



> Vakantiebrochure voor dialysepatiënten

# Vakantiebrochure voor dialysepatiënten

## Inhoudstafel

1. Inleiding	3
2. Medische mogelijkheden	4
3. Praktische voorbereiding	6
4. Algemene reistips	8
5. Medicatie	10
6. Weetjes	11

2

Vakantiebrochure  
dialysepatiënten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel niet om uw arts of een verpleegkundige aan te spreken. **Wij zijn er voor u!**

## Inleiding



Uw dialysebehandeling heeft een grote invloed op uw dagelijks leven. Dit betekent echter niet dat vakantie of reizen voor u onmogelijk is. Het vraagt alleen een beetje meer organisatie. Deze brochure is opgemaakt om u hierbij te helpen.

Wij vinden het heel belangrijk dat mensen niet alleen “patiënt” zijn, dat hun gewone leven niet stopt op de dag dat dialyse noodzakelijk wordt. Daarom stimuleren wij zelfredzaamheid en gewone familiale activiteiten, zoals een vakantie, waarbij die chronische nierziekte wat naar de achtergrond verdwijnt zonder de veiligheid voor uw gezondheid uit het oog te verliezen.



## Medische mogelijkheden

Voordat u concrete vakantieplannen maakt, praat u best eerst met uw nefroloog. Hij of zij kan dan samen met u inschatten of uw gezondheidstoestand stabiel genoeg is voor de door u geplande reis.



5  
Vakantiebrochure  
dialysepatiënten

## Praktische voorbereiding

Als uw arts geen problemen ziet betreffende uw gezondheidstoestand, kunt u concreet uw vakantie plannen. Voor uw dialyse op uw reisbestemming zullen enkele afspraken worden gemaakt. In ons verpleegkundig team zijn twee mensen gespecialiseerd om u hierbij te helpen.

Concreet betekent dit:

1. U plant uw reis **best twee tot drie maanden vooraf** (sommige vakantiecentra zijn snel volgeboekt, de mutualiteiten hebben wat tijd nodig voor de goedkeuring, bij buikspoeling moeten we rekening
2. U legt uw **reisbestemming en data** vast na medisch advies. U neemt best eerst een **optie**. Als u toch onmiddellijk definitief moet boeken, zorg dan voor een goede annulatieverzekering, zodat u niet voor verrassingen komt te staan als één van de praktische regelingen of de terugbetaling via uw mutualiteit niet mogelijk blijken.
3. U spreekt de **verpleegkundige** zo snel mogelijk aan over uw plannen. Zij heeft immers

houden met de importregels van sommige landen voor spoelvoelstoffen, enz...).



tijd nodig om voor u een dialysecentrum in de buurt van uw vakantiebestemming te zoeken, dit centrum te contacteren en een plaats voor u te bespreken in de gewenste



- periode.
4. Voor de patiënten met dialyse via buikspoeling, zal de verpleegkundige contact opnemen met *Travacare*. Dit is de afdeling van de firma Baxter

5. Onze **maatschappelijk werker** neemt intussen contact die ervoor zorgt dat de benodigde spoelvloeistoffen op uw reisbestemming geleverd worden op de gewenste data.

6. Als er een akkoord is van zowel de mutualiteit als van het vakantie-dialysecentrum, kunt u zich verder zorgeloos op uw vakantie voorbereiden.
7. Wij sturen de nodige medische gegevens naar de artsen van uw vakantie-dialysecentrum, evenals uw medicatielijst en uw dialysevoorschrift.
8. Het vervoer van uw vakantieverblijf naar het dialysecentrum ter plaats (en terug) kan door ons aangevraagd worden (zeker bij mutualiteiten die samenwerken met Eurocross).



## Algemene reistips

- ◆ Vertrek **rustig en uitgerust**.
- ◆ Kies een **transportmiddel** waarmee u comfortabel kunt reizen. Hou rekening met de dialysedagen, zodat uw behandeling zo goed mogelijk kan verder gezet worden.
- ◆ Zorg voor **rustpunten** tijdens uw vakantieactiviteiten, zeker op de dialysedagen.
- ◆ Tijdens de vakantie blijven de **dieetbeperkingen** betreffende (vooral) kalium, vochtinname en fosfor bestaan:
  - Bij heel warm weer, kunt u vanzelfsprekend iets meer drinken.
  - In een aantal landen is het drinken van kraantjeswater af te raden. U gebruikt dan best enkel flessenwater. Let op met ijsblokjes: deze zijn meestal van kraantjeswater gemaakt.
  - Let op met verse groenteslaatjes, fruit,... Deze zijn een extra bron van kalium.
  - Schaal- en schelpdieren bevatten een grote hoeveelheid fosfor. Bovendien bent u best alert, want ze kunnen aanlei-

ding kunnen geven tot maagdarminfecties. Dit laatste geldt ook voor onvoldoende gebakken vlees en vis.

- Vergeet op vakantie het correct gebruik van uw fosforbinders niet. Ook bij fosforrijke tussendoortjes (ijsjes, taartjes, ...) kan een extra fosforbinder ingenomen worden. Overleg dit vooraf met uw nefroloog.
  - ◆ Een **hygiënische voeding** is voor iedereen belangrijk: vooral in een warm klimaat
- bent u best voorzichtig. Kies verse voeding, voldoende doorbakken vlees en vis, doorgekookte en goed gewassen verse groenten, voldoende koud bewaarde ijsjes,...
  - ◆ U bent gevoelig voor de **zon!** Voorzie voldoende bescherming (kledij, hoedje, zonnecrème met hoge beschermingsfactor).
  - ◆ U kunt gaan **zwemmen**, maar hou rekening met volgende zaken:
    - Peritoneaal dialyse patiënten moeten hun ka-

theterpoort verzorgen na het zwemmen (zwembad of zee; best geen vijvers of riviertjes).

- Hemodialysepatiënten zwemmen bij voorkeur op de niet-dialysedagen.
- Voor mensen met een chronische hemodialysekatheter is zwemmen helaas niet mogelijk omwille van het infectiegevaar.

De voornaamste reistip blijft echter:  
***geniet van uw vakantie!***

## Medicatie

Neem ruim voldoende medicatie mee voor de reis.

Als voorzorgsmaatregel stellen wij voor dat u uw onderhoudsmedicatie meeneemt voor tien dagen langer dan uw geplande reisduur. Zo hebt u zeker voldoende mee. U verdeelt deze medicatie ook best over twee verschillende koffers (handbagage).

De medicatie die u hier tijdens dialyse toegediend krijgt, geven wij niet mee. U krijgt in het vakantiedialysecentrum gelijkaardige vitaminepreparaten als deze die wij hier gebruiken. Een uitzondering wordt gemaakt



voor Erythropoietine (EPO). EPO is niet overal even vlot verkrijgbaar en ook de terugbetaling ervan is verschillend per land. Daarom geven wij in een gekoelde box voldoende EPO mee voor de duur van uw vakantieverblijf (max. 3 maanden). U moet ervoor zorgen dat deze EPO gedurende de hele reis koel bewaard blijft.

Bij vlieguren wordt een attest meegegeven zodat u zonder probleem de benodigde medicatie kunt meenemen op het vliegtuig (in uw handbagage).

Ook voor mensen met peritoneale dialyse wordt een attest opgesteld, zodat zij hun dialysetoestel als handbagage kunnen meenemen met het vliegtuig.

## Weetjes

- ◆ Bij warm weer kan uw bloeddruk lager zijn. Bij duizeligheid, kunt u iets meer drinken. Zo nodig overlegt u met de lokale arts om uw bloeddrukmedicatie aan te passen.
- ◆ Een eerste-hulp-doesje met verbandmateriaal, een ontsmettingsmiddel, wat steriele compressen, een pijnstillen en iets tegen maaglast is ook voor u nuttig. Bij vragen hierover, kunt u overleggen met uw arts of verpleegkundige.
- ◆ In elk dialysecentrum werkt men volgens bepaalde regels en gebruiken die verschillen van wat u bij ons gewoon bent. U kunt hier tijdens uw verblijf niets aan veranderen. We raden u aan om ontspannen de lokale regels te aanvaarden voor de duur van uw vakantie.

**Wij wensen u namens ons dialyseteam een onvergetelijke vakantie toe!**

*Dr M. De Clippele*

*Dr J. Donck*

*Dr S. van Hooland*

*Dr A. Wauters*

### Nuttige telefoonnummers

Dialyse Gent 09-224 65 58

Secretariaat 09-224 65 50

Algemeen nummer AZ Sint-Lucas 09-224 61 11

2010



[www.azstlucas.be](http://www.azstlucas.be)

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek  
campus Sint-Lucas, Groenebriel 1, 9000 Gent  
campus Volkskliniek, Tichelrei 1, 9000 Gent  
tel. 09-224 61 11, [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

