Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Stoma > Reisen

1. Das Wichtigste in Kürze

Auf Reisen - besonders ins Ausland - sollten Menschen mit Stoma die **doppelte Menge** an Versorgungsmaterial mitnehmen, die sie normalerweise für den Zeitraum zu Hause benötigen würden. Das gilt besonders für warme Länder, da sich durch Baden oder Schwitzen die Basisplatten häufiger lösen. Ungewohnte Nahrungsmittel oder Baden können zudem dazu führen, dass der Beutel oder die Kanüle häufiger gewechselt werden müssen.

Einen **Teil des Versorgungsmaterials** sollte man auf der Reise im Handgepäck transportieren, falls die Koffer nicht am geplanten Ort ankommen. Den anderen Teil am besten auf die Koffer aufteilen, falls das Handgepäck abhanden kommt.

2. Zollkontrollen

Bei Zoll- und Sicherheitskontrollen gibt es im Allgemeinen keine Probleme. Auf Nachfragen kann die Packungsbeilage/Beschreibung der Versorgungsprodukte vorgewiesen werden. Unter www.stoma-welt.de > Leben mit Stoma > Mein Alltag mit Stoma > Mobil sein > Reisen mit Stoma kann man das **internationale Reise-Zertifikat** der European Ostomy Association kostenlos herunterladen, ausdrucken, ausfüllen und vom Arzt unterschreiben lassen. Es erklärt in 5 Sprachen, warum man einen Beutel am Unterleib trägt.

3. Sicherheitsgurte

Sicherheitsgurte (Auto, Flugzeug, Fahrgeschäfte auf Jahrmärkten etc.) sollten nicht direkt auf dem Stoma liegen, damit bei plötzlichem Anzug des Gurts kein zu starker Druck auf das Stoma wirkt. Wenn dies nicht möglich ist, gibt es als Zubehör sog. Gurtbrücken, die das Stoma entlasten und dennoch Sicherheit garantieren.

4. Hygiene

Die Reinigung und Spülung der Stomaversorgung sollte immer mit hygienisch einwandfreiem Wasser erfolgen. Im Zweifelsfall nur abgekochtes Wasser oder Trinkwasser aus Flaschen verwenden.

Für die Entsorgung von Enterostoma-Versorgungsmitteln ausreichend Müllbeutel mitnehmen.

Details zum Euro-WC-Schlüssel für einen hygienischen Beutel-Wechsel unterwegs unter CED > Reisen und Autofahren.

5. Badeurlaub mit Stoma

Ob Stomaträger baden können, ist von Art und Lage des Stomas abhängig:

- Tracheostoma: Durch das Stoma darf keinesfalls Wasser in die Lunge gelangen, Schwimmen ist deshalb für die wenigsten Tracheostomaträger möglich, Näheres unter Stoma > Sport.
- Baden mit Enterostoma ist in der Regel möglich. Es gibt je nach Versorgungssystem Abdeckkappen oder Bauchgurte aus wasserdichtem Material. Auch Bademoden für den speziellen Bedarf von Stomaträgern werden angeboten.

6. Praxistipp

Die Deutsche ILCO bietet ein Stoma-Wörterbuch mit über 100 stomarelevanten Begriffen in 22 Sprachen an. Das Faltblatt kann beim Selbsthilfeverein Deutsche ILCO e.V unter www.ilco.de > Infos > (kostenloses) Infomaterial heruntergeladen werden.

7. Verwandte Links

Stoma

Stoma > Hilfsmittel

Stoma > Sport

Stoma > Ernährung

Chronisch-entzündliche Darmerkrankung CED

CED > Sport und Mobilität

CED > Reisen und Autofahren