

Op vakantie

Ik verspreid mijn stomamaterialen over verschillende tassen

Genieten van je vakantie, het hebben van een stoma en het gebruik van medische artikelen kunnen vaak goed samengaan. Drie soorten reizigers vertellen over hun ervaringen.

Tekst Arnoud Kluiters

De eerste reis na de operatie

Wie

Rita Sellis (50)

Soort stoma

Door een verwaarloosde chronische blaasontsteking heb ik sinds 2006 een urinstoma.

Soort vakantie

Naar een Turks appartement aan zee in 2008.

Waarom

In 2006 is mijn blaas verwijderd en koos ik voor een Indiana Pouch, omdat ik geen stoma wilde. Door problemen kon ik later echt niet meer onder een urinstoma uit. Tot twee keer toe wilde ik na een paar maanden, met toestemming van de arts, naar Turkije op vakantie. Daar kwamen we vroeger al zo graag. Maar ook tot twee keer toe moesten we de reis op het laatste moment annuleren bij het reisbureau. Er waren lekkages ontstaan met ontstekingen tot gevolg. Uiteindelijk is een geheel nieuwe urinstoma aangelegd.

Turkije bleef trekken, ook omdat onze 19-jarige dochter weer eens Nederland uit wilde. Uiteindelijk zijn we gegaan, met een last minute-reis. Het was spannend, omdat ik nog geen twee maanden eerder was geopereerd.

Tegenslag

Het was een heerlijke vakantie en ik ben nog altijd blij dat ik ondanks alles ben afgereisd naar Turkije. Toch kon ik merken dat ik verre van fit was. Ons appartement lag aan het strand, op een helling. Dat bleek al een hele afstand. Ook kon ik niet mee uit eten, omdat mijn darmen snel geïrriteerd raakten van het kruidige eten.



Tips

- 1 Het reisbureau was op de hoogte van mijn ziektegeschiedenis. Het annuleren van de reizen was daarom geen enkel probleem, ik kreeg mijn reissom steeds terug. Het personeel leefde juist heel erg met me mee en regelde een vliegtuigstoel in de buurt van het toilet, aan het gangpad.
- 2 Ik zag ertegenop te gaan zwemmen in een publiek zwembad. Hoe zou mijn stomamateriaal het houden? Was mijn stomazakje zichtbaar? Zou ik geen huidklachten krijgen? Maar alles ging prima. Onder mijn badpak zag je nauwelijks iets. En de stomazakjes verving ik gewoon wat vaker dan normaal. Met een natte handdoek depte ik mijn huid schoon om irritaties zoveel mogelijk tegen te gaan. Verder hielpen wikkelrokjes prima om er toch modieus bij te lopen.
- 3 Voorafgaand aan de reis verspreidde ik mijn stomamaterialen over verschillende tassen. Mocht er een tas achterblijven en te laat arriveren, dan greep ik in elk geval niet mis.

Dit jaar

Blijf ik thuis. Mijn gezondheid is dermate verslechterd, dat ik op dit moment niet naar het buitenland mag van de artsen. Dan zou ik de goden verzoeken.



Regelmatig van huis

Wie

Liberto van Meersbergen (68)

Soort stoma

Door endeldarmkanker heb ik sinds 1993 een colostoma.

Soort vakantie

Variërend van een verblijf in Spanje tot rondreizen over de wereld.

Waarom

Na de aanleg van mijn stoma kwam ik in een geweldige mentale dip te zitten. Mijn psycholoog adviseerde me iets te ondernemen waar ik heel erg naar verlangde. Dat was het opzoeken van mijn geëmi-greerde familie in Canada. Ik vloog erheen, wat lastig was zo'n eerste keer als stomadrager, maar kwam als herboren terug. Vanaf dat moment ga ik zeker twee keer per jaar op vakantie. We hebben vele landen gezien: van Thailand tot Puerto Rico. Dan weer rafte ik op een wilde rivier, een andere keer skiede ik vanaf een berg naar beneden.

Tips

- 1 Neem minstens één onderlegger mee voor onder je laken.
- 2 Ik ben altijd vooraf duidelijk naar chauffeur en medereizigers dat ik een stoma heb en dat er wel eens iets onverwachts kan gebeuren. Daar is altijd volledig begrip voor. Vraag om een sleutel van het toilet of zorg ervoor dat de deur geopend is. Reserveer een plaats dichtbij het toilet.
- 3 Neem de telefoonnummers van de leverancier van stomamaterialen mee.

Tegenslag

Ik nam een keer een softijsje in Las Vegas. Dat heb ik geweten: zeven volle stomazakjes binnen een uur waren het resultaat... De gevolgen van iets te eten of drinken kopen op straat heb ik dus direct ondervonden. Door schade en schande heb ik in 17 jaar geleerd zorgvuldig met hygiëne en schoon water om te gaan.

Dit jaar

Naar mijn familie in Canada en naar Zuid-Afrika.

Kamperen in het hoogseizoen

Wie

Evelien Meinen (40)

Soort stoma

Door colitis ulcerosa heb ik sinds 1999 een ileostoma.

Soort vakantie

Kamperen in Nederland, België en Duitsland.

Waarom

Met een goede voorbereiding geeft kamperen veel vrijheid. Winkels, speelterreinen, restaurants: er staat van alles in de buurt.

Tips

- 1 Vraag bij de receptie of je de sleutel van het gehandicaptoilet kunt krijgen. Daar heb je net wat meer ruimte en rust om je op je gemak te verschonen.
- 2 Regel een plattegrond van de camping, bijvoorbeeld via internet. Dan weet je direct waarheen je lopen kunt, als je je snel verschonen wilt.
- 3 Zet een extra emmer in de tent. Handig als je het toilet niet dreigt te halen of als 's ochtends de rij voor de toiletten weer eens te lang is.

Tegenslag

Ik reserveer altijd een plaats in de buurt van een toiletblok. Desondanks overkwam het me al een paar keer dat ze me doodleuk op 10 minuten loopafstand ervandaan zetten. Daar zat ik op een bomvolle zomercamping met mijn op knappen staande stomazakje. Wat was ik blij met die extra emmer, extra stomamaterialen en schoon water in mijn tent.

Dit jaar

Nog onbekend. Ik durf eindelijk weer te dromen van een camping in warmere zuidelijke landen. Vreesde ik al vóór de aanleg van mijn stoma de diarree-aanvallen, nu heb ik eindelijk het gevoel dat ik de regie weer in eigen hand heb.

De Nederlandse Stomavereniging geeft de brochure "Stoma en reizen" uit. Hierin staan nog vele tips om stomadragers zo onbezorgd mogelijk op reis te laten gaan. Ook bevat het boekje 100 termen die voor hen belangrijk kunnen zijn, vertaald in twaalf Europese talen. "Stoma en reizen" is op te vragen bij het Landelijk bureau in Maarssen. In deze Vooruitgang leest u op pagina 48 méér over een goede voorbereiding op uw vakantie. Kent u nog handige tips? Laat het de redactie weten of vermeld ze op het forum van de website van de Nederlandse Stomavereniging.

