

## Preparar-se para viajar

### 5 coisas a fazer se você tem um estoma

Se você passou por uma colostomia, uma ileostomia ou uma urostomia, talvez você se preocupe com as viagens. Prepare-se para viajar com um estoma com estas dicas práticas.



### Prepare-se para as suas viagens.

A ideia de viajar deixa você preocupado(a)? Talvez se preocupe que não haja um lugar limpo para trocar a sua bolsa? Ou está estressado(a) com a possibilidade de ficar sem produtos para a sua estomia, ou de perdê-los durante a viagem?

Existe uma excelente solução para essas preocupações e muitas outras: a preparação. A preparação permitirá que você fique tranquilo(a) e logo você perceberá que de fato você pode viajar — e não apenas até alguns quilômetros de casa, mas para qualquer lugar do mundo.

Prepare-se para a sua próxima viagem com as diretrizes a seguir.

**Dica de preparação nº 1 — Crie uma lista:** não espere até o dia anterior à sua viagem para fazer uma lista de suprimentos. Faça a lista algumas semanas antes, para o caso de precisar encomendar mais. Conte o número de trocas de bolsa que você faz normalmente e dobre esse número. Assim você estará pronto(a) para qualquer coisa, mesmo os imprevistos. Isso é particularmente importante para viagens de cruzeiro, onde você não terá acesso a fornecedores (talvez seja bom você levar até mesmo um pouco mais). Os atrasos, a perda de suprimentos para estomia e as trocas frequentes devido ao clima quente também não serão um problema. Os itens a levar podem incluir:

- Bolsas — diferentes comprimentos para diferentes atividades
- Barreiras de pele
- Acessórios para estomia, tais como anéis para barreiras e pó para estoma.
- Sacos para descarte
- Papel higiênico ou papel toalha
- Lenços umedecidos
- Medicamentos (se necessário)
- Lenços para lavar as mãos, caso não haja água corrente disponível
- Espelho de mão

**Dica de preparação nº 2 — Tenha um plano B:** Tenha um plano B: Mesmo se você levar mais do que você acha que vai precisar, tudo pode acontecer. A boa notícia é que a maioria dos fabricantes vendem seus produtos no mundo inteiro. Antes de partir, informe-se sobre onde você pode comprar suprimentos perto do local de destino da sua viagem. Verifique junto ao seu fabricante de produtos de estomia se há fornecedores na área para onde você vai viajar. Também é uma boa ideia informar-se sobre onde fica a instituição de assistência médica mais próxima e manter sempre ao alcance as informações de contato de emergência.

**Dica de preparação nº 3 — Solicite ao seu profissional da saúde um cartão de viagem para estomia:** Esse cartão deve explicar ao pessoal da alfândega e da segurança, nos pontos de controle, porque você precisa de bolsas, barreiras de pele e medicamentos. Mesmo com um cartão desse tipo, também é uma boa ideia ter uma carta do seu profissional de saúde explicando a sua condição médica.

**Dica de preparação nº 4 — Verifique o seu seguro de viagem:** Algumas apólices podem ter limites com relação à idade e/ou a condições médicas preexistentes. Certifique-se de ter uma cobertura completa antes de viajar. Confira isso junto ao seu agente de seguros ou de viagem para evitar surpresas indesejáveis.

**Dica de preparação nº 5 — Faça uma troca final:** É uma boa ideia trocar a barreira de pele e a bolsa logo antes de sair de casa. Isso minimiza a possibilidade de vazamentos e proporciona uma sensação de segurança no início da sua aventura.

Estas medidas preventivas podem ajudar a evitar vazamentos. No entanto, se ocorrerem vazamentos, é importante identificar a sua origem. Entre em contato com o seu enfermeiro estomaterapeuta para obter ajuda.