

STOMAZORG | CONTINENTIEZORG

Op vakantie met medische hulpmiddelen



Inhoud

Vakantie!

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Uw persoonlijke gegevens | 3 |
| 2. Goed voorbereid op weg | 4 |
| | 6 |

Als u een stoma heeft

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 3. Tips voor mensen met een stoma | 10 |
| 4. Uw medische gegevens | 12 |

Als u een katheter of continentiemateriaal gebruikt

- | | |
|--|----|
| 5. Tips voor mensen die een katheter of continentiemateriaal gebruiken | 14 |
| 6. Uw medische gegevens | 16 |

Medische Verklaring(en)

- | | |
|--|----|
| 7. Medische Verklaring gebruik medische hulpmiddelen | 18 |
|--|----|

Aantekeningen

23

Vakantie!

Een leuke periode, waarnaar door veel mensen al weken wordt uitgekeken. Toch zijn er ook mensen die hier tegenop zien, vanwege een medische beperking. Terwijl dit lang niet altijd zo hoeft te zijn. Integendeel, vakantie kan u en uw gezondheid juist ook heel goed doen. Zolang u maar goed voorbereid op reis gaat.

Dit boekje ondersteunt u met adviezen en handige tips voor op reis. Het bevat ook verschillende formulieren, waar u uw persoonlijke gegevens en medische hulpmiddelen kunt invullen. Hiermee kunt u in geval van nood hulpverleners informeren. Daarnaast kunt u deze formulieren - indien gevraagd - aan de douane tonen, als u hulpmiddelen in uw (hand)bagage wilt meenemen. In sommige gevallen is een formele Medische Verklaring noodzakelijk. Daarom hebben we achterin het boekje twee standaardformulieren opgenomen, die u door uw arts of behandelaar kunt laten ondertekenen.

We zijn er voor u, ook op vakantie

In geval van problemen met uw hulpmiddelen tijdens uw vakantie kunt u altijd een beroep doen op Mediq. Binnen Nederland is het altijd mogelijk om op een ander adres uw hulpmiddelen te laten afleveren. Maar ook als u in het buitenland op vakantie bent, kijken we wat we daar voor u kunnen doen.

Vergeet daarom niet ons telefoonkaartje mee te nemen op vakantie. U vindt deze in de klantmap. Daarop staan alle telefoonnummers, inclusief het noodnummer. Zo kunt u ons altijd bereiken en met een gerust hart gaan genieten van een heerlijke vakantie!

Voor bestellingen en advies: 088 - 888 94 50

Bereikbaar tijdens kantooruren.

Fijne vakantie!

1. Uw persoonlijke gegevens

(personal items - information personnelle)

Mijn gegevens

Naam (Name - Nom):

Man (Male - l'Homme) **Vrouw** (Female - Femme)

Geboortedatum (Date of birth - Date de naissance):

| | - | | - | |

Adres (Address - Adresse):

Postcode (Zip code - Code postale):

| | | | |

Woonplaats (Residence - Domicile):

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Hier ben ik te bereiken

Telefoon privé (Telephone at home - Téléphone (maison)):

Telefoon werk (Telephone at work - Téléphone (travail)):

E-mail:

In geval van nood waarschuwen (In case of emergency - En cas de nécessité):

Mijn medische gegevens

Bloedgroep (Blood type - Groupe sanguin):

Ik heb de volgende ziekten/aandoeningen (I have the following diseases - J'ai les maladies suivantes):

1.

2.

3.

4.

Ik ben allergisch voor (I am allergic to - Je suis allergique de):

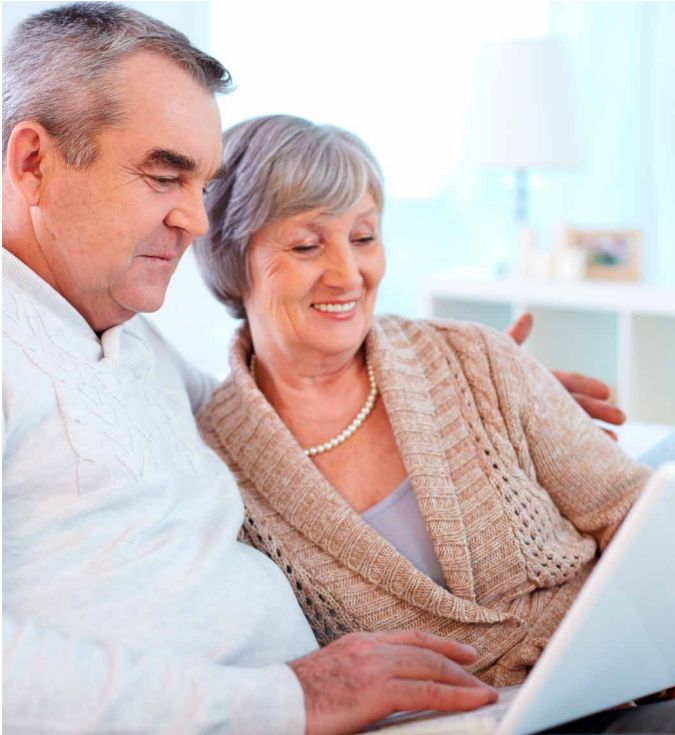
1.

2.

3.

4.

2. Goed voorbereid op weg!



Net als ieder ander kunt ook u gewoon op vakantie. Bij het inpakken van de koffer neemt u echter naast de benodigde vakantiekleding ook uw medische hulpmiddelen mee. Met de volgende tips kunt u erop vertrouwen dat het goed komt.

Neem voldoende materiaal mee

Het belangrijkste advies is om altijd voldoende hulpmiddelen mee te nemen. Als regel kunt u hanteren: 1,5 keer de normale hoeveelheid meenemen uit voorzorg. Dan zit u altijd aan de veilige kant. Zeker als u naar warmere landen gaat, is het mogelijk dat u door temperatuurverschillen en ander voedsel meer materialen verbruikt dan normaal.

Vliegen met medische hulpmiddelen

Wanneer u medische hulpmiddelen gebruikt mag u wat extra bagage meenemen. Informeer wel altijd bij uw reisorganisatie of luchtvaartmaatschappij welke materialen en in welke hoeveelheden u deze in uw handbagage kunt meenemen. Verdeel uw hulpmiddelen over de bagage van

uzelf en eventueel ook over die van uw reisgenoten. Zorg er ook voor dat u in uw handbagage voldoende materiaal heeft om een aantal dagen mee vooruit te kunnen. Zo komt u nooit direct in de problemen als uw bagage zoekraakt of later aankomt.

Veilig door de douane

Wanneer men u bij de douane wilt fouilleren dan kunt u verzoeken dat dit in een aparte ruimte gebeurt. Tegenwoordig worden er ook steeds vaker bodyscans gebruikt. Indien u hier mee te maken krijgt, kunt u beter vooraf aangeven dat u een stoma, verblijfskatheter en/of beenzak heeft om eventuele misverstanden te voorkomen. Zorg dat u dit vakantieboekje en eventueel uw Medische Verklaring(en) bij de hand heeft. Dit kan onnodige vertraging en onprettige situaties bij de douane voorkomen.

Auto- en busreizen met medische hulpmiddelen

Extreme temperatuur kan de kwaliteit van uw hulpmiddel nadelig beïnvloeden. Laat uw hulpmiddelen daarom niet in een gloeiend hete auto liggen. Berg ze liever op tussen handdoeken in de kofferruimte van de auto of bus.

Warm weer en voldoende drinken

Bij warm weer is het belangrijk om extra te drinken om uitdrogen te voorkomen. Zorg ervoor dat u daarom minimaal 1.5 liter water per dag drinkt. Indien u de kwaliteit van het drinkwater niet vertrouwt, gebruik dan uitsluitend water uit verzegelde flessen.

Vergeet geen zoutoplossing mee te nemen

Voldoende drinken is belangrijk voor iedereen. Zeker voor oudere mensen, mensen met een ileostoma en voor kleine kinderen is het van groot belang dat zij voldoende vocht binnenkrijgen. Door transpiratie verliest u, zeker in warme landen, erg veel zouten. Deze zouten zijn nodig om het vocht vast te houden. Wanneer daarbij ook nog eens sprake is van diarree, is de kans op uitdroging groot. Daarom is het verstandig om een zoutoplossing mee te nemen. Zeker als uw darmen wat gevoeliger zijn. Een bekende zoutoplossing is ORS die goed verkrijgbaar is. Vraag uw apotheker of apotheek om advies!

Algemeen geldt dat wanneer u last heeft van diarree, medicijnen niet goed opgenomen worden en dus minder werkzaam zijn.

Door transpiratie verliest u, zeker in warme landen, erg veel zouten. Deze zouten zijn nodig om het vocht vast te houden.

Ik gebruik de volgende medicijnen sinds (I use the following medicines since - Je prends les médicaments suivants pendant que):

Naam (Name - Nom):

Dosering (Dose - Mesure): **Datum** (Date - Date):

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Informatie over mijn medische situatie kan worden verkregen bij

(Information concerning my medical situation can be obtained with - Vous pouvez obtenir des renseignements concernant ma situation médicale chez):

Ziekenhuis (Hospital - l'Hôpital):

Plaats (Place - Ville)

Arts (Physician - Médecin)

Telefoon (Telephone - Téléphone):

Huisarts (General practitioner - Généraliste)

Telefoon (Telephone - Téléphone):



3. Tips voor mensen met een stoma

Reizen met een stoma hoeft zeker geen belemmering te zijn. Ook u kunt heerlijk genieten, uit eten, zwemmen en zonnen. Wel zijn er een aantal zaken waar u als stomadrager extra rekening mee dient te houden

Informeer uw reisgenoten

Ga pas op reis wanneer u en/of uw reisgenoot goed in staat zijn om de stoma te verzorgen. Als u met een nieuwe partner, vriend of vriendin gaat is het ook handig om vooraf goed door te spreken wat u prettig vindt en wat voor u de basisverzorging van uw stoma inhoudt. Want mocht er iets met u gebeuren, dan is er altijd iemand goed op de hoogte van de verzorging rondom uw stoma.

Andere ontlasting

Door het warme weer of het vele drinken kunt u last krijgen van dunnere ontlasting. Zeker voor stomadragers kan dit erg vervelend zijn. U kunt producten meenemen die de ontlasting indikken tot een gel. Een andere praktische oplossing is (indien u een colostoma heeft) om ook een paar ileozakjes mee te nemen. Deze zakjes kunnen gemakkelijk worden geleegd en hergebruikt.

Zwemmen met een stoma

Indien u gaat zwemmen is het raadzaam om uw filter af te plakken met een Goretex filter membraam. Dit filter zorgt ervoor dat er geen water in het koolstoffilter van uw zakje kan komen. De gassen kunnen wel naar buiten ontsnappen. Vraag onze klantenservice medewerker voor advies.

Zonnen met een stoma

Het gebruik van zonnebrandcrème, badolie etc. kan de kleefkracht van de huidplaat nadelig beïnvloeden. Houd hier dus rekening mee. Het reinigen van de huid kan het beste met gewoon (lauw) schoon kraanwater gebeuren.

Lekker eten

Wanneer u naar een land gaat met andere eetgewoonten neem dan rustig de tijd om te acclimatiseren. Gaat u uit eten, kijk dan of het restaurant er schoon uit ziet. Let er op dat vlees altijd goed gaar is en groenten goed gewassen zijn. Het eten van ander voedsel dan u gewend bent in Nederland kan invloed uitoefenen op de werking van uw darmen en dus ook uw stoma. Houd rekening met extra gasvorming en diarree.

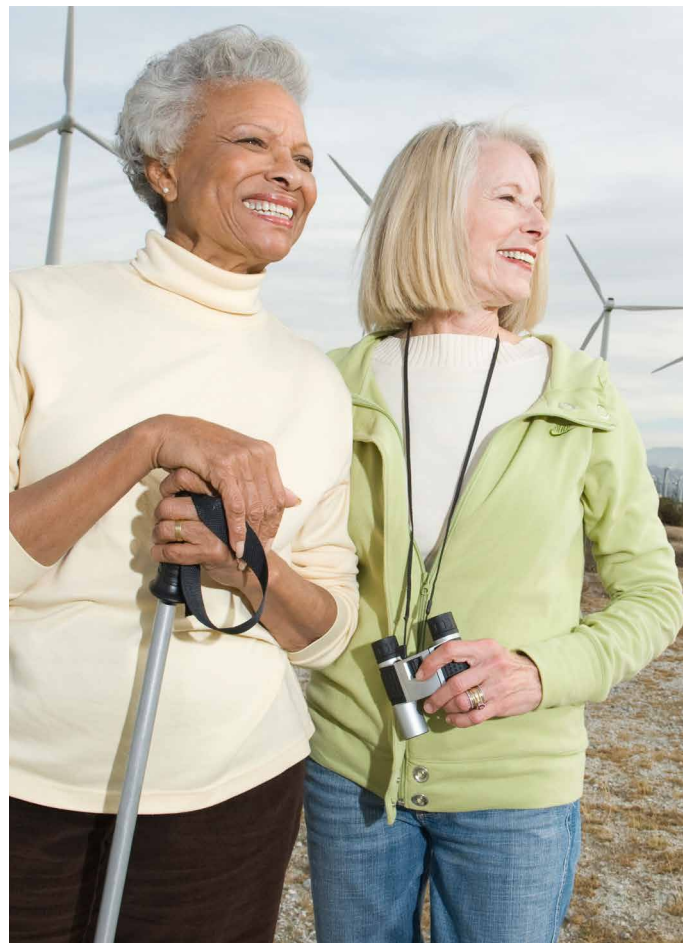
Speciaal voor urinestomadragers

Wanneer u een urinestoma heeft, houd dan in de gaten dat u voldoende blijft drinken. Te sterk geconcentreerde urine, of een urineweginfectie kan ervoor zorgen dat de huidplaat wordt aangetast of eerder loslaat. Het is ook normaal dat door ander voedsel (zoals bijvoorbeeld visgerechten, knoflook en scherpe kruiden) de urine sterker gaat ruiken dan u gewend bent.

Speciaal voor darmspoelen

Wanneer u zichzelf spoelt is het belangrijk dat dit met schoon water gebeurt. Gebruik ook hiervoor schoon water uit flessen. Let er op dat de flessen verzegeld zijn en de kwaliteit gegarandeerd wordt.

Ga pas op reis wanneer u en/of uw reisgenoot goed in staat zijn om de stoma te verzorgen.



4. Uw medische gegevens

Stoma (ostomy - stomie)

Ik heb een colo-/ileo-/uro-/continent stoma/fistel en gebruik de volgende hulpmiddelen sinds: (juiste keuze omcirkelen)

I have a colo-/ileo-/urostomy/continent stoma* and I use the following appliances since:

J'ai une colo-/ileo-/ureterostomie/stomie continente* en j'utilise les appareillages de stomie suivants pendant que:

Omschrijving (Description - Description):	Maat (Size - Taille):	Art.nr. (Art.no - No.d'art):	Datum (Date - Date):
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Bij een continent stoma is het van groot belang dat iedere 3 tot 5 uur het stoma wordt gelegeed

(It is of great importance that the continent stoma is emptied every 3-5 hours - C'est tres important que la stomie continente soit vidé toutes les 3 à 5 heures)

Bijzonderheden-aanvullingen (Particulars-supplements - Détails-suppléments):

Datum (Date - Date):

Omschrijving (Description - Description):

Informatie over mijn stoma kan worden verkregen bij (Information concerning my ostomy can be obtained with - Vous pouvez obtenir des renseignements concernant ma situation d'ostomie chez):

Ziekenhuis (Hospital - l'Hôpital):

Plaats (Place - Ville):

Telefoon (Telephone - Téléphone):

Stomaverpleegkundige (Ostomy therapist - Stomathérapeute):

Direct telefoonnummer (Telephone - Téléphone):

5. Tips voor mensen die een katheter of continentiemateriaal gebruiken

Indien u zichzelf katheteriseert, een verblijfskatheter of continentiemateriaal gebruikt, is goede hygiëne uw belangrijkste reispartner. Een aantal slimme voorzorgsmaatregelen en praktische tips kunnen bijdragen aan uw vakantieplezier.

Vorzorgsmaatregelen bij infecties

Mensen die zichzelf katheteriseren krijgen vaker dan gemiddeld te maken met urineweginfecties. Overleg met uw arts of het in uw geval wenselijk is dat u een antibioticakuur meeneemt in geval van infectie.

Wees voorzichtig met water

Wanneer u zichzelf katheteriseert is het belangrijk dat u de beschikking heeft over schoon water. Indien u twijfelt, is het raadzaam schoon water uit flessen te gebruiken. Let op dat de flessen verzegeld zijn en de kwaliteit gegarandeerd wordt.

Goede hygiëne op reis

Bacteriën verspreiden zich razendsnel. Zorg ervoor dat u altijd een flesje handgel in de buurt heeft, zodat u ook zonder water uw handen kan wassen. Een extra schone handdoek is ook handig.

Enmalig katheteriseren in ‘verre oorden’

Indien u reist in risicovolle gebieden, waar een toilet niet altijd snel bereikbaar is, is het handig om een losse urine-opvangzak mee te nemen, die u kunt koppelen aan uw katheter. Zo kunt u zich in noodgevallen op een veilige en hygiënische wijze toch katheteriseren.

Urine-opvangzak verwisselen

Ons advies is om een urine-opvangzak niet vaker dan nodig los te koppelen en dit alleen te doen in schone omstandigheden. Bij onvoldoende hygiëne is het zelfs beter de urine-opvangzak iets langer te gebruiken.



Zorg ervoor dat u altijd een flesje wasgel in de buurt heeft, zodat u ook zonder water uw handen kan wassen

Gebruik van continentiemateriaal

Indien u continentiemateriaal gebruikt, is goede huidverzorging belangrijk. Let goed op als u extra transpireert en gebruik eventueel een verzorgende, vette crème voor extra bescherming.



Pien helpt je verder!

Pien is er speciaal om u te helpen met alledaagse vragen over incontinentie. Juist als er even geen verpleegkundige of arts in de buurt is, kunt u met al uw vragen bij Pien terecht. Met instructievideo's, tips en antwoorden op uw vragen helpt zij u verder!

Kijk op www.mediq.nl/pien

6. Uw medische gegevens

Continentie (incontinence - incontinence)

Ik gebruik katheters en/of continentiematerialen sinds (I use catheters and/or incontinence materials since / J'utilise des cathéters et/ou des matériaux d'incontinence pendant que):

Omschrijving (Description - Description):	Maat (Size - Taille):	Art.nr. (Art.no - No.d'art):	Sinds (Date - Date):
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Bijzonderheden-aanvullingen (particulars-supplements - détails-suppléments):

Datum (Date - Date):

Omschrijving (Description - Description):

Informatie over continetiehulpmiddelen kan worden verkregen bij: (Information concerning incontinence materials can be obtained with - Vous pouvez obtenir des renseignements concernant les matériaux d'incontinence chez):

Ziekenhuis (Hospital - l'Hôpital):

Plaats (Place - Ville):

Telefoon (Telephone - Téléphone)

Continentieverpleegkundige (Incontinence therapist - Infirmière-conseil en incontinence):

Telefoon (Telephone - Téléphone):



7. Medische Verklaringen

Hierna vindt u Medische Verklaringen die u door uw (huis)arts of behandelaar kunt laten invullen. Afhankelijk van de hulpmiddelen die u gebruikt, kan een Medische Verklaring noodzakelijk zijn als u op vakantie hulp nodig heeft of moet aantonen dat u niet zonder uw hulpmiddelen kunt.

Laat deze Medische Verklaring(en) voorzien van een officiële handtekening van uw (huis) arts of behandelaar.



Medische Verklaring gebruik medische hulpmiddelen

(Medical Statement - La déclaration médicale)

1. **Naam** (Name - Nom): _____
2. **Adres** (Residence - Domicile): _____
3. **Woonplaats** (Town - Ville): _____
4. **Telefoon** (Telephone - Téléphone): _____
5. **In geval van nood waarschuwen** (Notify in case of emergency - En cas d'urgence avenir):

6. Houder van deze verklaring gebruikt de volgende medische hulpmiddelen

(Holder of this statement uses the following medical appliances - Porteur de cette déclaration utilise les remèdes médicaux/medicaments suivants):

7. Merknaam

(Brandname - Nom de marque):

8. Soort en uitvoering

(Type and implementation - Espèce et présentation):

9. Hoeveelheid per dag

(Number per day - Le nombre par jour):

10. Aandoening

(Disorder - Affection):

11. Voorgeschreven door

(Prescribed by - Prescrit par):

12. Naam Specialist

(Name specialist - Nom du spécialiste):

13. Instelling

(Institution - Fondation):

14) Handtekening

(Signature - la Signature):



Medische Verklaring gebruik medische hulpmiddelen

(Medical Statement - La déclaration médicale)

1. **Naam** (Name - Nom): _____

2. **Adres** (Residence - Domicile): _____

3. **Woonplaats** (Town - Ville): _____

4. **Telefoon** (Telephone - Téléphone): _____

5. **In geval van nood waarschuwen** (Notify in case of emergency - En cas d'urgence avenir):

6. **Houder van deze verklaring gebruikt de volgende medische hulpmiddelen**

(Holder of this statement uses the following medical appliances - Porteur de cette déclaration utilise les remèdes médicaux/medicaments suivants):

7. **Merksnaam** (Brandname - Nom de marque):

8. **Soort en uitvoering** (Type and implementation - Espèce et présentation):

9. **Hoeveelheid per dag** (Number per day - Le nombre par jour):

10. **Aandoening** (Disorder - Affection):

11. **Voorgeschreven door** (Prescribed by - Prescrit par):

12. **Naam Specialist** (Name specialist - Nom du spécialiste):

13. **Instelling** (Institution - Fondation):

14) **Handtekening** (Signature - la Signature):

8. Aantekeningen

Goed voorbereid op reis

0364V1

088 888 94 50 | www.mediq.nl

