



«*Unter Gesundheit verstehe ich nicht Freisein von Beeinträchtigungen, sondern die Kraft mit ihnen zu leben*» Johann Wolfgang von Goethe

RATGEBER FUER DIE FERIEEN MIT BLASENSCHWAEECHE

Ob Städtetrip, Fernreise oder Wandern in den Bergen: Bei guter Vorbereitung ist praktisch jede Form des Urlaubs auch mit Blasenschwäche möglich. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

Reisevorbereitungen

- ✓ Prüfen Sie die Infrastruktur und die Verfügbarkeit von Toiletten sowie Sanitätshäusern und Apotheken am Urlaubsort.
- ✓ Überlegen Sie, welche Form der Anreise für Sie bequem ist.
- ✓ Suchen Sie rechtzeitig vor der Reise Ihren Arzt auf. Lassen Sie sich ein Rezept für Ihre Medikamente in ausreichender Menge ausstellen und lösen Sie dieses rechtzeitig ein.
- ✓ **Für Flugreisen:** Lassen Sie sich rechtzeitig in der Landessprache des Urlaubslandes bzw. in englischer Sprache eine Bescheinigung über den Bedarf an medizinischen Hilfsmitteln und Medikamenten ausstellen.
- ✓ **Falls Sie Inkontinenz-Vorlagen verwenden:** Bei uns gibt es schon bald unauffällige Inkontinenz-Badekleidung in attraktiven Designs.
- ✓ Ziehen Sie für unterwegs aufsaugende Hilfsmittel in Erwägung - auch wenn Sie diese sonst nicht benötigen. Probieren Sie diese vorher aus; wählen Sie ggf. eine höhere Saugstärke als sonst.
- ✓ Nehmen Sie eine Liste mit wichtigen Begriffen für Inkontinenzvorlagen und andere Hilfsmittel sowie Medikamente in der Landessprache des Urlaubslandes mit.

Anreise

Flugreisen

- Nehmen Sie mehr Medikamente und Hilfsmittel mit, als Sie normalerweise benötigen.
- Denken Sie an Wechselwäsche und Waschlappen für unterwegs.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die schnell zu öffnen ist.
- Verzichten Sie unterwegs auf harntreibende Speisen und Getränke, wie etwa schwarzen Tee, Kaffee, kohlen säurehaltige Getränke sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten wie Ananas, Spargel, Blumenkohl und Schwarzwurzeln.
- Reservieren Sie einen Gangplatz an der Toilette. Wenn die Reservierung nicht automatisch möglich ist, fragen Sie bei der Fluggesellschaft nach.
- Halten Sie Kleingeld bereit - zahlreiche öffentliche Toiletten erfordern Münzgeld.

- Verteilen Sie Inkontinenzvorlagen und Medikamente auf verschiedene Gepäckstücke. Falls Sie auf größere Mengen an Inkontinenzvorlagen angewiesen sind, fragen Sie bei der Fluggesellschaft wegen Übergepäck nach - die meisten größeren Gesellschaften haben Sonderregeln für medizinische Hilfsmittel.
- Um ein Abtasten beim Einchecken möglichst zu verhindern, entfernen Sie alle metallischen Gegenstände, ziehen Sie die Schuhe aus und schnallen Sie ggf. den Gürtel ab.

Busreisen

- Fragen Sie vor der Buchung bei der Busgesellschaft nach, ob die Benutzung der Bustoilette jederzeit möglich ist.
- Klären Sie ab, wie viele Toilettenpausen vorgesehen sind.
- Wählen Sie einen Platz nahe der Bustoilette.
- Nutzen Sie jede Toilettenpause.

Bahnreisen

- Reservieren Sie einen Platz nahe der Toilette.
- Planen Sie großzügige Umsteigezeiten ein. So haben Sie am Bahnhof genug Zeit für eine Toilettenpause.

Autoreisen

- Verschaffen Sie sich bei der Routenplanung einen Überblick über Raststätten und WCs. Anbieter gepflegter Toilettenservices stellen im Internet Routenplaner zur Verfügung.
- Die meisten Navigationsgeräte haben so genannte POIs (Points of Interest) gespeichert. Mit dieser Funktion können Sie sich bei Bedarf z.B. die nächstgelegene Raststätte anzeigen lassen .
- Nehmen Sie für den Notfall ein Taschen-WC mit.

Am Urlaubsort

- Trinken Sie ausreichend - das hilft, Blaseninfektionen und Kreislaufprobleme zu vermeiden.
- Nehmen Sie vor Ausflügen und am späten Abend keine harntreibenden Speisen und Getränke zu sich.
- Wechseln Sie nasse Badekleidung immer sofort nach dem Schwimmen. So vermeiden Sie Unterkühlung und eine mögliche Blaseninfektion.
- Lassen Sie es ruhig angehen und genießen Sie Zeit und Muße für die schönen Dinge des Lebens.