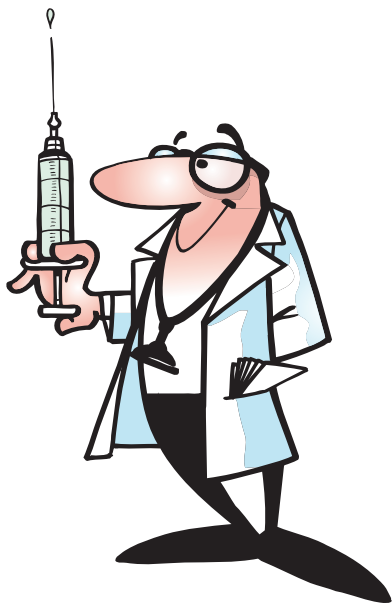
COPA stomiordbog på dansk og ni fremmedsprog,

<http://www.copa.dk/download/ordbog1.pdf>



Eventuelle lægeerklæringer om særlige personlige forhold.

Evt. kørekort.



Medicin, vaccination og anden forebyggelse

Medbring oversigt over ordineret medicin. Oversigten bør indeholde navnet på præparatet, indhold af aktivt stof og ordineret daglig dosis. I visse tilfælde kan vaccination komme på tale.

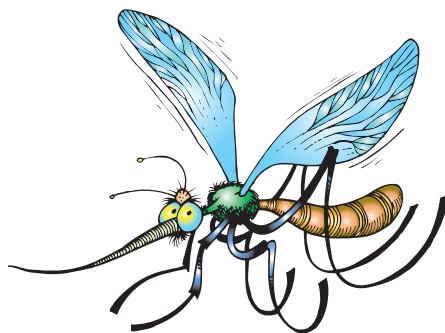
Der er to faktorer der er afgørende for vaccination:

1. Smitsomme sygdomme i rejsemålet.
2. Rejsemåde, idet den rygsæk-rejsende med nær kontakt til lokalsamfundet vil have større behov for vaccination, end den rejsende der bor på hotel og kun deltager i arrangerede udflugter.

Ved rejser til områder med malaria kan lægen anbefale forebyggelse med regelmæssig indtagelse af piller. En sådan behandling skal typisk startes før afrejse.

Utøj

Man kan medbringe myggebalsam hjemmefra, men ofte vil lokalindkøbte midler være bedre. Til gengæld kan man medbringe mepyraminsalve til dæmpning af kløe, hvis man er blevet angrebet af utøj.



Transportsyge

Hvis man lider af køre- eller luftsyge er det en god idé at have kendte præparater med hjemmefra.

Vejledning om vaccinationer og anden forebyggelse kan man få hos sin praktiserende læge.

Pakning af stomiartikler

Medbring 2-3 gange så mange plader og poser som normalt.

Medbring eventuelt stomiringe eller pasta samt taperinge til ekstra kantsikring af pladen i varmt klima, som kan nedsætte holdbarheden af pladen.

Plader og poser bør pakkes i håndbagagen, så tab eller forsinkelse af bagage ikke får katastrofale følger.

Plader og poser kan med fordel pakkes i små dagsposer med kompresser til rengøring.

Under selve rejsen eller under udflugter kan man endvidere medbringe fugtede kompresser.

Eventuelt kan man anvende kildenvand på flaske til rengøring (må ikke medbringes i håndbagage på fly, men kan udleveres i flyet evt. mod betaling).

Uanset stomitype anbefales det at medbringe/bruge tømbare stomiposer.

Personer der har stomi og skal irrigere, bør medbringe dyppekoger

eller lille kogekande til kogning af skyllevand.

Man skal ikke forvente at kunne få tildelt ekstra bagagevægt på grund af stomi.

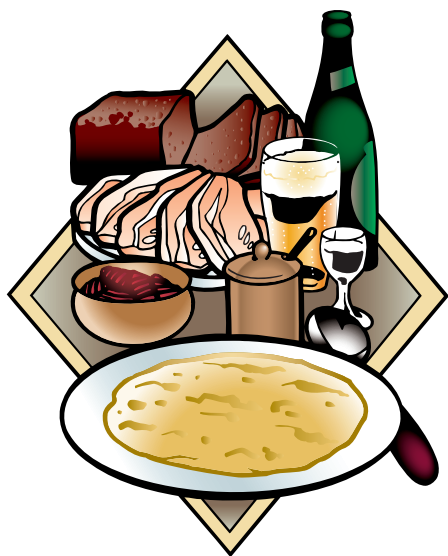
Huskeliste:

- Ekstra kantsikring
- Ekstra stomiringe til tætning omkring stomien
- Medicinoversigt
- Rejseforsikringskort
- Sundhedskort (Det blå sygesikringsbevis)
- Imodium®
- Paraghurt®
- Revolyt®



Ud- og hjemrejse

Tænk på hvad du spiser op til afrejsen og under rejsen. Vær især opmærksom på føde- og drikkevarer, der giver øget luft i tarmene, f.eks. kulsyreholdige drikkevarer.



Personer med kolostomi kan med fordel anvende tømbar pose under flyrejse, for at kunne opsamle luft, der så kan udtømmes på toilettet i den udstrækning, at det ikke kan komme ud gennem filteret i posen.

Selv om man har stomi er man underlagt de samme sikkerhedsbestemmelser for flyrejser som alle andre. Her skal man især være opmærksom på, at alle væsker og cre-

mer m.m. skal pakkes i gennemsigtige plastposer efter særlige regler.

Stomisaks kan i nogle tilfælde til-lades i håndbagagen. Men det er mere sikkert at klippe sine plader hjemmefra og lægge stomisaksen i kufferten.

Sikkerhedsbestemmelserne i deres fulde udstrækning kan læses her:

<http://www.slv.dk/Dokumenter/dsweb/Get/Document-3393/forbudsliste.pdf>.

Ikke alle lufthavne og offentlige toiletter har handicap-toiletter med håndvask.



Under rejsen

Stomimaterialer

En af klæbepladernes opgaver er at opsuge fugtighed fra hud og stomi.

Når man rejser til varme fugtige klimaer, kan pladerne optage lidt fugt under opbevaringen, selv om de er beskyttet af dækfolien. Indpakning i tætte plasticposer nedsætter også optagelse af fugt under opbevaringen.

Da man samtidig vil svede mere under disse omstændigheder, skal man være opmærksom på, at pladen måske skal skiftes oftere end hjemme.

Man kan eventuelt vælge en plade med en kraftigere klæber og/eller kombinere med ringe eller pasta samt kantsikring af yderkant af stomipladen.

Opbevar pladerne i kuffertens mørke og lad være med at stille kufferten i solen.

Aktiviteter

Stomi er ingen hindring for at deltage i forskellige aktiviteter under rejsen uanset om det er svømning, skisport eller bungyjump.

Hvis man vil sikre sig ekstra under de forskellige aktiviteter, hvor vand eller sved kan påvirke pladen, kan man kantsikre pladen med micro-porøse ringe, hydroframe hudklæber eller anden tape til at sikre yderkanten af pladen. Inde omkring stomien kan man forstærke med ringe eller pasta.



Kost

Som turist er en af fornøjelserne at spise fremmed mad. Det kan man også gøre, når man har stomi. Men man skal selvfølgelig holde sig fra fødevarer, som man ved, at man har problemer med hjemme.

Vær opmærksom på, at salater kan være skyllet i lokalt vand, der ikke er rensat, hvilket kan give diarré.



Drikkevarer

Drik rigeligt i varmt vejr og husk at få tilpas med salt til at erstatte det der svedes ud, brug eventuelt salt-tabletter.

I princippet er der ingen begrænsninger i valg af drikkevarer, men pas på med vand, der ikke er garanteret rent.

Vær opmærksom på om isklumper er lavet af rensset vand.

Kolostomi

Selv om man hjemme irrigerer på faste tidspunkter, er det ikke noget problem at ændre tidspunkterne for irrigationen for at tilpasse det til de aktiviteter, der er under rejsen, for eksempel før lange bus- eller flyrejser.

I flere situationer kan det være en fordel at anvende tømbare poser, selv om man ikke benytter dem til dagligt.

Ileostomi

Hvis man har tendens til tyndt output kan man lægge en Ileo gel® tablet eller tilsvarende i posen for at gøre det mere fast.

Hvis man har rigeligt og tyndt output, kan man reducere mængden og få det mere fast ved at anvende Imodium®, spørg eventuelt stomisygeplejersken til råds vedrørende dosering.

Diarré

Hvis man er uheldig at få turistdiarré, er det vigtigt, at man som stomiopereret er ekstra opmærksom på sin væske- og saltbalance.

Man kan eventuelt anvende Revolylt®, som er et pulver, der opløses i vand og drikkes.

Ellers kan man drikke sukkerholdig sodavand og tage salttilskud, eventuelt i form af salttabletter.

Paraghurt® kan anvendes både forebyggende og behandlende for at styrke tarmfloraen.

Imodium® anvendes til at stoppe eller nedsætte diarré. (Ovennævnte præparater anvendes i overensstemmelse med indlægssedlen)

Hvis man ikke får styr på diarreen inden for 24 timer, bør man søge læge, da diarré er en alvorlig komplikation, når man har stomi.

Forstoppelse

For at undgå forstoppelse bør man undlade at spise fødevarer, som man i forvejen har dårlige erfaringer med.

Hvis uheldet alligevel er ude, skal man drikke rigeligt for at "fortynde proppen" og skylle den ud.

Man kan forud for rejsen få sin stomisygeplejerske til at vise, hvordan man kan skylle stomien ved hjælp af et kateter.

Lægehjælp

Hvis der rejses med rejseselskab, henvender man sig til guiderne, der vil være behjælpelig med at finde den rette hjælp.



På hoteller kan man som regel henvende sig i receptionen og få hjælp til at søge læge.

Man kan ikke forvente, at man i første omgang får kontakt med en læge eller sygeplejerske, der har stomividen, men når man har kontakt til sundhedssystemet, kan man bede om henvisning til kompetente personer.

Brochuren kan
downloades
på www.copa.dk

Efter rejsen

Fortsæt eventuel malariaforebyggelse efter forskriften.

Se billeder og souvenirs og genoplev turen.

Opsaml erfaringer og giv dem gerne videre til andre som kan bruge dem til deres egen rejse.

Bliv støttemedlem eller almindeligt medlem af COPA

NYT MEDLEM

☒ Ja tak – jeg vil gerne være medlem af COPA

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Fødselsår _____ Stomitype _____

E-mailadresse _____

(Uden ekstraudgift vil jeg gerne være medlem af (sæt kryds)

Ungdomsgruppen Colitis/Crohn-gruppen

Urostomigruppen

Forældregruppen Familiær Polypose-gruppen

Almindeligt medlem (kr. 225,00 pr. år)

Pensionistmedlem (kr. 125,00 pr. år)

Støttemedlem (kr. 125,00 pr. år)

Ønsker medlemsblad tilsendt: Ja Nej (sendes gratis)

Sendes (gerne i kopi) til:
COPA · Jyllandsgade 41 · 4100 Ringsted
eller fax 57 67 35 15



NYTTIGE NETADRESSER INDEN REJSEN

www.sundhed.dk

Den fælles offentlige sundhedsportal

www.um.dk

Udenrigsministeriets hjemmeside.

Her er gode råd; også en liste over danske repræsentanter i udlandet.

www.im.dk

Indenrigs- og Sundhedsministeriets hjemmeside.

Her kan man bl.a. læse om det blå EU-kort.

www.vaccination.dk

Forslag til vaccinationer og malariaforebyggelse

www.forsikringsoplysningen.dk

Information om forsikringer