

# Vakantiestappenplan voor PD-patiënten



Op vakantie gaan is leuk en ontspannend. Voor PD-patiënten komt er echter veel geregeld bij kijken. Nieren.nl stelde dit stappenplan op, om de voorbereidingen van uw vakantie zo goed mogelijk te laten verlopen. Per stap leest u aandachtspunten die in uw situatie mogelijk van toepassing zijn. Let op: dit is een algemeen stappenplan. Het kan zijn dat niet alle stappen voor u gelden. En misschien gelden voor u extra stappen, vanwege uw persoonlijke (medische) situatie.

## Stap 1: Wat kan ik

Vraag eerst na bij uw arts of u op vakantie mag. Dit is belangrijk voor zowel uw gezondheid als voor de dekking van eventuele zorgkosten in het buitenland. Bespreek met uw arts waar u op moet letten bij het zoeken van een geschikte vakantiebestemming. Denk hierbij aan:

- De algemene hygiëne in een land
- De medische zorg in een land
- De noodzakelijke vaccinaties voor de betreffende bestemming
- Consequenties bij een eventuele oproep voor een donornier (hoe snel bent u terug in Nederland?)
- Kan de leverancier van uw dialysevloeistof deze afleveren op de plaats van bestemming?

## Stap 2: Wat wil ik?

U heeft samen met uw arts afgebakend welke vakantiebestemmingen voor u geschikt zijn. Nu kunt u zich verder oriënteren. Dat kan via het internet, bij reisbureaus (kijk op [nieren.nl](http://nieren.nl)) en de Nierstichting. De volgende aandachtspunten zijn bij de oriëntatie van belang:

- Waar wilt u heen en wat wilt u doen tijdens uw vakantie? Wordt het een zon-, zee-, strandvakantie of een actieve survivaltocht? Wilt u in Nederland blijven of naar het buitenland?
- Informeer of maatschappelijk werk in uw dialysecentrum hulp biedt bij het regelen van de vakantie.
- Informeer bij uw dialyse- en / of transplantatiecentrum binnen hoeveel uur u uiterlijk aanwezig dient te zijn bij een eventuele oproep voor een donornier.
- Wilt u zelfstandig reizen of een georganiseerde (groeps)reis maken?
- Ongeacht of u zelfstandig of georganiseerd reist: wilt u individueel op reis, of samen met uw partner, vrienden of familie?
- Kijk of uw huidige zorgverzekering alle kosten dekt.
- Informeer bij de leverancier van uw dialysevloeistoffen hoe het met bezorgkosten zit. De kosten zijn mogelijk voor uw rekening, zeker als u langere tijd op vakantie gaat.
- Onderzoek welke reis- en annuleringsverzekeringen voor u geschikt zijn.
- Neem voldoende voorbereidingstijd. De levertijd van dialysevloeistoffen binnen Europa is 2 maanden. En buiten Europa 3 maanden.

## Stap 3: Wat doe ik

Na de oriëntatiefase is het tijd om knopen door te hakken. Belangrijke beslissingen zijn:

- Welke vakantiebestemming wordt het?
- Gaat u uw reis zelf regelen of boekt u een georganiseerde reis?
- Gaat u alleen of met vertrouwd gezelschap op reis?
- Welke reis- en annuleringsverzekering sluit u af?

## Stap 4: Hoe doe ik het?

De volgende stap is de uitvoering van de genomen beslissingen. Er zijn veel dingen waar u aan moet denken. Daarom volgen in onderstaande opsomming alle belangrijke aandachtspunten.

- Stel een tijdsplan op (inclusief voorbereidingstijd).
- Regel met uw zorgverzekering dat alle medische kosten in het buitenland gedekt worden, als dat nog niet het geval is.
- Vraag zo nodig een European Health Insurance Card (EHIC) aan bij uw zorgverzekeraar.
- Bij een zelfstandige reis:
  - Boek een vakantielocatie
  - Regel dat de dialysevloeistoffen tijdig op de bestemming worden geleverd (en dat de locatie hiervan op de hoogte is)
- Bij een groepsreis: meld uzelf aan en zorg dat de organisatie de juiste informatie over uw gezondheidsstatus en uw huidige behandeling krijgt.
- Sluit een goede reis- en annuleringsverzekering af, indien dit niet al door de reisorganisatie is geregeld. Let op: de annuleringsverzekering dient u binnen één week na het boeken van uw vakantie af te sluiten.
- Haal tijdig uw vaccinaties indien van toepassing.
- Regel op tijd dat u voldoende medicatie in huis hebt. Neem het liefst van elk medicijn wat extra voorraad mee op vakantie.
- Zorg voor een actuele medicijnlijst of medisch paspoort in het Engels (of in de taal van het land van bestemming).
- Zorg voor een Engelstalige brief van uw arts met daarin meer informatie over uw medische achtergrond. Dit voor het geval u onverwachts in het ziekenhuis belandt en zelf niet in staat bent om uw situatie toe te lichten.
- Neem een lijst met telefoonnummers mee van uw arts(en) en ziekenhuis in Nederland.
- Informeer bij uw arts of de leverancier van dialysevloeistoffen naar de contactgegevens van een ziekenhuis nabij uw vakantielocatie.
- Reist u naar een bestemming die in een andere tijdzone ligt? Dan is het goed om samen met uw arts een schema op te stellen, waardoor u uw medicatie-inname geleidelijk aanpast aan de tijden van de plaats van bestemming.
- Reist u met het vliegtuig? Zorg ervoor dat u de douane een brief van uw arts kunt tonen die het gebruik van uw medicijnen of medische hulpmiddelen bevestigt.
- Reist u met het vliegtuig? Zorg ervoor dat u kopieën van de belangrijkste documenten heeft in zowel uw handbagage als uw gewone bagage. Denk aan uw zorgverzekeringpas, medicijnlijst enzovoorts.

## Pak uw koffer en geniet!

## Stap 5: Wat doe ik na terugkomst?

We hopen dat u heeft genoten van een fijne en ontspannen vakantie. Bent u tijdens uw vakantie in het ziekenhuis opgenomen? Dan moet u enkele zaken in acht nemen bij terugkomst.

- Zorg dat u een (Engelstalige) ontslagbrief mee krijgt vanuit het ziekenhuis op uw vakantiebestemming, voor uw eigen arts.
- Na terugkomst van uw vakantie dient u getest te worden op mogelijke besmetting met de MRSA-bacterie.