



Min ReseGuide

– res tryggt som stomiopererad



Res bekymmersfri och trygg

Njut av resan med hjälp av planering och våra tips

För att kunna njuta av din lediga tid, är det bra att förbereda en del saker innan resan. Våra tips hjälper dig som är stomiopererad.

Detta är generella råd för att hjälpa dig med vanliga frågor. Du ska alltid följa din läkares rekommendation.

Innan avresa – kom ihåg



Beställ extra produkter väl i förväg så att du vet att du får hem dem i tid – och att du har tillräckligt. Det kan vara bra att fördela produkterna mellan flera väskor om någon skulle komma bort.



Ta med dig Min TrygghetsGuide med information på flera språk.



Skriv ner namnen på dina produkter och artikelnummer i Mitt HjälpmedelsPass. Det kan också vara en bra idé att ta ett foto på produkterna för att underlätta vid eventuella språkförbristningar.



Se vår checklista så du får med dig allt du behöver.



Packa en liten väska med det mest nödvändiga som du alltid kan ha till hands.



Ibland finns det speciella kort att beställa för tillträde till toaletten. Fråga din sköterska. Vid behov av handikapptoalett rekommenderar vi appen WheelMate™ (www.wheelmate.com). Ta reda på om information finns för det land du ska till, innan du reser.

Vid nödsituation

Det kan vara bra att redan innan avresa ta reda på var och hur du kan få medicinsk hjälp på din destination. Vill du skicka en del av produkterna till ditt resmål, kan du höra med hotellet på destinationen om du kan skicka produkter dit.



Flygresa

Ta hänsyn till eventuell övervikt. Många flygbolag tillåter en extra väska eller extra kilo för medicinsk utrustning. Vid behov, ring ditt flygbolag i förväg och kolla om det är möjligt.

När du bokar din biljett kan du ofta välja sittplats själv. Kanske är det så att du vill sitta nära toaletterna. Är du orolig för att din stomi låter kan det vara skönt att veta att det är ganska bullrigt på ett flygplan.

Töm din stomipåse innan säkerhetskontrollen. Om säkerhetskontrollen har en kroppsscanner kan ditt stomibandage synas på skärmen. Men du behöver inte visa upp ditt stomibandage. Det kan hända att säkerhetspersonalen frågar vad det är, då kan du ta hjälp av Min TrygghetsGudie med information på flera språk för att förklara din situation.

Det kan vara så att trycket i flygkabinen orsakar ballooning, att påsen blåser upp sig. Om detta skulle hända är det bara att gå in på toaletten och släppa ut luften. Tänk på att ballooning ofta beror på något du ätit eller druckit – så var extra försiktig med kolsyrade drycker när du flyger.

Eftersom sax är förbjudet i handbagaget, säkerställ att du har tillräckligt med färdigklippta stomibandage och hudskyddsplattor i handbagaget. Packa sax, spray och gel i bagaget som checkas in.

Meddela om du är rullstolsburen. På flygplatser finns det vanligtvis tillgång till passagerarassistans för att till exempel få hjälp med att gå ombord eller förflytta sig längre sträckor på flygplatsen. Det ska beställas minst 48h innan avresa via resebolag eller flygplatsen. Vid behov av ytterligare personlig assistans behöver du ha en egen ledsagare med dig.



Tågresa

Om du är rörelsehindrad erbjuder SJ ledsagning, hjälp vid ombord- och avstigning samt handikapps- , rullstols- och/eller ledarhundsplats.

Ledsagaren kan hjälpa till med bagaget på tågstationen (max 2 väskor). Om du behöver hjälp med bagaget ombord, så fråga om det i samband med bokningen.



Bilresa

Lämna inte dina produkter under en längre tid i bilen om det är för varmt, eftersom det kan påverka häftan på påsen. Om möjligt, förvara produkterna svalt.



Varma destinationer

Kom ihåg att applicera solkräm efter att du satt på nytt stomibandage. Krämen kan göra det svårare för påsen att fästa. Om det är varmt och du svettas mer än vanligt kan du behöva byta stomibandage oftare. Glöm då inte att packa fler produkter än vad du använder hemma.

Var noga med att huden är helt torr innan du byter stomibandage. Det kan vara lite lurigt om vädret är varmt och fuktigt – om det är svårt att få huden helt torr kan du använda en hårtork på låg värme för att få huden torr (men var försiktig så att det inte blir för varmt, håll hårtorken på avstånd).

Tänk på att dricka mycket för att undvika uttorkning (gäller särskilt dig med ileostomi). Det kan vara bra att ha med vätskeersättning som Resorb.



Bad

Kontrollera alltid att häftan sitter ordentligt innan du badar, vänta gärna en stund efter applicering. Tänk på att vattnet kan påverka vidhäftningen negativt, så vid behov byt din produkt oftare. För vissa kan det vara bra att använda tillbehör när man badar – det kan vara bra att använda en hudbarriär som hjälper häftan att fästa bättre och om dess kanter inte fäster ordentligt kan elastisk tejp vara en lösning.

Har du tänkt på allt?



Checklista

- ☐ Stomibandage (plus några extra)
- ☐ Tillbehör (t.ex. elastisk tejp, häftborttagning, hudbarriär)
- ☐ Sax (endast i incheckat bagage, eller ta med färdigklippta stomibandage och hudskyddsplattor)
- ☐ Avfallspåsar
- ☐ Klisterlappar för att täcka filtret (vid bad)
- ☐ Vätskeersättning och medel mot diarré
- ☐ Alsoservetter och handsprit
- ☐ Mitt HjälpmedelsPass (med information om dina produkter)
- ☐ Mindre väska för material du behöver ha nära tillhands
- ☐ EU-kort
- ☐ Telefonnummer till ditt försäkringsbolag



Lägg till egna saker

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

Köp av hjälpmedel utomlands

Tre möjligheter att få ersättning

1. Europeiskt sjukförsäkringskort (EU-kort)

Om du ska resa inom EU/EES eller Schweiz behöver du ett europeiskt sjukförsäkringskort¹ för att kunna köpa hjälpmedel vid behov. Både vuxna och barn ska ha ett personligt EU-kort. Kortet fås kostnadsfritt från Försäkringskassan och gäller i 3 år på sjukhus och läkarmottagningar som är anslutna till landets allmänna sjukvårdssystem. Kortet gäller inte för privat eller planerad vård utomlands.

Om du behöver hjälpmedel eller vård ska både EU-kort och ID-handling visas för vårdpersonalen vid den första kontakten. Du betalar de patientavgifter som gäller i det aktuella landet. I vissa länder måste du själv betala hela kostnaden först och i efterhand begära ersättning hos landets motsvarighet till Försäkringskassan.

Om du är pensionär och ska resa till Spanien behöver du, förutom EU-kortet, även beställa ett pensionärsintyg från Försäkringskassan. Det intygar att du har pension från Sverige och berättigar dig att köpa hjälpmedel till reducerat pris.

EU-kortet kan du använda i följande länder: Belgien, Bulgarien, Cypern, Danmark, Estland, Finland, Frankrike, Grekland, Irland, Island, Italien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Nederländerna, Norge, Polen, Portugal, Rumänien, Schweiz, Slovakien, Slovenien, Spanien, Storbritannien, Nordirland, Tjeckien, Tyskland, Ungern och Österrike. Inom Norden behöver du inte visa EU-kortet. Det räcker att du visar ID-handling och uppger din bostadsadress.

EU-kortet beställer du från Försäkringskassan:

- Skicka sms med texten EUKORT och personnummer till 71020
- Ring 0771-524 524
- Självbetjäning ring 020-524 524
- Beställ på www.forsakringskassan.se
- Kontakta Försäkringskassan för mer information om EU-kortet.

1 Utomlands heter EU-kortet EHIC, European Health Insurance Card. Informationen i denna folder gäller användare av Coloplast produkter.

Coloplast tar inget ansvar för innehållet på de hemsidor som denna folder hänvisar till.

2. Kostnadsersättning

Om du inte har EU-kortet med dig på resan, är du ändå berättigad till det skydd som kortet ger. Du kan antingen ringa Försäkringskassan (+46 771 524 524) och be dem skicka uppgifterna om ditt EU-kort till sjukhuset. Du betalar då samma kostnad som landets egna invånare. Du kan också ansöka om ersättning i efterhand från Försäkringskassan. Då betalar du fullt pris på plats och skickar i efterhand en ansökningsblankett tillsammans med originalkvitto till Försäkringskassan (Vård-ersättningsenheten, Box 1164, 621 22 Visby). Blanketten kan du ladda ner från Försäkringskassans hemsida.

3. Reseförsäkring

I hemförsäkringen ingår ofta ett reseskydd som bland annat ger dig ersättning för läkarvård utomlands. Det finns också möjlighet att teckna extra reseskydd för att täcka det som inte ingår i hemförsäkringen eller EU-kortet. Prata med ditt försäkringsbolag om vad du behöver för just din resa.

Vi hjälper dig att se fram emot resan

Kundservice: 0300-332 56

E-post: se@coloplast.com

Hemsida: www.coloplast.se

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Coloplast utvecklar produkter och service som gör livet enklare för människor med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Genom ett nära samarbete med användarna av våra produkter, utvecklar vi produktlösningar som motsvarar kundernas speciella behov. Vi kallar detta intim sjukvård.

Coloplast AB, 0300-332 56, www.coloplast.se Coloplast logo är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2017-06. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S 3050 Humlebæk, Danmark. SP4009

