

# Vakantietips

**Aan een vakantie zijn voor chronisch zieke mensen meer risico's verbonden dan voor gezonde mensen. Een goede voorbereiding is daarom belangrijk. We zetten hier de tips op een rijtje.**

tekst Rob Jamin beeld Kookay en Nadezhda1906



## Vorbereiding

Een geldig identiteitsbewijs, rijbewijs, zorgpas en de dekking van je ziektekostenverzekering: voor iedereen die met een gerust gemoed op vakantie wil, is dit de basis. Maar als je kanker hebt, of hebt gehad, let dan ook op deze zaken:

- Binnen Europa is het handig een Europese Zorgverzekeringspas bij je te hebben, een EHIC. Deze kun je aanvragen via jouw verzekeraar. Het aanvragen duurt ongeveer vier werkdagen.
- Vraag bij de apotheek om een medicijnpaspoort; in veel landen

horen bijvoorbeeld sterke pijnstillers, slaap- en rustmiddelen bij de verboden middelen. Voor veel landen heb je een speciale schriftelijke verklaring nodig. Op [hetcak.nl](http://hetcak.nl) kun je bij 'medicijnen mee op reis' nakijken wat je nodig hebt aan verklaringen.

- In veel landen heb je vaccinaties nodig tegen tetanus en hepatitis A. Voor ziekten als malaria, gele koorts en tyfus moet je minstens acht weken voor vertrek overleggen met de GGD of een gespecialiseerde poli dan wel jouw huisarts.

- Kijk of je jouw reisverzekering en de dekking wilt aanpassen aan jouw omstandigheden.
- Als je onderweg of op jouw bestemming speciale voorzieningen nodig hebt, is het goed snel contact te hebben met jouw reisorganisatie, vliegmaatschappij, bus- of treinvervoerder. Zorg dat je belangrijke telefoonnummers en e-mailadressen bij de hand hebt.
- Neem voldoende voorraad van al jouw medicijnen mee en stop niet alles in één koffer, dan ben je niet onthand bij verlies of diefstal.

## Chronisch ziek of een verminderd afweersysteem?

Zorg voor een goede medische brief over jouw ziekte en de behandeling, inclusief medicatielijst, om zo nodig aan een arts te kunnen laten zien. Vertaal de brief in het Engels. Oriënteer je van tevoren welk ziekenhuis in de



## Zo fit mogelijk onderweg

- Drink en eet voldoende en zorg voor extra eten en drinken voor onvoorziene omstandigheden onderweg zoals files of wachtrijen. Trek stevige kleding en schoenen aan, voor het geval je ergens strandt.
- Als je lang achter elkaar stil moet zitten, is het goed om steunkousen aan te trekken (tot je knieën, klasse II). Doe dat zeker in een vliegtuig waar de luchtdruk altijd laag is.
- Doe met je benen en voeten oefeningen in een vliegtuig. Til bijvoorbeeld allebei je voeten op, ongeveer tien centimeter van de grond. Maak een rondje met je voeten en wissel af: linksom en rechtsom.
- Wie onderweg weinig beweegt, kan last krijgen van verstopping (obstipatie). Eet vezelrijk en drink voldoende. Probeer zo veel mogelijk te bewegen: loop door het gangpad van trein, bus of vliegtuig, doe elk uur een paar van de oefeningen. Tijdens autoritten: stop elke twee uur en loop wat rond. Til daarbij de knieën een paar keer op en maak daarna een paar passen op de tenen.
- Als je last hebt van reisziekte en misselijkheid: eet met mate en vermijd vet of zuur voedsel, snoep, koffie of dranken met koolzuur (prik).

## Hoe beter voorbereid, hoe zorgelozer de vakantie

buurt van jouw bestemming hematologische kennis en faciliteiten heeft. Overleg met jouw huisarts of hematoloog wat voor jou verantwoord is en zorg dat je voldoende medicatie bij je hebt voor de verwachte duur van reis of vakantie. Overleg ook over vaccinaties en gebruik uit voorzorg (profylaxe) middelen tegen virussen, bacteriën en/of schimmels.

Bij de meeste mensen met een hematologische ziekte is de afweer tegen infecties verminderd. Na een stamceltransplantatie is ook de eerder opgebouwde weerstand verdwenen. Het is dus belangrijk op reis nog meer dan anders alert te zijn op besmettingsrisico's.

Wereldwijd is de resistentie van diverse bacteriesoorten en schimmels toegenomen door het grootschalig gebruik van antibiotica. Dit zijn multiresistente bacteriën, zoals bijvoorbeeld de MRSA-bacterie. Vooral in Zuid- en Zuidoost-Azië

komen deze veel voor. Vermijd daar contact met dieren zoals vleermuizen, apen, honden en zwerfdieren.

Het coronavirus kan hard aankomen, neem daarom mondkapjes mee voor onvoorziene situaties (een volle trein of bus) en zorg dat je er altijd een bij de hand hebt. Zorg ook dat je een flacon handalcohol bij je hebt. Houd afstand. Geef geen handen, maar een elleboog of boks. Vraag je medereizigers om in hun elleboog te hoesten.

Bij veel medicijnen moet je oppassen voor te veel zonlicht. Blijf in de schaduw, draag een hoed of pet met brede rand, bedek armen en benen.



### Hygiëne onderweg

- Hygiëne onderweg is belangrijk: neem een flesje handalcohol mee en was je handen regelmatig. Let op wat je eet en drinkt zodat je geen voedselinfectie oploopt. De regel is: cook it, boil it, peel it or leave it. Vooral rauwe salades, ijsjes en ijsblokjes zijn berucht als ziektebron. Ook zwemwater kan verontreinigd zijn. Veilig eten onderweg is goed: doorgekookt of doorbakken eten, fruit met schil, gebottelde dranken en verpakt ijs.
- In de tropen en subtropen is bescherming tegen muggensteken belangrijk omdat ze malaria mee kunnen brengen. Draag kleding die zoveel mogelijk lichaamsdelen bedekt en smeer de rest in met DEET.
- Je kunt de kans op een legionella-infectie verminderen door vóór het douchen de kraan op heet te zetten en minstens vijf minuten door te laten lopen. Zorg daarbij dat je de dampen niet inademt.

### Doen tegen reisziekte

- Adem rustig en kijk ver weg
- Zorg voor frisse lucht: raam open, naar buiten, lezen
- Afleiding helpt: doe een spelletje en kijk naar dingen dichtbij
- Neem pauzes en rijd rustig

### Vaccinaties

Voor mensen die immunoglobulines gebruiken, zijn vaccinaties tegen hepatitis A, difterie, tetanus en polio wenselijk. Na een stamceltransplantatie wordt meestal routinematig een serie tegen difterie, tetanus, kinkhoest en polio (DKTP) gegeven.

Het medicijn rituximab geeft een verminderde reactie op vaccinaties. Dit effect kan tot een half jaar na gebruik aanhouden. Dat geldt ook voor afweeronderdrukkende middelen als glucocorticosteroiden (dexamethason, prednison), azathioprine, methotrexaat en TNF-alfablokkers, zoals infliximab. Het nadelige effect op vaccinaties houdt ongeveer drie maanden na het stoppen aan. Soms komt het beter uit om te vaccineren vóórdat je aan zo'n behandeling begint.

In Zuid- en Zuidoost-Azië is gele koorts een veel voorkomende ziekte. Het vaccin ertegen bevat levend, zij het verzwakt, virus. Overleg met jouw hematoloog of dit risico's voor jou oplevert.

Als je een slecht functionerende milt hebt of de milt is verwijderd, moet je extra voorzorgsmaatregelen nemen omdat infecties kunnen ontaarden in een bloedvergiftiging (sepsis). Meestal zijn vaccinaties tegen longontsteking (pneumokokken) en hersenvliesontsteking (meningokokken, haemophilus influenzae) noodzakelijk •

*Kijk op [hematon.nl/reisadvies](http://hematon.nl/reisadvies) voor meer informatie*