

5 dicas práticas de como fazer as malas para viajar com uma estomia

Você conferiu tudo na sua lista de viagem. Então chegou a hora de adicionar seus itens de estomia e todas as outras coisas de que você precisa.



Saiba como fazer as malas para ter uma viagem sem problemas.

Você se preparou para a sua viagem e conferiu algumas coisas importantes a fazer. Portanto, chegou a hora de fazer as malas, mas não tem certeza do que deve fazer com seus suprimentos de estomia. Faça as malas com tranquilidade seguindo estas dicas simples e práticas.

Dica prática nº 1: Dividir para conquistar: Divida os itens que você precisará. Coloque alguns na sua bagagem de mão. Ponha o restante nas malas que irá despachar com a companhia aérea, ou nas malas de alguém que esteja viajando com você. Se uma das malas for extraviada, terá suprimentos disponíveis na outra. Na maioria das viagens, convém levar o dobro de suprimentos que precisa. Se for viajar em um cruzeiro, convém levar mais.

Dica prática nº 2: Usar a bagagem de mão: Coloque uma quantidade suficiente de suprimentos na bagagem de mão para suas necessidades de curto prazo. Assim, eles estarão facilmente ao alcance para uma troca rápida. Ponha-os em um pequeno nécessaire separado para fazer idas ao banheiro rápidas, fáceis e discretas.

Dica prática nº 3: Cortar com antecedência: Algumas companhias aéreas não permitem levar tesouras dentro do avião, mesmo para produtos de estomia. Portanto, se usa uma barreira de pele recortável, certifique-se de ter um número suficiente de barreiras cortadas com antecedência, para tê-las à disposição antes de chegar ao seu destino. Verifique junto à sua linha aérea e ao órgão federal que regulamenta as viagens no seu país (por exemplo, no Brasil é a ANAC – Agência Nacional de Aviação Civil).

Dica prática nº 4: Fique frio: Os produtos de estomia precisam ser mantidos frios durante as viagens. Ao viajar de carro em climas quentes e úmidos, não deixe os seus suprimentos na mala do carro nem no porta-luvas, que estarão quentes. O melhor é mantê-los numa caixa térmica. Além disso, leia as diretrizes do fabricante para o armazenamento do produto. Ao chegar ao seu destino, procure um local fresco para os seus suprimentos, como um armário no chão do banheiro (se este não tiver muito vapor).

Dica prática nº 5: Jogue limpo: Você pode usar itens para o lar para descartar as suas bolsas de estomia usadas. Inclua papel higiênico no seu nécessaire, para envolver as bolsas usadas. Leve sacos perfumados para descarte de fraldas ou sacos para congelador, para que o descarte das bolsas seja fácil e discreto. Leve também lenços umedecidos para limpar eventuais acidentes, ou para lavar as mãos, se não houver água corrente disponível.