

Urlaubs-Checkliste

Urlaub mit Stoma

Vor der Reise

- ☐ Ausreichend Stomabeutel für die gesamte Reisedauer einpacken
- ☐ Zusätzliche Reserve für 1–2 Wochen einplanen
- ☐ Basisplatten in ausreichender Anzahl mitnehmen
- ☐ Hautschutzprodukte einpacken
- ☐ Scheren mitnehmen (falls individuelle Zuschnitte erforderlich sind)
- ☐ Ärztliche Bescheinigung für Sicherheitskontrollen bereitlegen
- ☐ Notwendige Medikamente einpacken
- ☐ Krankenversicherungsschutz im Ausland prüfen
- ☐ Kontaktdaten des Versorgers notieren
- ☐ Informationen zu medizinischen Einrichtungen am Urlaubsort recherchieren

Für die Anreise

- ☐ Stomamaterial im Handgepäck mitführen
- ☐ Wechselkleidung griffbereit haben
- ☐ Entsorgungsbeutel einpacken
- ☐ Feuchttücher und Desinfektionsmittel mitnehmen
- ☐ Ausreichend Getränke bereithalten

Am Urlaubsort

- ☐ Material kühl und trocken lagern
- ☐ Haftung der Versorgung regelmäßig kontrollieren
- ☐ Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- ☐ Bei Ileostoma Elektrolythaushalt beachten
- ☐ Tagesausflüge mit einer Notfalltasche planen

Reise-Notfalltasche

- ☐ 2–3 Stomabeutel
- ☐ Basisplatte
- ☐ Hautschutzmaterial
- ☐ Entsorgungsbeutel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Wechselunterwäsche
- ☐ Kleine Müllbeutel