

Svet cestovania vás už čaká

Každý si zaslúži dovolenku - týždeň alebo dva preč od stresu každodenného života a možnosť načerpať nové sily, vydať sa za vzrušujúcim dobrodružstvom alebo len tak relaxovať na slnku. A len preto, že máte stómiu, sa nemusíte vzdáť cestovania do nových destinácií. Stačí trochu plánovania a prípravy navyše a môžete vyraziť!



Pred cestou

Príprava je kľúčová pre každého cestovateľa, či už so stómiou alebo bez nej, a ak si napíšete zoznam toho, čo musíte urobiť v dostatočnom predstihu pred cestou, určite na nič nezabudnete.

Ak ste si vybrali vzdialenú destináciu, kde by mohla byť jazyková bariéra, môžete si vyhľadať a spísať frázy súvisiace s vaším stavom, ako napríklad otázku, kde je najbližšia toaleta alebo kde si môžete kúpiť potrebné pomôcky.

Pomoc a súkromie

Užitočnou pomocou môže byť list od vášho lekára s opisom diagnózy a s uvedením potrebných pomôcok, ktoré budete mať so sebou.

Sedadlo v blízkosti toalety

Pri rezervácii letov požiadajte o miesto v blízkosti toaliet, ktoré sú zvyčajne v prednej a zadnej časti lietadla. Tiež je pre vás najvhodnejšie sedadlo pri uličke. Vyhnite sa tak rušeniu cestujúceho na vedľajšom sedadle - najmä ak cestujete sami a sedíte vedľa cudzieho človeka - keď potrebujete ísť na toaletu.

Správne poistenie

Uistite sa, že máte zodpovedajúce cestovné poistenie. Vyvedená stómia znamená, že máte „už existujúci zdravotný stav“, ktorý ovplyvňuje vaše poistné a úroveň krytia.

Ak ste nedávno podstúpili operáciu, existuje vyššie riziko vzniku krvných zrazenín počas dlhých letov, preto by ste sa mali porozprávať so zdravotnou sestrou o použití kompresných pančúch.

Ak sa chystáte na slnečné miesto, nezabudnite, že slnko môže vysušiť adhezívnu časť stomickej pomôcky a možno budete musieť vrečko meniť častejšie.

Čas zbalit' si veci

Zarezervovali ste si dovolenku a môžete začať premýšľať o balení. Znova môžete použiť zoznam vecí, ktoré si chcete vziať so sebou a aj toho, čo musíte urobiť pred tým, ako pôjdete. Znamená to, že nikdy nezabudnete na opaľovacie prípravky a knihy alebo dokonca poliať kvety a požiadať susedov, aby nakrmili mačku! Pre cestovateľov so stómiou je najdôležitejšou radou pri balení,

aby mali všetky potrebné stomické pomôcky v príručnej batožine. Občas sa totiž stáva, že batožina uložená v podpalubí lietadla sa stratí - naložia ju do iného lietadla. Rovnako tiež môže lietadlo meškať, no vy budete mať všetko čo potrebujete pri sebe a vyhnete sa tak stresu. Nezabudnite si tiež skontrolovať príručnú batožinu, ktorú si vezmete na palubu lietadla. Predpisy týkajúce sa počtu aj veľkosti príručnej batožiny sa totiž pri každej leteckej spoločnosti môžu líšiť.

Aby vás pri ceste nič nezaskočilo, pribalíte si do príručnej batožiny radšej viac pomôcok. Ak sa chystáte na slnečné miesto, nezabudnite, že slnko môže vysušiť adhezívnu časť stomickej pomôcky, takže možno budete musieť vrečko meniť častejšie. Ak sa idete opaľovať alebo plávať, pribalíte si menšie vrečka vhodné do plaviek a nemajte obavy z namočenia vrečka - to v skutočnosti môže zvýšiť pevnosť spojiva na vrečku.

Majte potreby po ruke

Pamätajte, že v príručnej batožine nemôžete mať nožnice, preto si vo-

pred podľa potreby upravte všetky stomické vrecká, ktoré budete na dovolenke potrebovať. Vhodné je vziať si z každej pomôcky radšej viac kusov, ako zvyčajne potrebujete, vrátane ochranných a čistiacich pomôcok, pasty, vreciek atď. Môžete tiež požiadať spolucestujúceho, aby vám do svojej príručnej batožiny, ak má v nej miesto a neprekročil limit, zobral niekoľko pomôcok. Pred cestou sa tiež uistite, že ste si skontrolovali množstvo zdravotných/stomických tekutín, ktoré je dovolené mať na palube. Tekutiny sa zvyčajne môžu prepravovať iba v 100 ml nádobách, maximálne do jedného litra a mali by byť uložené v priehľadných uzatvárateľných vreckách, ktoré si musíte zaobstarat' vopred.

Sme tu pre vás

V príručnej batožine by ste mali mať v jednom balíčku zabalené všetko, čo v nevyhnutnom prípade potrebujete na rýchlu výmenu stomickej pomôcky. Toaleta na palube lietadla má priestor značne obmedzený, preto je pohodlnejšie vziať si tam nevelký balíček namiesto celej príručnej batožiny. Takáto príprava by vám mala zabezpečiť, aby ste si dovolenku užili bez akýchkoľvek starostí. Ak však dôjde k najhoršiemu a počas dovolenky sa vám minú zásoby pomôcok, sme tu pre vás. Centrá podpory Convatec sa nachádzajú po celej Európe a v prípade potreby vám vždy ochotne poskytneme pomoc a radu, ak nás o to požiadate. Ich zoznam nájdete na strane 75.

Na letisku

Aby ste sa už na začiatku cesty vyhlí akémukoľvek stresu, choďte na letisko v dostatočnom predstihu pred samotným letom. Ak sa pri registrácii na letisku vyskytnú nejaké problémy s liekmi/pomôckami, ktoré máte so sebou, budete mať dost' času všetko v pokoji vyriešiť. Ak máte so sebou potvrdenie od lekára alebo máte šnúрку Sunflower hidden disability, majte ju na viditeľnom mieste, aby personál letiska i lietadla vedel,



Zoznam nevyhnutných vecí na cesty

Pre bezstarostné cestovanie so stómiou si pred letom pozrite tento zoznam nevyhnutných vecí:

- zabaľte si dostatok vopred nastrihaných vreciek (pamätajte, že nožnice sa nesmú uložiť do príručnej batožiny), podložiek, čistiacich a ochranných obrúskov, vlhčených obrúskov, vreciek na likvidáciu, vreckoviek a akéhokoľvek iného nevyhnutného stomického príslušenstva do príručnej batožiny - vezmite si ich dostatok na celú dovolenku,
- menšie stomické vrecká alebo krytku pre použitie do plaviek,
- priehľadné, uzatvárateľné nádoby na tekutiny do 100 ml,
- súprava na rýchlu výmenu v menšom osobitnom balíčku,
- rehydratačné vrecká/liek liek proti hnačke,
- náhradné oblečenie, pre každý prípad,
- zdravotný preukaz a potvrdenie o cestovnom poistení,
- lekárske potvrdenie o stómii a ochorení,
- zoznam fráž súvisiacich so stómiou v jazyku vašej destinácie,
- telefónne číslo príslušného európskeho Centra podpory Convatec.

že hocikedy môžete potrebovať pomoc a/alebo súkromie.

Relaxujte a nakupujte

Nakupovanie a vychutnávanie si občerstvenia na letisku je súčasťou zábavy pri cestovaní. Nezabudnite jesť pomaly, aby ste neprehltli príliš veľa vzduchu, a radšej sa vyhnite potravinám, o ktorých viete, že nadúvajú, ako aj syteným nápojom na letisku aj počas letu. Pite dostatočné množ-

stvo vody. Po vyhlásení vášho letu choďte na najbližšiu toaletu pri vašej bráne a vyprázdňte vrecko tesne pred nástupom do lietadla. Potom už len oddychujte, užívajte si let a tešte sa na dobrodružstvá, ktoré vás čakajú.

Dúfame, že vám tieto rady pomôžu cestovať s istotou a bezpečne. Peknú dovolenku!



zákaznícka linka

convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Ivana Šutková, špecialistka zákazníckeho centra, tel.: 0902 944 201
Simona Stanková, špecialistka zákazníckeho centra, tel.: 0911 944 811

Telefón: 037/77 64 930

Pondelok - piatok od 8.00 do 16.30

(v prípade neprítomnosti sa vám ozve záznamník)

Ak máte otázku, môžete nás priamo kontaktovať na e-mail:

stomalinka@convatec.com

Viac informácií získate na našej web stránke

www.convatec.sk

alebo na sociálnych sieťach



[@convatecslovensko](https://www.instagram.com/convatecslovensko)

Distribúcia:

STOMIA, s.r.o.

Staničné námestie 1, 040 01 Košice

Tel./Fax: +421/55/625 22 88, Tel.: +421/55/623 00 67, 055/623 13 41, Mobil: 0907 794 861

E-mail: stomia@stomia.sk

(možnosť zásielkovej služby)

PHAREX, s.r.o.

Priložtek 1, 036 01 Martin

Tel.: + 421/43/381 04 70, Fax: +421/43/422 35 69, Mobil: 0918 910 999

E-mail: objednavky@pharex.sk, nemcekova@pharex.sk

(možnosť zásielkovej služby)

PHOENIX, Z.z., a.s.

Pribylinská 2/A, 831 04 Bratislava

Tel.: +421/2/499 99 111, Fax: +421/2/499 99 117

Kontakty na regionálnych reprezentantov Convatec OC:

Východné Slovensko - 0911 944 802

Stredné Slovensko - 0911 944 827

Západné Slovensko - 0911 944 850