

Potovalni checklist

intermitentna kateterizacija

Pred odhodom

- ☐ Izračunam število IK na dan $\times$ št. dni + rezerva za 2–3 dni
- ☐ Pripravim potrdilo zdravnika (tudi v angleščini) za katetre v ročni prtljagi
- ☐ Kontaktiram prevoznika za morebitno dodatno prtljago za medicinske pripomočke
- ☐ Izberem kompaktne, hidrofilične/prednamočene katetre za na pot
- ☐ Preverim lokalne lekarne/zalogo na destinaciji za nujne primere
- ☐ Nastavim opomnike za redni urnik IK (upoštevam časovne razlike)

Moj "travel kit" v ročni prtljagi (za 1–2 dni)

- ☐ Kompaktni hidrofilični katetri (posamično pakirani)
- ☐ Razkužilo za roke ($\geq 60\%$ alkohol) in suhi robčki
- ☐ Nepredušne vrečke za odpad
- ☐ Majhne vlažilne robčke za kožo (brez dišav)
- ☐ Rezervne spodnjice/udobne hlače
- ☐ Seznam zdravil in potrdilo zdravnika

Higiena in praksa na poti

- ☐ Pred IK razkužim roke; kožo pred posegom osušim
- ☐ V kabini/stranišču pripravim vse potrebščine vnaprej
- ☐ Po uporabi IK odpad odložim v nepredušno vrečko (ne v školjko)
- ☐ Pri letu načrtujem IK, ko ni gneče; na vlaku poiščem večje sanitarije
- ☐ V avtu delam postanke na 2–4 ure; katetrov ne puščam na vročini