

03



STOMIVÅRD

Att Resa





Planera din resa

Första gången du ska resa efter din operation kan det kännas lite oroligt. Det är helt normalt och därför kan det vara klokt att inte göra en så lång resa första gången. Därefter kommer du att känna dig mer säker och kan utan problem åka på många resor till fjärran länder.

Om du nyligen har genomgått operationen kan det vara klokt att diskutera dina planer med din läkare eller stomiterapeut.

Tänk på att om du under din utlandsvistelse har varit inlagd på sjukhus, är du skyldig att meddela detta när du söker sjukvård i Sverige.

PLANERA I GOD TID

- ▶ Gör en lista på allt som du behöver ha med dig
- ▶ Gå igenom din dagliga stomivårdsrutin för att påminna dig själv om allt som du behöver
- ▶ Räkna ut hur många påsar du normalt skulle använda och ta sedan med dubbelt så många. Annat klimat och andra omständigheter kan göra att du behöver byta bandage oftare
- ▶ Att ha med extra förråd gör att du kan känna dig lugnare

Att tänka på för dig som har kolostomi: Normalt använder du troligen slutna påsar, men när du reser bort kan det vara klokt att ha med sig en del tömbara påsar också. Man kan drabbas av en maginfektion som innebär lösare avföring. En tömbar påse underlättar då och gör att man inte behöver byta bandage lika ofta.

- ▶ Det kan vara praktiskt att ta med sig påsar i olika storlekar för olika aktiviteter. De flesta företag tillverkar påsar i olika storlekar. Kanske vill du ha en stor och rymlig påse under en lång flygning och en liten påse när du badar. Fråga din stomiterapeut om råd.
- ▶ Det kan vara klokt att ta med det mesta av det du behöver för stomivården i ditt handbagage, så att du alltid har det nära till hands. För säkerhets skull bör du ha en del stomimaterial i din resväska också.

- ▶ Om du ska resa utomlands kan det vara bra att känna till om det finns stomiterapeut på den plats du ska besöka. Reser du inom Sverige finns det hjälp att få på sjukhus och på vårdcentraler.



Ha alltid en liten necessär med ett ombyte nära till hands.

Reseförsäkring

När du har bestämt vart du ska resa, bör du kontrollera så att du har adekvat reseförsäkring för resmålet. Ta kontakt med ditt försäkringsbolag och om du är kortinnehavare bör du även ta reda på vilka eventuella reseförsäkringar som ingår om resan är betald med kort.

- ▶ Fråga runt om alternativ hos olika försäkringsbolag
- ▶ Be stödorganisationerna om råd och tips



Om du reser i Europa, är det nödvändigt att ha ett Europeiskt Sjukförsäkringskort – European Health Insurance Card (EHIC). Du ansöker om det på Försäkringskassan. Beroende på lagstiftningen i det land där du vistas är vården gratis eller så måste du betala för den. Om du måste betala får du ersättning senare.

Om du måste betala i förskott utgör kortet en garanti för att du får pengarna tillbaka i det land där du vistas eller om det inte var möjligt att slutföra återbetalningsproceduren så återbetalar din lokala hälsovårdsmyndighet avgiften strax efter att du återvänt till hemlandet.

Vården erbjuds i enlighet med den lagstiftning som gäller i det land som du besöker. Om du är osäker på vilken vård och vilka kostnader ditt kort omfattar i ditt fall, vänligen kontakta aktuellt lands hälsovårdsmyndighet. Alla familjemedlemmar som reser måste ha sitt eget kort.



Resa med flyg

Tänk på att IATA (International Air Transport Association) har regler som förbjuder att man tar med farligt gods ombord på planet. Det råder också restriktioner om hur mycket vätska man får ta ombord i handbagaget. Kontrollera med flygbolaget vilka regler som gäller i god tid innan avresa. Sax måste förvaras i resväskan, inte i handbagaget.

Vid incheckning, kan det vara klokt att vara ute i god tid så att du får säte i närheten av toalett om det är något som känns angeläget för dig. Många flygbolag erbjuder möjlighet att boka säte i förväg eller att checka in via flygbolagets hemsida dagen innan avresa, då man också kan välja säte.

Flygresor kan göra att man får mer gasbildning än vanligt. Tänk gärna på vad du äter dygnet innan avresa och undvik fet mat samt kolsyrade drycker.

Ditt handbagage kan bli undersökt på flygplatsen. Om du är någonstans där du inte behärskar språket, kan du ha med dig resekort med förklaring som finns på olika europeiska språk. Det kan förklara anledningen till att du har så mycket stomibandage.

Fråga din stomiterapeut var du kan få tag på en sådan informationsbroschyr.

Om du reser på vägar, försök att planera in stopp och raster på ställen som har bra toalettutrymmen. De flesta restauranger och ceféer samt bensinstationer har toaletter. Tveka inte att fråga.

Mat och dryck

Följande råd gäller för alla som reser utomlands:

- ▶ Var medveten om att en del länder har begränsad tillgång på vatten
- ▶ Använda flaskvatten eller kokt vatten när du borstar tänder och vid stomivård
- ▶ Undvik mat som stått framme
- ▶ Använd inte isbitar i dryck
- ▶ Skölj frukt och grönsaker i flaskvatten innan förtäring



Orolig mage

Byte av klimat, vatten eller mat kan förändra tarmfloran och innebära orolig mage, så res förberedd.

Ta gärna med ett litet resapotek där både tabletter för att stoppa diarré och vätskeersättningsmedel ingår. Med kortare tarm kan det ibland vara svårare för tabletter att absorberas.

Fråga därför efter stoppande läkemedel i flytande form eller tabletter som man kan smälta under tungan. En del av dessa mediciner är receptfria, andra är receptbelagda. Diskutera med ansvarig vårdgivare om vilka som passar dig bäst och gör bdetta i god tid.

Läs bruksanvisningarna för dessa läkemedel noggrant och följ instruktionerna. Om symptomen inte avtar inom 24 timmar bör du uppsöka sjukvård.

Byte av klimat, vatten eller mat kan förändra tarmfloran och innebära orolig mage, så res förberedd.

Användbara hemsidor

FÖLJANDE FÖRETAG TILLVERKAR BADKLÄDER FÖR STOMIOPERERADE:

- ▶ White Rose Collection: www.white-rosecollection.com
- ▶ Vanilla Blush: www.vblush.com
- ▶ OSTOmysecrets: www.ostomysecrets.co.uk

STÖDORGANISATIONER SOM KAN GE TIPS OCH RÅD:

ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet

Hamngatan 15 B, 172 66 Sundbyberg
Besöksadress: Hamngatan 15 B
Telefon: 08-546 40 520
E-post: info@ilco.nu
www.ilco.nu

Mag- och tarmförbundet

Artillerigatan 6, 1 tr,
114 51 Stockholm
Telefon: 08-642 42 00
E-post: kansliet@magotarm.se
www.magotarm.se

Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Care's hemsida: www.mcare.se

Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:



046-29 24 00



M Care



[mcare.se](https://www.instagram.com/mcare.se)



kundservice@mcare.se



[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare)



[SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare)



www.mcare.se



® Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

For further details, please visit www.salts.co.uk

RM765434 07/18