

Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V. (BGV)

wurde mit der Zielsetzung gegründet, durch überregionale und kontinuierliche Information zu allen relevanten Bereichen der Gesundheit einen Beitrag zur Aufklärung zu leisten und dem Informationsbedürfnis bei Patienten und Verbrauchern, aber auch bei Ärzten, Apothekern und anderen medizinisch/ gesundheitlich tätigen Berufsgruppen nachzukommen.

Bundesverband für
Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz –
Info Gesundheit e.V.



BGV Info Gesundheit e.V.
Heilsbachstr. 32
53123 Bonn

E-Mail: [info\(at\)bgv-info-gesundheit.de](mailto:info(at)bgv-info-gesundheit.de)

TIPPS FÜR DEN URLAUB MIT BLASENSCHWÄCHE

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:* In Sanitätshäusern und im Internet gibt es verschiedene Anbieter unauffälliger 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

- ✓ 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, kohlenstoffhaltige Getränke sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten wie Ananas, Spargel, Blumenkohl und Schwarzwurzeln.
- ✓ Halten Sie Kleingeld bereit – zahlreiche öffentliche Toiletten erfordern Münzgeld.

Flugreisen

- ✓ Reservieren Sie einen Gangplatz an der Toilette. Wenn die Reservierung nicht automatisch möglich ist, fragen Sie bei der Fluggesellschaft nach.
- ✓ 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.