

CHECKLIST VOOR VAKANTIE NA TRANSPLANTATIE

Bij het regelen van de vakantie zijn er veel dingen om aan te denken. Begin ruim op tijd met de voorbereidingen: liefst al een paar maanden van tevoren. Dit voorkomt 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

- ☐ Bespreek uw vakantieplannen met uw arts en eventueel ook met andere zorgverleners. Zij kunnen aangeven welke vakanties en vakantiebestemmingen geschikt zijn. Ook hebben zij misschien handige tips voor u.
- ☐ Vraag uw arts 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 bij u hebt.
- ☐ Vraag uw arts of er vaccinaties nodig zijn, en of u die mag hebben. Zo ja, maak dan een afspraak bij een gespecialiseerd vaccinatiecentrum. Het is mogelijk dat de vaccinaties niet goed aanslaan bij u (door de medicijnen tegen afstoting). Laat dit controleren voor vertrek.
- ☐ Vraag uw arts of er een goed ziekenhuis is in de buurt van uw vakantieadres. Noteer de contactgegevens van het ziekenhuis.
- ☐ Reist u naar een bestemming in een andere tijdzone? Vraag uw arts hoe u uw medicijngebruik kunt aanpassen aan de plaatselijke tijden. De arts maakt een schema voor u.
- ☐ Vraag aan uw arts of het verstandig is om extra medicijnen mee te nemen. Bijvoorbeeld een antibioticakuur voor als u een infectie krijgt.

Vragen aan de apotheek

- ☐ Meld bij de apotheek dat u op reis gaat en overleg hoeveel medicijnen u meeneemt. Neem extra medicijnen mee, zeker van de medicijnen tegen afstoting. 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.

Verzekeringen

- ☐ 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.

Reisorganisaties

- ☐ Bij een zelfstandige reis: boek uw reis en vakantiebestemming.
- ☐ 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 zonodig contact op met de vliegmaatschappij over het vervoer van uw 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. Neem van de medicijnen tegen afstoting voor minstens 2 weken extra mee. 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.
- ☐ Kleding en zonnebrandcrème om u te beschermen tegen de zon.
- ☐ Een thermometer. Als u ziek wordt, is het handig om te weten of u koorts hebt.
- ☐ Desinfecterende handgel. Na een transplantatie bent u extra gevoelig voor infecties. Daarom is hygiëne belangrijk. Het is handig als u uw handen kunt reinigen, ook als u onderweg bent en het niet mogelijk is om uw handen te wassen.

- ☐ 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 in de buurt van uw vakantieadres.

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.