

# Vakantiestappenplan voor hemodialysepatiënten



Op vakantie gaan is leuk en ontspannend. Voor hemodialysepatiënten komt er wel 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 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?)

## Stap 2: Wat wil ik?

U heeft de mogelijke vakantiebestemmingen afgebakend. U kunt u zich verder gaan oriënteren. Dat kan via het internet, bij reisbureaus 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 vakantiedialyse.
- 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. Hemodialyse is planmatige zorg. Voor het gebruik van deze zorg in het buitenland heeft u vooraf toestemming nodig van uw zorgverzekeraar.
- Onderzoek welke reis- en annuleringsverzekeringen voor u geschikt zijn.
- Neem voldoende voorbereidingstijd. Voor het regelen van hemodialyse op een vakantiebestemming wordt een voorbereidingstijd van 3 maanden geadviseerd.
- Ga na wat de procedure na terugkomst is. Denk aan het testen op eventuele besmetting met de MRSA-bacterie, of tijdelijk afgezonderd dialyseren.

## 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 tijdspad op (inclusief voorbereidingstijd).
- Regel met uw zorgverzekering dat alle medische kosten (dus ook het taxivervoer tussen het dialysecentrum en de vakantielocatie) in het buitenland gedekt worden.
- Vraag zo nodig een European Health Insurance Card (EHIC) aan bij uw zorgverzekeraar.
- Bij een zelfstandige reis:
  - Neem een optie op een vakantielocatie
  - Regel dan (definitief) het dialysecentrum (of vraag hiervoor hulp aan uw maatschappelijk werker)
  - Als de dialyseplek akkoord is, kunt u de vakantielocatie bevestigen
  - Regel het taxivervoer tussen het dialyse centrum en de vakantielocatie indien uw zorgverzekeraar over contactgegevens van een taxibedrijf ter plaatse beschikt. Zo niet, dan kunt u dit beter vanaf uw vakantielocatie regelen.
- Bij een groepsreis: meld uzelf aan en zorg dat de organisatie de juiste informatie van uw eigen dialysecentrum 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.
- Laat uzelf tijdig (maar ook weer niet te vroeg) testen op MRSA, hepatitis etc. De uitslagen hiervan neemt u mee in een Engelstalige brief voor het vakantiedialysecentrum.
- Zorg voor een Engelstalige 'ontslagbrief' vanuit uw eigen dialysecentrum. Hierin staan uw dialysegegevens. Zorg dat het vakantiedialysecentrum tijdig over deze gegevens beschikt.
- Regel op tijd dat u voldoende medicatie in huis heeft. 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 Engelse 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 dialysecentrum of arts naar de contactgegevens van een ziekenhuis nabij uw vakantielocatie, indien het dialysecentrum niet in of bij een ziekenhuis ligt.
- Reist u naar een bestemming in een andere tijdzone? 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. Door de hemodialyse bent u in aanraking gekomen met medische zorg in het buitenland. Daarom 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 dezelfde testen te ondergaan als die u voor uw vertrek heeft gehad.
- Bij sommige centra is de procedure dat iemand na terugkomst van vakantie één of enkele keren afgezonderd moet dialyseren. Dit dient om besmetting met eventuele meegebrachte ziekten te voorkomen