

Reizen met IMID



INHOUD

1	Plannen van je reis	4
2	Je medicatie	5
3	Eten en drinken op reis	7
4	Bescherming tegen de zon	8
	Contactgegevens	11

Beste patiënt

Er werd recent bij jou een immuungemedieerde ontstekingsziekte (IMID) zoals ontstekingsreuma, psoriasis, ziekte van Crohn ... vastgesteld. Daardoor zijn er enkele belangrijke aandachtspunten als je op reis wil gaan.

We hebben deze brochure opgesteld om je zo goed mogelijk te informeren. Heb je na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om die te bespreken met je behandelend arts of onze IMID-verpleegkundige.

Team IMID

1 Plannen van je reis



Een goede voorbereiding is heel belangrijk als je als IMID-patiënt op reis wil gaan. Begin minstens enkele maanden op voorhand je reis te plannen.

- Lees veel over je reisbestemming.
- Check welke vaccinaties aanbevolen worden en ga ook na of je in orde bent met je standaard vaccinaties.
- Vraag bij je mutualiteit of je ziektekostenverzekering in orde is en of die medische kosten dekt in de regio waar je naartoe reist. Het kan nuttig zijn om een bijkomende reisbijstandsverzekering af te sluiten voor de kosten die je mutualiteit niet dekt.
- Ga na of er in de buurt van je verblijf artsen en/of ziekenhuizen zijn.

Ga langs bij je huisarts voor meer specifieke info. Via volgende links vind je ook veel nuttige info:

www.itg.be



www.wanda.be



2 Je medicatie



Neem voldoende medicatie mee die je ziekte onder controle houdt (onderhoudsmedicatie). Neem deze verspreid mee, bv. in je handbagage, in je reiskoffer, bij een reisgezel ...

Bespreek met je behandelend arts wat je naast je onderhoudsmedicatie best nog meeneemt, zeker als je ziekte onvoldoende onder controle is:

- noodmedicatie tegen diarree (Azithromycine), misselijkheid, pijn of koorts, ev. hoogteziekte (Acetazolamide), medrol ...
- antibiotica voor noodgevallen
- insectenwerende middelen (deet), bv. ter preventie van malaria of tekenbeten, muggennet, tekentang
- antistollingsmedicatie (Fraxiparine), steunkousen
- thermometer, ontsmettingsmiddel ...

Vergeet niet om de nodige documenten met betrekking tot je medicatie mee te nemen:

- medische verklaring en/of overzicht van de medicatie die je bij je hebt
- medische verklaring i.v.m. eventuele verdovende middelen
- originele verpakking van je geneesmiddelen (merknamen kunnen immers van land tot land verschillen)
- reiscertificaat om spuiten of pennen in je handbagage te mogen meenemen

Een biologisch geneesmiddel moet koel bewaard worden, dit wil zeggen tussen 2 en 6°C. Neem deze medicatie dus mee in een koeltas die volgende koeling kan garanderen:

- 14 tot 24 uur bij omgevingstemperaturen van 25°C
- tot 8 uur bij omgevingstemperaturen van 30°C

Als je met het vliegtuig reist, vraag dan vooraf aan de reisorganisatie of luchtvaartmaatschappij om het temperatuurgevoelig medicijn te bewaren op koelkasttemperatuur.

Zodra de koude keten doorbroken is, moet een pen of spuit binnen een bepaalde termijn gebruikt worden.

Tip: noteer op de verpakking datum en tijdstip waarop je de medicatie uit de ijskast neemt.



3 Eten en drinken op reis



Let goed op wat je eet en drinkt op reis:

- Gebruik steeds flessenwater, ook om je tanden te poetsen.
- Gebruik enkel kraantjeswater als je het kan koken.
- Vraag om geen ijsblokjes in je drankje te doen als je iets bestelt om te drinken.
- Slik geen water in bij het douchen of zwemmen in zwembaden en meren.
- Eet geen rauw of ongekookt voedsel en ook geen onvoldoende gebakken vlees of vis.
- Vermijd voeding van kraampjes op marktjes of langs de weg.
- Schil altijd je fruit en pel gekookte eieren altijd zelf.

Wat als je toch last hebt van reizigersdiarree?

- Neem eenmalig 1g Azithromycine.
- Drink veel water of lauwe thee.
- Drink geen ijskoude dranken of citrusdranken.
- Neem extra zout in.

Raadpleeg een arts bij volgende symptomen:

- (bloederige) diarree
- hoge koorts, koude rillingen
- een opgezette buik, ernstige buikpijn
- duizeligheid
- donkere urine
- klachten die 24 uur aanhouden

NEEM VOLDOENDE HYGIËNEMAATREGELEN OP JE VAKANTIEBESTEMMING.

Patiënten die behandeld worden met immuunonderdrukkende medicatie (immunosuppressiva) hebben een verhoogde kans op (ernstige) infecties met o.a. salmonella en pneumokokken en op complicaties ten gevolge van griep.

- **Zorg voor goede hand- en lichaamshygiëne!**



4 Bescherming tegen de zon

Uren in de zon liggen is voor niemand aangewezen. Als je aan de zon blootgesteld wordt, is het belangrijk je te beschermen. Niet alleen bij het zonnebaden, maar ook tijdens het wandelen, fietsen, tuinieren ... in de zon gebruik je best een **zonnecrème met een hoge bescherming (factor 30 of hoger)**. Draag bovendien een **hoofddeksel** als je lang aan de zon blootgesteld bent.

- Sommige medicatie maakt je gevoeliger voor het ontwikkelen van huidkanker.
- Het gebruik van een zonnebank wordt afgeraden.
- Het is nuttig om een preventief huidnazicht te laten uitvoeren bij een dermatoloog bij opstart van je behandeling. Tijdens dit onderzoek kan bepaald worden of regelmatige verdere opvolging bij jou zinvol is.



Geniet
van je
reis



Check ook [mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)
voor meer info over IMID.



NOTITIES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om onze IMID-verpleegkundige te contacteren.

Kim Huysentruyt 09 246 71 60
imidverpleegkundige@azmmsj.be

Is de IMIDverpleegkundige niet bereikbaar?
Neem dan contact op met het secretariaat van je arts.

gastro-enterologie 09 246 71 00
reumatologie 09 246 70 00
dermatologie 09 246 78 01



Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be