

CF en vakantie



Dé checklist voor als je op reis gaat!

Goede voorbereiding is meestal het halve werk, zeker als je CF hebt. Afhankelijk van je leeftijd en de mate waarin CF speelt kan het volgende lijstje handig zijn om te checken of je de goede voorbereidingen hebt getroffen. Als je twijfelt of bepaalde zaken voor jou wel of niet van toepassing zijn, overleg dan met je behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Voor vertrek

Bespreek met je behandelend arts

- Je vakantiebestemming en waar het dichtstbijzijnde CF-centrum is
- Welke voorzorgsmaatregelen je kunt nemen
- Of je gaat vliegen

Optioneel:

- Overzicht medicijnen; verstopping of diarree, antibioticakuur, vaccinaties en malariatabletten icm jouw medicatie
- Medische verklaring
- Fit to Fly verklaring (bij FEV <50%)
- Omgaan met tijdsverschillen

Zorg in het buitenland

Je eigen zorgverzekeraar dekt alleen de zorg in het buitenland conform Nederlandse prijzen/kosten. Nu is het zo dat je in het buitenland veelal afhankelijk bent van prive-klinieken. Die rekenen meestal veel hogere prijzen. Dit verschil moet je dan zelf bijbetalen. Dat kan je voorkomen door een reisverzekering af te sluiten waarin ook medische kosten zijn gedekt. Hieruit wordt dan dit verschil vergoed.

De paklijst

Contactgegevens (zet deze in je telefoon) van

- Je CF-centrum
- CF-centrum op je bestemming
- Noodnummers
- Verzekeringen: zorg, reis, annulering
- Leveranciers van medicijnen, hulpmiddelen, voeding, etc.

Documenten (maak kopieën)

- Medische verklaring/medisch paspoort
- Overzicht medicijnen + recepten
- Fit to fly verklaring
- Verzekeringspapieren
- Diabetesverklaring of SOS-talisman

Medicijnen en voeding

- (Extra) medicijnen uit je medicijnpaspoort in originele verpakking met bijsluiter
- Preventieve medicijnen, zoals extra antibioticakuur
- ORS, laxermiddel, 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
- Wereldstekker
- Adapter
- Batterijen
- Fles alcohol 70-80%
- Snacks
- Zonnebrand, minimaal factor 30
- Tissues

Tips

- Zorg dat je voldoende eet
- Eet geen onverpakt ijs of milkshakes
- Koop geen eten bij kraampjes op straat
- Was groenten en fruit in schoon water of schil het
- Beweeg zoveel mogelijk tijdens je reis en je vakantie
- Drink minimaal 2 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
- Volg zoveel mogelijk je normale dagschema voor medicatie (therapietrouw), maaltijden en rust
- Als je je niet fit voelt, let dan op je zoutgehalte en evt. je bloedglucose
- Doe zoveel mogelijk medicijnen in je handbagage en zorg dat ze niet in de zon liggen (of bijvoorbeeld in de achterbak)
- De European Health Insurance Card (EHIC) staat op je zorgpas
- In sommige landen is de EHIC niet geldig. Gebruik dan het E111 formulier

Bij zuurstofgebruik

- Verklaring dat je zuurstof nodig hebt tijdens je vlucht (extra kopieën voor vervolgvluchten en terugvlucht). Dit moet minimaal 6 weken voor je reis aangevraagd worden bij je CF-arts
- Zuurstofbrilletje
- Eventueel compressor en (extra) batterijen

Als je ziek wordt op reis

- Gebruik de antibioticakuur die je arts je heeft meegegeven
- Overleg bij twijfel met je CF-arts
- Bij bezoek lokale arts: vraag deze om contact op te nemen met jouw CF-centrum, vertel dat je CF hebt en overhandig je medische verklaring en medicijnoverzicht
- Ga zo mogelijk naar het dichtstbijzijnde CF-centrum
- Bewaar alle facturen

