



Wakacje stomika

Praktyczny poradnik

Oto **8** wskazówek, jak przygotować się do wymarzonego urlopu, aby w pełni cieszyć się wypoczynkiem.

1



Lista

Zaplanuj swój wyjazd i zrób listę rzeczy niezbędnych w podróży oraz w czasie pobytu na wakacjach.

2



Zapas sprzętu

Przygotuj taką ilość sprzętu stomijnego, jaką zwykle używasz i – na wszelki wypadek – kilka zapasowych sztuk. Zabierz potrzebne akcesoria pielęgnacyjne (chusteczki, pastę stomijną itp.). Zaopatr się w oddzielną kosmetyczkę do sprzętu stomijnego, co ułatwi jego dyskretną wymianę podczas podróży.



Płyny

Pamiętaj o przyjmowaniu większej ilości płynów, najlepiej niegazowanej wody. Zalecana ilość to 2 litry wody pitej regularnie, małymi łykami. Dzięki temu zapobiegiesz odwodnieniu organizmu.

3

Filtry UV

Nie zapomnij zabrać ze sobą kremów do opalania z odpowiednim filtrem UV. Kosmetyki do opalania najlepiej aplikować kilka razy dziennie, szczególnie po kąpieli, np. w morzu. Pamiętaj, aby odczekać po smarowaniu skóry kremem przed przyklejeniu sprzętu stomijnego. W przypadku intensywnych promieni słonecznych koniecznie zadbaj o nakrycie głowy oraz okulary przeciwsłoneczne.

4



PAMIĘTAJ, ABY PRZECHOWYWAĆ SPRZĘT STOMIJNY W CHŁODNYM MIEJSCU W TEMP. 5-28°C!

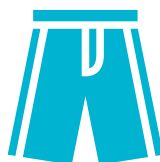


5



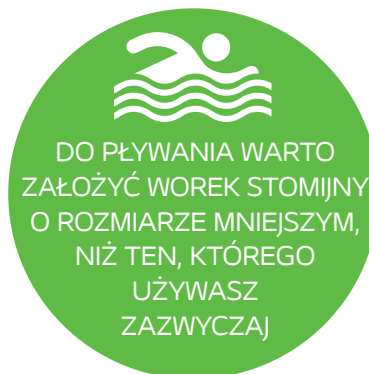
Moda

Dobierz sobie wygodny strój do kąpiel. Przed planowanym wyjazdem sprawdź, czy wybrany model dobrze przylega do ciała i ośłania worek.

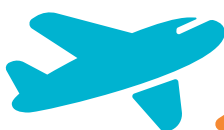


Minikosmetyki

Zaopatrzyć się w mini-wersje codziennych kosmetyków, dzięki czemu zaoszczędzisz miejsce w walizce.



6



Samolot

W przypadku planowanego lotu, produkty stomijne zapakuj zarówno do bagażu głównego, jak i podręcznego. W bagażu podręcznym nie można przewozić płynów w opakowaniach powyżej 100 ml oraz ostrych narzędzi (np. nożyczki stomijne), dlatego przygotuj i dotnij przylepce do właściwego rozmiaru jeszcze przed ich spakowaniem. Warto mieć także zaświadczenie o posiadaniu stomii, np. od lekarza pierwszego kontaktu.



7

Dodatkowe zabezpieczenie

Warto mieć ze sobą pasek mocujący, który będzie przydatny w przypadku aktywnego wypoczynku lub długich podróży. Pomoże utrzymać sprzęt stomijny we właściwym miejscu.

8



Jeśli chcesz wiedzieć więcej o podróżowaniu ze stomią, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu. **Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300**, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

