

# DT. KONTINENZ GESELLSCHAFT E. V.

## TROTZ INKONTINENZ AUF REISEN

Wer an Inkontinenz erkrankt ist, scheut sich häufig die bekannte Umgebung zu verlassen und Urlaub zu machen. Denn wie übersteht man die Anreise? Gibt es am Urlaubsort die Möglichkeit, sich mit Hilfsmitteln zu versorgen? Hier gibt es Tipps:

### **1. Extragepäck beim Flug**

Hilfsmittel können auf einigen Flügen als kostenloses Sondergepäck aufgegeben werden. Wichtig ist, dies bereits bei der Buchung anzukündigen. Über die aktuellen Konditionen informiert die jeweilige Fluggesellschaft. Zu empfehlen sind sie im Handgepäck, falls das Fluggepäck verloren geht.

### **2. Autoreisen**

Wer mit dem Auto anreist, kann einfacher mitnehmen, was benötigt wird. Doch was tun, wenn plötzlich

ein Stau entsteht? Für diese Notfälle gibt es Einwegtoiletten im einschlägigen Online-Versandhandel und bei Outdoor-Ausstattern zu kaufen.

### **3. Hilfsmittel und Medikamente am Urlaubsort**

Wer keine Möglichkeit hat, einen Vorrat der vertrauten Präparate mitzuführen, sollte den Hersteller kontaktieren. Bei Auslandsreisen ist es wichtig zu wissen, unter welchem Handelsnamen das Medikament in dem betreffenden Land geführt wird.

### **4. Entsorgung von Hilfsmitteln unterwegs**

Es ist sinnvoll, immer Mülltüten dabeizuhaben, die man zuknoten kann. Diese können dann guten Gewissens auch neben den häufig viel zu kleinen Abfallcontainern deponiert werden.

**[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)**