

CHECKLIST VOOR VAKANTIE MET PERITONEALE DIALYSE

Bij het regelen van de vakantie zijn er veel dingen om aan te denken. Begin ruim op tijd met de voorbereidingen. De levertijd van dialysevloeistoffen in Nederland is 1 maand. Binnen Europa is dat 2 maanden en buiten Europa 3 maanden. Door tijdig te starten met de voorbereidingen voorkomt u stress. Hieronder vindt u een overzicht van de belangrijkste punten. Kijk voor meer informatie en uitleg op nieren.nl/vakantie.

De voorbereiding

Vragen aan uw arts of het dialysecentrum

- ☐ Bespreek uw vakantieplannen met uw nefroloog en de verpleegkundige of medisch maatschappelijk werker. Zij kunnen aangeven welke vakanties en vakantiebestemmingen geschikt zijn. Ook hebben zij misschien handige tips voor u of kunnen zij u helpen bij het regelen van de vakantie.
- ☐ Vraag uw nefroloog om een medische verklaring. Hierin staan uw medische gegevens en ook uw nierfunctie. Dit is handig als u medische problemen krijgt. Ook kunt u hiermee aan de douane laten zien waarom u medicijnen en medische hulpmiddelen bij u hebt.
- ☐ Vraag uw nefroloog of er vaccinaties nodig zijn. Zo ja, maak dan een afspraak bij een gespecialiseerd vaccinatiecentrum.
- ☐ Reist u naar een bestemming in een andere tijdzone? Vraag uw arts hoe u uw medicijngebruik kunt aanpassen aan de plaatselijke tijden.
- ☐ Staat u op de wachtlijst voor een donornier? Informeer bij het dialysecentrum of transplantatiecentrum binnen hoeveel tijd u aanwezig moet zijn als er een nier beschikbaar komt. U kunt uzelf tijdelijk op de niet-actieve wachtlijst laten zetten.

Vragen aan de leverancier van de dialysematerialen

- ☐ Vraag de leverancier of de dialysevloeistoffen afgeleverd kunnen worden op de plek waar u op vakantie wilt gaan. Vraag hoe u de levering moet regelen: dit verschilt per leverancier.
- ☐ Vraag de leverancier hoe het met de bezorgkosten zit. Moet u die zelf betalen?
- ☐ Bij APD: vraag de leverancier of het mogelijk is om een cyclor te laten bezorgen op uw vakantieadres.
- ☐ Bij APD: in sommige landen heeft de stroom een ander voltage. Vraag aan de leverancier of u een transformator nodig hebt en hoe u daaraan kunt komen.
- ☐ Vraag de leverancier of deze contactpersonen heeft in het vakantieland en naar welk dialysecentrum u kunt gaan als er problemen zijn. Noteer de contactgegevens.

Vragen aan de apotheek

- ☐ Meld bij de apotheek dat u op reis gaat en overleg hoeveel medicijnen u meeneemt. Het is handig als u van ieder medicijn wat extra bij u hebt. De apotheek kan ervoor zorgen dat u de medicijnen op tijd in huis hebt.
- ☐ Vraag de apotheek om een overzicht van alle medicijnen die u gebruikt. Zo'n overzicht heet ook wel medicijnpaspoort of medicatieoverzicht.
- ☐ Vraag de apotheek hoe u de medicijnen het beste kunt vervoeren en bewaren tijdens uw reis.
- ☐ Misschien wilt u medicijnen meenemen om ziekte op reis te voorkomen. Bijvoorbeeld: malariatabletten of middelen tegen reisziekte. Vraag bij de apotheek of u deze medicijnen wel mag gebruiken naast uw gewone medicijnen. Soms is er een wisselwerking.
- ☐ Vraag de apotheek of u de medicijnen mee mag nemen naar het buitenland. Sommige medicijnen vallen onder de Opiumwet. Uw arts moet dan in de medische verklaring melden dat u deze medicijnen nodig hebt.

Vragen aan de verzekeraars

- ☐ Controleer of u verzekerd bent voor alle medische kosten waar u op vakantie mee te maken kunt krijgen. Sluit zo nodig een aanvullende zorgverzekering af, of een reisverzekering met dekking voor medische kosten. Let erop dat u verzekerd bent voor repatriëring. Dit voorkomt financiële problemen als u eerder terug moet komen vanwege ziekte.
- ☐ Sluit een reis- en annuleringsverzekering af. Een annuleringsverzekering moet binnen 1 week na het boeken van de vakantie worden afgesloten.
- ☐ Meld bij het afsluiten van de reisverzekering dat u een nieraandoening hebt. Let er voor het afsluiten goed op dat nieraandoeningen niet zijn uitgesloten voor verzekering.
- ☐ Vraag aan uw zorgverzekeraar of u een European Health Insurance Card (EHIC) nodig hebt. Met deze Europese gezondheidskaart kunt u voorkomen dat u hoge medische kosten moet voorschieten.

Vragen aan de reisorganisatie

- ☐ Bij een zelfstandige reis:
 - ☐ Boek uw reis en vakantieverblijf. Regel dat de dialysevloeistoffen tijdig worden afgeleverd. Breng het vakantieverblijf op de hoogte van de afspraken.
 - ☐ Vraag het vakantieverblijf inderdaad zijn afgeleverd op de afgesproken dag. Informeer alvast hoe u het PD-afval kunt afvoeren.
 - ☐ Bij APD: vraag het vakantieverblijf of er een geaard stopcontact is.
- ☐ Bij een georganiseerde reis: meld uzelf aan. Van de reisorganisatie krijgt u uitgebreide informatie. Mogelijk zijn er zaken die u zelf nog moet regelen, bijvoorbeeld een reisverzekering. Dat krijgt u dan ook te horen van de reisorganisatie.
- ☐ Reist u met het vliegtuig? Neem contact op met de vliegmaatschappij over het vervoer van dialysevloeistoffen en de warmtetas. Neem deze mee in de handbagage.

Overleg eventueel ook over het vervoer van medicijnen. Bijvoorbeeld als u medicijnen gekoeld wilt vervoeren, of als u medicijnen in vloeibare vorm bij u hebt.

Wat neemt u mee op reis?

- ☐ De medische verklaring van uw arts.
- ☐ Het medicijnoverzicht.
- ☐ Kopieën van belangrijke documenten, zoals uw zorgverzekeringspas, medische verklaring, medicijnlijst enzovoort.
- ☐ Voldoende medicijnen. Neem het liefst van elk medicijn wat extra voorraad mee op vakantie. Laat de medicijnen in de originele verpakking zitten. Reist u met het vliegtuig? Neem uw medicijnen (grotendeels) mee in de handbagage. U komt dan niet zonder te zitten als uw bagage kwijtraakt.
- ☐ Materialen die u nodig hebt voor de dialyse: een bloeddrukmeter, afsluitklemmen, een warmtetas of warmtebox, schroefdopjes, gaasjes, pleisters, desinfectiemiddel et cetera. Neem de warmtetas mee als handbagage. Zo voorkomt u dat de tas beschadigd raakt of kwijtraakt. Neem bij APD ook een wereldstekker en een geaard verlengsnoer mee.
- ☐ De contactgegevens van uw arts en/of het ziekenhuis waar u onder behandeling bent. U kunt dan contact opnemen als u medische problemen krijgt.
- ☐ De contactgegevens van een goed ziekenhuis of dialysecentrum in de buurt van uw vakantieadres en van de contactpersonen van de leverancier.

Na terugkomst

Hopelijk kijkt u terug op een fijne vakantie. Denk bij terugkeer aan de volgende zaken:

- ☐ Hebt u tijdens de vakantie medische problemen gehad? Meld dit aan uw arts.
- ☐ Bent u tijdens uw vakantie opgenomen in het ziekenhuis? Geef de ontslagbrief van het ziekenhuis aan uw arts.
- ☐ Krijgt u in de maanden na de vakantie nieuwe klachten? Meld dit aan uw arts. Het kan zijn dat u tijdens uw vakantie iets hebt opgelopen.