

Ungetrübter Urlaubsspaß —

Auch mit Harn- und Stuhlinkontinenz kein Problem

Kassel, August 2004 — Sommerzeit. Reisezeit. Das schöne Wetter lädt jedes Jahr Millionen von Deutsche in den Urlaub ein. Menschen mit Inkontinenz wagen es oft nicht, die eigenen vier Wände zu verlassen. Doch Inkontinenz ist kein Grund für Urlaub auf "Balkonien": Das betont zum Auftakt der Urlaubszeit die Deutsche Kontinenz Gesellschaft. Die Angst vor unangenehmen Situationen lässt sich mit einer gründlichen Reisevorbereitung nehmen. Dann wird der Urlaub garantiert so erholsam, wie er sein sollte.

Egal wohin die Reise geht: Eine gute Planung ist das A und O. Die beginnt schon mit der Entscheidung, wie man an den Urlaubsort kommt. Unabhängig ist der Reisende mit dem eigenen Auto, da Pausen individuell geplant werden können. Darüber hinaus sind auf jeder Autobahnkarte Raststätten mit Toiletten eingezeichnet. Ideales Urlaubsgefahr ist das Wohnmobil. Die Toilette reist dann immer mit und selbst am Urlaubsort ist man autark.

Für Vorrat sorgen

Menschen mit Inkontinenz nutzen häufig Einlagen oder Tampons, sie nehmen Medikamente oder tragen Unterwäsche und Kleidung, die ihnen besonders angenehm ist. Zu einer guten Planung gehört es deshalb auch, dass all diese Utensilien in ausreichender Zahl mit auf Reisen gehen. Für den Fall, dass ein Gepäckstück mal abhanden kommt, ist es außerdem ratsam, die benötigten Produkte auf sämtliche Koffer, Reise- oder Handtaschen zu verteilen. Dies gilt übrigens auch für Ausflüge am Urlaubsort selbst.

Sollten Medikamente oder Einlagen trotzdem mal knapp werden, ist es hilfreich, sich für alle Fälle im Vorfeld der Reise über die Apotheken vor Ort zu informieren: Ob es die gewohnten Inkontinenzmittel am Urlaubsort gibt und wie diese heißen, kann einem am besten der Hersteller des jeweiligen Produktes zu Hause sagen.

Baden — kein Problem

Auch auf einen Badeurlaub muss man mit Inkontinenz nicht verzichten. Denn es gibt mittlerweile sowohl Vaginaltampons für Menschen mit Harninkontinenz als auch Analtampons für Menschen mit Stuhlinkontinenz. Die bieten sicheren Halt — auch beim Sport. Sie riechen nicht und sind auch in dünner Badebekleidung nicht zu sehen.

Um den nächsten Gang zur Toilette hinauszuzögern, trinken Menschen mit Blasenschwäche häufig möglichst wenig. "Das ist sehr schlecht. Denn vor allem in wärmeren Regionen und beim Sport braucht der Körper mehr Flüssigkeit. Bekommt er sie nicht, drohen Blasenentzündung, schwere Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps", warnt Professor Dr. med. Klaus-Peter Jünemann, Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V.

Ist der Urlaub gut geplant, lässt er sich auch von Menschen mit Inkontinenz sorgenfrei genießen. Mobilität statt Isolation lautet das Motto der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Dass dieses Motto stimmt, beweisen viele Menschen, die trotz dieser Krankheit Reisen selbst in die entlegensten Regionen der Erde unternehmen. Von Himalaya-Besteigungen bis hin zu Segeltouren können die Leiter der insgesamt 42 Selbsthilfegruppen erzählen, die der Deutschen Kontinenz Gesellschaft angehören. All jenen, die sich mit anderen Betroffenen über ihren Umgang mit Inkontinenz auf Reisen und in vielen anderen Lebenslagen austauschen wollen, empfiehlt die Deutsche Kontinenz Gesellschaft den Besuch einer der Gruppen.

Informationen über Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Kliniken, erhalten Sie unter:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrich-Ebert-Straße 124
34119 Kassel
www.kontinenz-gesellschaft.de

oder:

Hotline der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V.

Telefon: 01805-233440
Montag bis Freitag von 15-20 Uhr, (12 Cent/Minute)

Die wichtigsten Tipps für Ihre Reise:

Darauf sollten Sie achten, damit Ihr Urlaub garantiert erholsam wird

Damit Sie vor unangenehmen Überraschungen sicher sind, informieren Sie sich vor dem Urlaub über die Hygienestandards am Urlaubsort. In Ihrem Reisebüro, beim ADAC oder im Internet finden Sie die notwendigen Informationen.

Der Urlaub beginnt schon mit der Anreise. Damit auch diese entspannt verläuft, machen Sie sich kundig, wie lange sie genau dauert. Denn dann können Sie vorher planen, wo und wann Sie eine Toilette nutzen sollten.

Ist die Reiseapotheke komplett? — Besprechen Sie vor dem Urlaub

- mit Ihrem Arzt, welche Medikamente und Hilfsmittel Sie mitnehmen sollten. Sollten Sie von Ihrem letzten Urlaub noch Medikament zu Hause haben, achten Sie auf das Verfallsdatum!

- Sie verreisen ein, zwei oder drei Wochen? — Überlegen Sie genau, was Sie an Vorräten mitnehmen müssen. Packen Sie Medikamente und Hilfsmittel für Gesundheit und Wohlergehen in ausreichender Menge ein.

- Auch bei bester Vorbereitung kann es passieren, dass Ihnen im Urlaub Medikamente oder Hilfsmittel ausgehen. Um dann nicht ins Schwitzen zu kommen, fragen Sie bei den Herstellern an: Sie können Ihnen sagen, ob und unter welchen Namen die jeweiligen Präparate im Ausland zu beziehen sind.

- Es kann schon einmal vorkommen, dass während einer Reise etwas verloren geht. Damit Sie auch in einer solchen Situation gut versorgt sind, verteilen Sie Medikamente und Hilfsmittel auf die verschiedenen Gepäckstücke, die Sie mitnehmen.

Der Urlaub ist zum Genießen da. Gut vorbereitet, lässt sich der Gang in eine Apotheke am Urlaubsort oft vermeiden. Sollte es trotzdem einmal nötig sein, informieren Sie sich schon vor der Abreise oder gleich am Anreisetag, wo Sie die nächste Apotheke finden und in welcher Sprache Sie sich dort verständigen können.