

Cystic Fibrosis en vakantie

Paklijst en tips

Vooraf

- Bespreek je vakantiebestemming met je behandelend arts.
- Bespreek met je arts en diëtist welke voorzorgsmaatregelen je kunt nemen.
- Ben je van plan te gaan vliegen, bespreek dit dan ook met je behandelend arts.

Aandachtspunten voor het gesprek

- Antibioticakuur meenemen
- Medicijnen tegen verstopping of diarree
- Vaccinaties en malariatabletten in combinatie met jouw medicatie
- Zoutpillen
- Medische verklaring
- Overzicht medicijnen
- Fit for flight-verklaring
- Hoe om te gaan met medicijnen en (grote) tijdsverschillen

Paklijst

Contactgegevens

- CF-centrum waar je onder behandeling bent
- Dichtstbijzijnde CF-centrum op je vakantiebestemming
- Reis-, annulerings- en zorgverzekering, ook noodnummers
- Leveranciers van medicijnen, hulpmiddelen, sonde- en drinkvoeding en dergelijke

Documenten

- Medische verklaring/medisch paspoort
- Overzicht medicijnen
- Fit for flight-verklaring
- Recepten voor medicijnen
- Verzekeringpapieren
- Diabetesverklaring of SOS-talisman

Medicijnen en voeding

- (Extra) medicijnen uit je medicijnpaspoort in originele verpakking met bijsluiter
- Preventieve medicijnen (n.a.v. het gesprek vooraf met CF-arts), bijv. extra antibioticakuur, ORS, laxeremiddel, immodium
- Extra sonde- en drinkvoeding



Praktisch

- Koeltas of thermoskan (met ijsklontjes) om bijvoorbeeld pulmozyme in te bewaren
- Insuline- of friotasje, het liefst 4 tot 10 graden voor bij warm weer. Zorg dat de insuline niet bevriest of met bevroren voorwerpen zoals een koelelement of ijsklontjes in aanraking komt.
- Vernevelapparaat, evt. reserve
- Wereldstekker
- Adapter
- Batterijen
- Fles alcohol 70-80%
- Snacks
- Druivensuiker
- Zonnebrand, minimaal factor 30
- Tissues

Bij zuurstofgebruik

- Verklaring dat je zuurstof nodig hebt tijdens je vlucht (extra kopieën voor vervolgvluchten en terugvlucht)
- Zuurstofbrilletje
- Eventueel compressor en (extra) batterijen

Tips

- Zorg dat je voldoende eet.
- Beweeg zoveel mogelijk tijdens je reis en je vakantie.
- Drink minimaal twee liter water per dag.
- In veel landen is kraanwater niet drinkbaar. Kook dit eerst of koop water in flessen. Neem in deze landen geen ijsklontjes in restaurants en cafés.
- Eet/drink geen onverpakt ijs of milkshakes.
- Was groenten en fruit in schoon water of schil het.
- Koop geen eten bij de kraampjes aan de weg.

- Volg zoveel mogelijk je normale dagschema voor medicatie (therapietrouw), maaltijden en rust.
- Als je je niet fit voelt, let dan op je zoutgehalte en, indien van toepassing, je bloedglucose.
- Zorg dat je medicijnen niet in de zon liggen (of bijvoorbeeld in de achterbak).
- Gebruik zonnebrand van factor 30 of hoger, zeker bij sommige antibioticakuren en na transplantatie.
- Zet de belangrijkste telefoonnummers in je mobiele telefoon.
- Doe zoveel mogelijk medicijnen in je handbagage.
- Maak kopieën van de belangrijkste documenten.
- De European Health Insurance Card (EHIC) staat op de achterkant van je zorgpas. Is dit niet het geval, informeer dan bij je zorgverzekeraar.
- In Bosnië-Herzegovina, Kaapverdië, Macedonië, Marokko, Servië, Montenegro, Tunesië en Turkije is de EHIC niet geldig en gebruik je het E111 formulier. Als je hulp of zorg nodig hebt in een van deze landen, bel je de alarmcentrale van jouw zorgverzekering. Het E111 formulier wordt dan naar de desbetreffende zorgverlener gestuurd.

In geval van ziekte

- Gebruik de antibioticakuur die je arts je heeft meegegeven.
- Overleg bij twijfel met je CF-arts.
- Bij bezoek lokale arts: vertel dat je CF hebt en overhandig je medische verklaring en medicijnoverzicht.
- Ga zo mogelijk naar het dichtstbijzijnde CF-centrum.
- Bewaar alle facturen.



Dr. A. Schweitzerweg 3a, 3744 MG
Baarn Tel 035 647 92 57 E-mail
info@ncfs.nl www.ncfs.nl