

Hoe plan ik mijn vakantie en wat neem ik mee in mijn reisapotheek?

Patiëntenacademie van het Transplantatiecentrum UZ Gent

Denise Vijt
Thuisdialyse en polikliniek nierziekten

21 mei 2012

Buitenlandse vakantie boeken?

- ⇒ **Vanaf 6 maand tot 1 jaar na transplantatie**
- ⇒ **Is het reisdoel geschikt?**
- ⇒ **Welke voorzorgsmaatregelen?**

Buitenlandse vakantie boeken?

- ➔ **Het eerste jaar**
 - ➔ Gevoeliger voor infectie
 - ➔ Regelmatige controle
 - ➔ Aanpassing van medicatie

Buitenlandse vakantie boeken?

➔ Keuze vakantiebestemming

- ➔ Kwaliteit van de gezondheidszorg
- ➔ Hygiëne
- ➔ Infectierisico
- ➔ Vaccinatie en bescherming

Overleg met behandelende arts!

Buitenlandse vakantie boeken?

- ➔ **Keuze manier van reizen**
 - ➔ Europa – intercontinentaal?
 - ➔ Rondreis? Hotel? Rugzak? Camping?
 - ➔ Luchtreis - tijdverschil
 - ➔ Autoreis – files
 - ➔

Overleg met behandelende arts!

Buitenlandse vakantie boeken?

➔ Voorbereiden

- ➔ Goede reis- en annulatieverzekering – polisnummer
- ➔ Copy internationale paspoort / identiteitskaart
- ➔ Lijst met telefoonnummers
 - ➔ Hulpdiensten
 - ➔ Behandelend centrum
 - ➔ Familie
 - ➔ Eventueel transplantatiecentrum in vakantiebestemming
 - ➔ Overzicht ziektegeschiedenis?
 - ➔ Actuele medische toestand

Overleg met behandelende arts!

Buitenlandse vakantie boeken?

⇒ Hygiëne

- ⇒ Regelmatig handen wassen (eventueel ontsmetten)
- ⇒ Sanitaire installaties!
- ⇒ Loop niet op blote voeten
- ⇒ Niet zwemmen in zoet – ondiep water (botulisme,..) en vermijd inslikken van water
- ⇒ Bij lange vliegreizen voldoende water drinken en regelmatig bewegen.
- ⇒ Bij autoreizen voldoende water voorzien (files!)
- ⇒ Goede bescherming tegen insectenbeten
- ⇒ Condooms van thuis meenemen in handbagage

Buitenlandse vakantie boeken?

➔ Drank

- ➔ Drink geen kraantjeswater
- ➔ Gebruik geen ijsblokjes
- ➔ Enkel drank uit fles met verzegeling (flesjes openen aan tafel)
- ➔ Vermijd het drinken van niet gepasteuriseerde dranken

Buitenlandse vakantie boeken?

➔ Voedsel

- ➔ Gebruik geen (half)rauw vlees, vis of kip
- ➔ Opgelet met eten van zeevruchten
- ➔ Gebruik geen rauwkost of ongeschild fruit
- ➔ Let op:
 - ➔ Temperatuur koelkast
 - ➔ Transport bederfbaar voedsel (boodschappen)
 - ➔ Verse kazen en schimmelkazen
 - ➔ Rauwe eieren

Buitenlandse vakantie boeken?

➔ Medicatie

- ➔ Altijd voldoende (1 week reserve)
- ➔ Bij vliegreizen in handbagage (temperatuur laadruimte / verlies bagage)
- ➔ Glucometer (diabetes)
- ➔ (Bloeddrukmeter)
- ➔ Lijst medicatie met vermelding actief product (ev. bijsluiter)
- ➔ Aanvullende reisapotheek

Overleg met behandelende arts!

Buitenlandse vakantie boeken?

Reisapotheek (1)

- ➔ Pijn/koorts
 - ➔ Paracetamol 500mg (Dafalgan, generiek)
 - ➔ Anti-inflammatoire zalf (Flexium, Voltaren)
 - ➔ Liefst geen NSAID po (Voltaren, Brufen, Nurofen, generiek)

- ➔ Verwondingen
 - ➔ Ontsmettingsmiddel, ontsmettende zalf
 - ➔ Verbandmateriaal (kompresen, pleisters, schaar, (steriele) naald)

- ➔ Diarree
 - ➔ Loperamide (Imodium, generiek) 2 comp. bij zware diarree, daarna 1 bij elke losse stoelgang (max 6 comp. per dag)
 - ➔ ORS

Buitenlandse vakantie boeken?

Reisapotheek (2)

- ➔ Insecten
 - ➔ Jeuk (anti-allergie, insectenbeten)
 - ➔ Insectenwerend (spray) of DEET (afhankelijk van bestemming)

- ➔ Reisziekte
 - ➔ Eventueel Touristil (domperidon + cinnarizine)

- ➔ Thermometer

Overleg met behandelende arts!