

Vakantiestappenplan voor niergetransplanteerden



Op vakantie gaan is leuk en ontspannend. Voor nierpatiënten komt er echter veel regel bij kijken. Om de voorbereidingen van uw vakantie zo goed mogelijk te laten verlopen heeft de NVN dit stappenplan opgesteld. Per stap worden er aandachtspunten genoemd die in uw situatie van toepassing (kunnen) zijn. Let wel op: dit blijft een algemeen stappenplan. U zult de verschillende stappen op uw specifieke situatie moeten toepassen.

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

Stap 2: Wat wil ik?

U hebt samen met uw arts afgebakend welke vakantiebestemmingen voor u geschikt zijn. U kunt zich nu verder oriënteren. Dit kan via het internet, bij reisbureaus, de Nierstichting en de NVN. 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?
- 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.
- Onderzoek welke reis- en annuleringsverzekeringen voor u geschikt zijn.
- Neem voldoende voorbereidingstijd.

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 de onderstaande opsomming alle belangrijke aandachtspunten.

- Stel een tijdspad op (inclusief voorbereidingstijd).
- Regel met uw zorgverzekering dat alle (noodzakelijke) medische kosten in het buitenland gedekt worden, indien dit nog niet het geval is.
- Vraag zo nodig een European Health Insurance Card (EHIC) aan bij uw zorgverzekeraar.
- Bij een zelfstandige reis: boek uw reis en vakantiebestemming.
- Bij een georganiseerde reis: meld u aan voor de reis.

- Sluit een goede reis- en annuleringsverzekering af, als dit nog niet is geregeld door de reisorganisatie. 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 maatschappelijk werker naar de contactgegevens van een ziekenhuis nabij uw vakantielocatie.
- 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 hebt in zowel uw handbagage als uw gewone bagage. Denk aan uw zorgverzekeringsspas, medicijnlijst enzovoorts.

Pak uw koffer en geniet!

Stap 5: Wat doe ik na terugkomst?

We hopen dat u hebt kunnen genieten 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.