



Rat für Blase & Darm

TEIL 4 | Tipps für die Reise



Sie wollen verreisen, haben aber Sorge, wie Sie wegen Ihrer schwachen Blase oder «undichten» Darms lange Flüge oder Busfahrten, Wartezeiten auf öffentlichen Flughäfen, Bahnhöfen oder Staus vor den Grenzen heil überstehen? Oder dass im Urlaubsort öffentliche Toiletten Mangelware sind? Ehe Sie Ihre Reisepläne wieder auf Eis legen und damit auf viel Lebensfreude verzichten – lesen Sie unser neues Infoblatt.

Denn mit der richtigen Vorbereitung können Sie trotz Inkontinenz einen unbeschwerten Urlaub verbringen, eventuell auch Reisedurchfall vermeiden. Diese Vorkehrungen hängen von mehreren Faktoren ab: Wohin geht die Reise? Wie lange bleibe ich weg? Nehme ich Zug, Bus oder Flugzeug? Übernachte ich im Hotel oder am Campingplatz? Halte ich mich in Ländern mit hohem hygienischem Standard auf usw. Stellen Sie sich auch die Frage, welcher Urlaub für Sie geeignet ist – ein Badeurlaub am Meer, eine Busreise in fremde Städte, eine Bergwanderung oder vielleicht als Rucksacktourist unterwegs in fernen Ländern?

Die Expertinnen und Experten der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) stehen Ihnen durch dieses Infoblatt aber auch durch persönliche Beratung mit Rat & Tat zur Seite, um Ihnen zu einer erholsamen und unbeschwerten Ferienzeit zu verhelfen.

In diesem Sinne wünschen wir einen schönen Urlaub!

Univ.-Prof. Dr. Lothar C. Fuith
Präsident der MKÖ

Univ.-Prof. Dr. Max Wunderlich
Vizepräsident der MKÖ

Beratungstelefon 0810/100 455 (anonym und österreichweit zum Ortstarif)
www.kontinenzgesellschaft.at

E-Mail-Beratung: info@kontinenzgesellschaft.at

MKÖ-Infopaket: anzufordern über die oben genannten Adressen:
Broschüren und Ratgeber rund um die Erhaltung der Beckenbodengesundheit
bzw. „Was tun bei Inkontinenz?“

www.facebook.com/kontinenz



Bisher erschienene Infoblätter:

✓ Teil 1: Schwangerschaft & Geburt ✓ Teil 2: Richtiges Trinken ✓ Teil 3: Stuhlinkontinenz ✓ Teil 4: Tipps für die Reise
Sie können kostenlos bei der MKÖ-Geschäftsstelle Tel: 01/402 09 28 bzw. beim MKÖ-Beratungstelefon: 0810/100 455 bestellt werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Hilfsmittel organisieren

Besorgen Sie sich rechtzeitig genug Hilfsmittel wie z.B. saugfähige Einlagen (für längere Fahrten auch saugstärkere als Sie sonst brauchen), Katheter-Zubehör, Vaginal- oder Analtampons etc. Informieren Sie sich ev. auch, ob Ihre Hilfsmittel am Urlaubsort in gleicher Qualität erhältlich sind.

Toiletten am Urlaubsort

Machen Sie sich schlau, ob an Ihrer Zieldestination ein WC-Führer online veröffentlicht wurde, wie z.B. für Australien <https://toiletmap.gov.au>, New York <http://m3.mapppler.net/nyrestroom>, Deutschland www.die-nette-toilette.de. Für Wien, Graz, Linz, Salzburg und Innsbruck bekommen Sie diese Info über die MKÖ (www.kontinenzgesellschaft.at/bi_hilfe.htm). Haben Sie immer ausreichend Münzen für öffentliche WCs griffbereit. Mit dem Euroschlüssel erhalten körperlich beeinträchtigte Personen kostenlosen Zugang zu barrierefreien sanitären Anlagen wie z.B. Bahnhofstoiletten. Info unter <http://www.oeaar.or.at/barrierefrei-leben/mobilitat-und-verkehr/euro-key>.

Stellen Sie Ihre eigene Notfallbox zusammen

Packen Sie dort Ihre persönlichen Kontinenz-Utensilien inkl. Ersatzunterwäsche sowie Reinigungs- und Pflügetücher (die entgegen feuchtem Klopapier auch für die Reinigung der gesamten Genitalregion geeignet sind) ein.

Ausreichend Trinken!

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor allem in wärmeren Gebieten oder bei sportlichen Aktivitäten wichtig. Vermeiden Sie jedoch harntreibende Getränke – mehr dazu im MKÖ-Factsheet „Richtiges Trinken“.

Stomaträger auf Reisen

Die Selbsthilfegruppe ILCO hat ein „Stoma-Wörterbuch“ herausgegeben. Dort finden sich sämtliche Begriffe rund um Stoma-Versorgungen in zahlreichen Fremdsprachen. Dieses bei Auslandsreisen ungemein nützliche kleine Heft kann bestellt werden über www.ilco.at

Tipps für die Hin- und Rückreise



Bei Flugreisen ist das Check-in per Internet meist 24 Stunden vor planmäßiger Abflugzeit möglich. Damit können Sie sich nicht nur das Schlange stehen ersparen, sondern auch einen Sitzplatz in der Nähe der Toilette reservieren.



Für den Fall, dass Ihr Koffer verloren geht oder der Flug Verspätung hat: Verstauen Sie Ihre Hilfsmittel nicht nur in ein einziges Gepäckstück und geben Sie einen Teil auch griffbereit ins Handgepäck. Achten Sie auf Übergepäck. Manche Fluglinien transportieren medizinische Hilfsmittel übrigens auch kostenlos.



Verreisen Sie mit dem Bus, informieren Sie sich, ob es eine Bordtoilette gibt oder ob ausreichend viele Pausen eingeplant sind.



Für Reisen mit dem Auto organisieren Sie sich Karten, auf denen die Rastplätze mit Toilette eingezeichnet sind.



Ist weit und breit kein WC in Sicht, sind sogenannte Urinalbags (z.B. „Travel John“) sehr wertvolle Reisebegleiter und für Frauen, Männer und Kinder geeignet. Erhältlich beim medizinischen Fachhandel bzw. über das Internet.



Bei Stuhlinkontinenz kann ein gezieltes Entleeren des Mastdarms vor Reiseantritt, mit z.B. Abführzäpfchen oder Einlauf, dabei helfen, über mehrere Stunden sauber zu bleiben. Aus einem leeren Darm kann man nichts verlieren!

Die Verdauung kann sich durch die ungewohnte Kost oder niedrigeren Hygienestandards in fremden Ländern verändern, meist in Richtung Durchfall.

Vorbeugende Maßnahmen bei Durchfall:

- Speisen, die Durchfall verursachen können, z.B. scharfe Curry-Gerichte, wenn möglich meiden oder nur in kleinen Mengen genießen.
- Möglichst in Flaschen abgefülltes Wasser trinken, auf Leitungswasser oder Eiszwürfel verzichten.
- Bei Reisen, vorzugsweise in tropische Länder, gilt die Empfehlung „cook it, peel it or leave it“ – also nur gekochte und geschälte Speisen essen!

Durchfall wieder in den Griff bekommen:

- Achten Sie auf Flüssigkeits- und Elektrolytersatz, insbesondere, wenn der Durchfall mit Erbrechen einhergeht.
- Loperamid-haltige Arzneimittel nehmen die überschüssige Flüssigkeit im Darm wie ein Schwamm auf und verfestigen den Stuhl. Um dem Risiko einer Überdosierung vorzubeugen, dürfen sie nur entsprechend ärztlicher Verschreibung eingenommen werden.

Tritt keine Besserung ein oder wenn der Durchfall mit Fieber einhergeht, ist eine ärztliche Konsultation unbedingt angeraten!

Reiseverstopfung

Die wesentliche Ursache scheint eine psychologische Hemmung zu sein, die den Transport des Darminhalts verlangsamt, sobald man sich aus der vertrauten heimatischen Umgebung entfernt. Dagegen gibt es keine Vorbeugung. Lindernde Maßnahmen: Obst, Gemüse, ballaststoffreiche Nahrung, ein Stampferl Olivenöl/Tag, scharfe Mahlzeiten, reichlich Trinken, Abführzäpfchen oder Abführmittel zur oralen Einnahme.

Reiseapotheke mit dem Hausarzt zusammenstellen!

Dieses Factsheet wurde in Zusammenarbeit mit OÄ Dr. Urszula Prunner (KH Barmherzige Schwestern in Wien) und Martina Signer DGKP, Kontinenz- und Stomaberaterin (KH Barmherzige Schwestern in Linz) erstellt.