



Sezione Ticino

Sezione regionale del gruppo
d'interesse svizzero dei portatori di stomia

VIAGGIARE CON UNA STOMIA SI PUÒ

ALCUNI CONSIGLI UTILI PER VIAGGIARE PIÙ RILASSATI.

Appena operati è difficile poter credere che uno stoma non costituisca una limitazione per viaggiare, anche per periodi lunghi e in posti lontani. Qui trovate qualche consiglio utile che potrebbe essere d'aiuto per pianificare meglio le vostre vacanze.

E' molto importante ORGANIZZARSI BENE, per essere pronti a prevenire eventuali imprevisti:

In primis pensiamo alla valigia: meglio una con le rotelle, così da non dover portare pesi eccessivi. In caso di viaggio aereo, mettere l'occorrente giornaliero per cambiare la sacca sia nella valigia che nel bagaglio a mano (nel caso in cui la valigia non arrivi a destinazione...!). Ricordate di tagliare già a casa le sacche che metterete nel bagaglio a mano perché le forbici non sono ammesse a bordo (potete invece metterle in valigia).

Per semplicità usate le salviettine umide dei prodotti per pulire la pelle o per togliere e pulire i residui che ancora incollano quando si toglie la sacca. Per custodire il materiale si possono impiegare comodi "astucci" che di solito si usano per tenere al fresco gli spuntini – sono fantastici nel caso si vada al caldo, le sacche così non soffrono il caldo e non rischiano di attaccarsi assieme o di attaccare male perché deformate dal calore. Non mettete il materiale in frigo, gli sbalzi di temperatura rovinano le placche.

Preparate una lista di indirizzi di ospedali (li potete trovare in internet) dove poter rivolgervi in caso di problemi, scrivete inoltre che tipo di stomia avete e che materiale usate (marca, codice ...) in caso di bisogno. A questo proposito sono molto utili le Travel Card, che potete richiedere alla ilco o al vostro centro di stomaterapia.

Se viaggiate in aereo la ilco può fornirvi una lettera tipo scritta in inglese (che dovrete far firmare dal vostro medico) in cui viene spiegato cosa avete, in modo da evitare problemi quando passate il body scanner all'aeroporto (cercate comunque di svuotare la sacca prima).

Evitate di mangiare troppo, preferite cibi leggeri e di facile digestione; spesso il cambiamento d'aria e alimentazione al quale non si è abituati causano diarrea o stipsi. Portate con voi sempre qualche medicamento che usate anche a casa.

Indipendentemente dal fatto che siate portatori o meno di stomia, è risaputo che in alcuni Paesi è sconsigliabile bere l'acqua da rubinetto: usate acqua da bottiglie sigillate anche per lavarvi i denti (pure per l'irrigazione, per chi ne avesse bisogno); inoltre non usare ghiaccio in cubetti. Non mangiare frutta e verdura crudi (eventualmente frutta con buccia spessa, tipo arance e banane).

Ileostomia

Mantenere sempre un buon equilibrio idroelettrolitico bevendo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno ed in aggiunta è opportuno integrare i liquidi con sali minerali.

Colostomia

Prestare attenzione agli alimenti che provocano gas e cattivo odore nelle feci. Se si pratica l'irrigazione ricordare tutto l'occorrente per il viaggio.

Urostomia

Ricordare di portare con voi il raccordo e la sacca da notte e di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Travel Card - Stomapass

Per sentirvi più sicuri potete portare con voi la "Travel Card" (da noi in Svizzera sono chiamate Stomapass) ossia un piccolo documento nel quale vengono riportate le informazioni relative al tipo di intervento chirurgico subito (ileostomia, colostomia, urostomia) e altri dettagli importanti.

Le Travel Card vengono fornite dalla vostra stomaterapista o dalla ilco. In alternativa scrivete un biglietto di vostra mano con tutte le informazioni e portatelo sempre con voi.

BUON VIAGGIO A TUTTI !

ilco-Ticino