

Zur Urlaubsplanung:

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie mit anderen Stomaträger/innen, Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Ihrem/Ihrer Kontinenz- und Stomaberater/in, Ihrem/Ihrer Bandagist/in oder dem Kundenservice der Herstellerfirma über das Reiseziel, die Stomaversorgung und mögliche auftretende Probleme.

Nehmen Sie bei Flug- und Bahnreisen ausreichend Versorgungsmaterial in Ihr Handgepäck mit. Teilen Sie ihren Urlaubsbedarf aus Sicherheitsgründen (z.B. bei Verlust) auf verschiedene Gepäckstücke auf. Die Auswahl des Reisegepäcks sollte auch bedacht werden. Da Sie nichts Schweres heben dürfen, empfiehlt sich ein stabiler Rollenkoffer.

In sehr warmen Klimazonen wird der Verbrauch an Versorgungsmaterial zunehmen, da sich die Tragedauer des Hautschutzes durch die vermehrte Schweißbildung verkürzen kann. Planen Sie daher vorsichtshalber mehr Versorgungsmaterial ein. Deklarieren Sie den Inhalt ihres Stomaversorgungs-Gepäckstücks in der Sprache ihres Urlaubslandes, damit sie unnötigen Fragen aus dem Weg gehen. Hilfreich können dabei ein spezielles Reisezertifikat für Stomaträger/innen, bzw. der Stomapass sein.

Wenn es Ihnen notwendig erscheint, bitten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin vor Reiseantritt um eine schriftliche Diagnose, eine Auflistung der einzunehmenden Medikamente und Ihren Bandagisten um die genaue Bezeichnung Ihrer Versorgungsprodukte.

Inzwischen gibt es in vielen Ländern der Welt Stoma-Selbsthilfeorganisationen. Die Deutsche ILCO aktualisiert diese Adressen und stellt sie auf ihrer WebSite zur Verfügung: [Adressen weltweit PDF](#)

Sie können sich auch im Internet auch auf www.ostomyeurope.org und www.ostomyinternational.org schlau machen.

Der Stomapass:

Der Stomapass, z.B. der Kontinenz-Stomaberatung Österreich (KSB), den Sie von Ihrem/Ihrer Stomaberater/in im Spital oder beim Bandagisten bekommen können, ist ein Ausweis, der in mehreren Sprachen verfasst ist und Basisinformationen über das Stoma bzw. den/die Stomaträger/in enthält: Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer, Email-Adresse, Diagnose, Operationsdatum/-ort, Stoma-Art, Besonderheiten, Stomaversorgung, zuständige/r Stomatherapeut/in und Kontaktadressen. Der Pass kann im Urlaub oder Ausland im Fall eines Arztbesuches oder z.B. beim Grenzübertritt zur Vermeidung von Peinlichkeiten vorgelegt werden und hilfreich sein.

Zum Service von Erzeugerfirmen:

Im **Digitalen ReisePaket** der Firma **COLOPLAST** sind die wichtigsten Informationen in drei kleinen Helfern zusammengestellt, der „Meine ReiseInformation“, der „SorgenfreiKarte“ und dem „HilfsmittelPass; auch das Stoma-Wörterbuch der Österreichischen ILCO, Stoma-DV, liegt bei.

Das **Reisepaket** kann kostenfrei auf der WebSite der Firma bestellt werden bzw. beim Beratungs-Service, Tel: 01/ 707 57 51 54.

In der Ratgeber-Reihe "**Aktiv im Leben**" der Firma **Hollister** finden Sie die Broschüre **Reisen** als pdf-Datei zum Herunterladen. Sie kann auch kostenfrei beim Beratungs-Service angefordert werden, Tel: 01/ 877 08 00.

Bei Auslandsreisen können Sie sich auch bei den Herstellerfirmen (Kundenservice) darüber informieren, ob Ihre Versorgung im betreffenden Reiseland gleich bezeichnet wird.

Stoma-Wörterbuch der Österreichischen ILCO:

Hier finden Sie die nötigen Fachbegriffe in 15 europäischen Sprachen. Sie können dieses gerne kostenlos bei der Österreichischen ILCO, Stoma-Dachverband auf Anfrage erhalten.

Die E-Card im Ausland:

Auf der Rückseite der E-Card ist die Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) abgedruckt. Diese garantiert eine Krankenversicherung in allen EU-Staaten, aber auch in Island, Liechtenstein, Norwegen, der Schweiz, Mazedonien und Serbien. Bei Inanspruchnahme medizinischer Leistungen (Arztbesuch oder Krankenhaus) in diesen Ländern soll die EKVK möglichst zu Behandlungsbeginn vorgewiesen werden. Aufgrund internationaler Vereinbarungen sind Vertragsärzte und Vertragskrankenanstalten in diesen Ländern verpflichtet, die EKVK zu akzeptieren und Versicherte aus Österreich wie nationale Patient/innen zu behandeln.

Bedenken Sie: Nicht alle Länder haben ein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich (nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse). Für Reisen in Länder, in welchen die EKVK nicht gilt, bleibt alles wie bisher. Für die Länder **Bosnien-Herzegowina, Montenegro** und die **Türkei** besorgen Sie sich bitte rechtzeitig beim Dienstgeber (gilt für Dienstnehmer/innen) bzw. bei Ihrem Krankenversicherungsträger (gilt für Pensionist/innen, Arbeitslose, Beamte/innen, Gewerbetreibende, Bauern) einen **Auslandskrankenschein**.

Bei Arzt/Ärztin und Spitälern, die über keinen Vertrag mit der Sozialversicherung des Aufenthaltsstaats verfügen, muss die Rechnung - so wie in Österreich bei einem/r Wahlarzt/ärztin oder in einem Privatspital ohne Kassenvertrag – zuerst selbst bezahlt werden. Die Krankenkasse in Österreich übernimmt in diesen Fällen die Kostenrückerstattung für medizinische Behandlungen im Ausland, dies deckt in der Regel aber nur einen Teil der Kosten ab.

Die Private Zusatzversicherung:

Überlegen Sie den Abschluss einer privaten Auslandsrankenversicherung. Sie ist kostengünstig und hilft im Bedarfsfall finanzielle Risiken abzudecken.

Bei Flugreisen:

Scheren, entflammbare Haftsprays oder Pflasterentferner in Spraydosen sind im Handgepäck nicht erlaubt. Denken Sie daher daran genügend zugeschnittene Produkte zur Verfügung zu haben, bis Sie Ihr Ziel erreichen. Es ist auch möglich, dass Sie vor Antritt des Fluges in der Sicherheitskontrolle körperlich untersucht werden. Seien Sie darauf vorbereitet, dass Sie Ihr Stoma erklären müssen.

Vor allem Betroffene mit einem Ileostoma (einem künstlichen Dünndarmausgang) müssen bei längeren Flugreisen darauf achten genügend zu trinken, da die klimatisierte Luft im Flugzeug äußerst trocken ist. Außerdem ist es z.B. bei Buchung eines Langstreckenfluges bereits möglich, sich bei Bedarf für eine spezielle Diät-Bordverpflegung zu entscheiden. Vermeiden Sie während des Fluges vor allem kohlenensäurehaltige Getränke, zu schnelles Essen und Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass sie Blähungen verursachen können. Kümmern Sie sich vorab um einen geeigneten Sitzplatz (idealerweise am Gang), damit Sie jederzeit bequem die Toilette erreichen können.

Bei Reisen innerhalb Europas:

Nehmen Sie immer den Schlüssel für das Behinderten-WC (Euro-Key) mit, damit ersparen Sie sich lange Wartezeiten und haben mehr Komfort, sollte Ihre Versorgung gewechselt werden.

Der Schlüssel ist zu beziehen über:

Österreichischer Behindertenrat - Dachorganisation der Behindertenverbände Österreichs

1100 Wien, Favoritenstraße 111 /11, Tel: +43 1 5131533

E-Mail: dachverband@behindertenrat.at

Information und Bestellformular für den Euroschlüssel - Schlüssel für Behindertentoiletten erhalten Sie auch unter:

www.behindertenrat.at/barrierefreiheit/mobilitaet-und-verkehr/euro-key/

Bei Reisen mit dem Auto:

Ihr Sitzgurt sollte Sie möglichst nicht einschnüren, und über Hüftknochen und Becken, also nicht über Ihrem Bauch und dem Stoma platziert sein. Eine mobile Kühlbox für unterwegs ist nicht nur für Getränke, sondern auch für manche Medikamente ratsam. Eine isolierende Tasche (Kühltasche) ist vor allem bei langen Autofahrten oder in wärmeren Ländern ein geeigneter Transportbehälter für die Stomaversorgung. Bedenken Sie, dass es im Kofferraum oder Handschuhfach Ihres Autos oft am wärmsten ist.

Bei Hotelaufenthalten:

Bei der Planung der Unterkunft im Urlaub ist es für viele Betroffene besonders wichtig auf die sanitären Einrichtungen Wert zu legen. Dusche und WC sollten groß genug und im Hotelzimmer sein. Betroffene nehmen gerne aus Sicherheitsgründen auf Reisen ein beschichtetes Leintuch oder eine Bettschutzauflage fürs Hotelbett mit, um beruhigt schlafen zu können.

Die Ernährung im Urlaubsland:

„Cook, boil, peel it or forget it!“

Ungewohntes Essen bzw. Getränke, besonders in südlichen Ländern und tropischen Regionen, können zu Veränderungen der Stuhlgewohnheiten führen. Planen Sie daher einen erhöhten Verbrauch an Stomabeuteln ein. Das Infektionsrisiko auf Reisen lässt sich durch sorgfältige Hygiene-Maßnahmen reduzieren. Die Grundregel „Koch' es, gar' es, schäl' es oder vergiss es“ hat auch Stomaträger/innen schon vor bösen Überraschungen bewahrt. Grundsätzlich ist u.a. Vorsicht geboten bei: frischem Obst, Gemüse und Salat, bei scharfen Speisen, bei Speiseeis und Eiswürfeln sowie bei unpasteurisierten Milchprodukten.

Es empfiehlt sich auch kein Leitungswasser zu trinken, sondern auf in Flaschen abgefüllte Getränke oder heißen Tee überzugehen.

Die Reiseapotheke:

Nehmen Sie, in Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, abgesehen von Ihren Dauermedikamenten, auch Medikamente gegen Schmerzen, Erkältungen, Magen- und Darmbeschwerden usw. mit. Hygienemaßnahmen, wie regelmäßiges Händewaschen und gegebenenfalls die Verwendung von Desinfektionstüchern, schützen vor Ansteckung.

Die Irrigation:

Auch eine Irrigation ist im Ausland möglich. Sprechen Sie dieses Thema bei Ihrer Stomatherapeutin/Ihrem Stomatherapeuten an. Mit etwas Geschick, Improvisationstalent und einer guten Tagesplanung sollte es keine Probleme geben. Wichtig ist jedoch die Wasserqualität. Das Wasser zur Darmspülung sollte – je nach Urlaubsland – abgekocht sein, oder Sie verwenden einfach stilles Mineralwasser (ohne Kohlensäure).

Zum Schwimmen:

Auf diese Freizeitaktivität brauchen Sie nicht zu verzichten. Sie sollten nur darauf achten, dass Sie eine sicher haftende Versorgung tragen, die sich nicht im Wasser ablöst. Vor dem Schwimmen muss der Filter abgeklebt werden, da dieser bei Feuchtigkeit undicht wird. Sie können Ihre Versorgung zu Hause testen, indem Sie ein ausgiebiges Wannenbad nehmen. Bleibt die Versorgung danach dicht, erhalten Sie so eine gewisse Sicherheit.

Zur Bade- und Strandbekleidung:

Für Damen eignen sich, um sich beim Strandbesuch zwangloser bewegen zu können, Tücher passend zum Badeanzug oder Bikini (sogenannte Pareos), die locker um Bauch und Hüfte geschwungen werden können und die Stomaregion abdecken. Für Herren gibt es modische Bermudashorts. Badebekleidung mit speziellen Stomataschen finden Sie im Fachhandel.

Zusammengestellt von Susanne Deimel-Engler im November 2018, aktualisiert 2021.