

# VAKANTIEBROCHURE

voor dialysepatiënten



# VAKANTIEBROCHURE

## voor dialysepatiënten

- 03 **Inleiding**
- 03 **Medische mogelijkheden**
- 03 **Praktische voorbereiding**
- 05 **Algemene reistips**
- 06 **Medicatie**
- 07 **Weetjes**
- 08 **Contact**



Hebt 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 nierspecialist. Hij of zij kan dan samen met u inschatten of uw gezondheidstoestand stabiel genoeg is voor de door u geplande reis.

### ► 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:

- U plant uw reis **best twee tot drie maanden vooraf** en ten laatste 1 maand vóór afreis (sommige vakantiecentra zijn snel volgeboekt, de mutualiteiten hebben wat tijd nodig voor de goedkeuring, bij buikspoeling moeten we rekening houden met de importregels van sommige landen voor spoelvlloeistoffen, enz...). Bij ernstige medische problemen van een familielid in het buitenland proberen wij, gezien de uitzonderlijke situatie, deze procedures te versnellen.
- 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.

- U spreekt de **verpleegkundige** zo snel mogelijk aan over uw plannen. Hij of zij heeft immers 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.
- Bij **peritoneale dialyse** plant u uw reis 2 tot 3 maanden vooraf en geeft u de data door aan de PD verpleegkundige. De verpleegkundige zal contact opnemen met de firma. Zij zorgen dat de benodigde spoelvoelstoffen en een toestel op uw reisbestemming geleverd worden op de gewenste data.

- Onze **maatschappelijk werkster** neemt intussen contact op met uw mutualiteit om een terugbetaling aan te vragen voor uw vakantiedialyse.
- Als er een akkoord is van zowel de mutualiteit als van het vakantie-dialysecentrum, kunt u zich verder zorgeloos op uw vakantie voorbereiden.
- Wij sturen de nodige medische gegevens naar de **artsen** van uw vakantiedialysecentrum, evenals uw medicatielijst en uw dialysevoorschrift.
- Het **vervoer van uw vakantieverblijf** naar het dialysecentrum ter plaatse (en terug) kan door ons aangevraagd worden (zeker bij mutualiteiten die samenwerken met Mutas). U bewaart de facturen van uw vervoer en geeft ze af bij uw mutualiteit als u terugkomt.



- Indien de **reis wijzigt** om niet medische reden bent u zelf verantwoordelijk om de annulatie door te geven.
- **Bij langdurig verlof:** 3 dagen voor uw terugkeer neemt u contact op om zo nodig het vervoer weer te activeren en de dialyse te plannen.
- **Transplantatie:** als u op de transplantijst staat, informeren wij het transplantatiecentrum over uw vakantie.

### ► Algemene reistips

- Vertrek rustig en uitgerust.
- Kies een transportmiddel waarmee u comfortabel kunt reizen. Hou rekening met de dialysesdagen, zodat uw behandeling zo goed mogelijk kan verder gezet worden.

- Zorg voor rustpunten tijdens uw vakantieactiviteiten, zeker op de dialysesdagen.
- 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 aanleiding 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 nierspecialist.

- 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:
  - Peritoneale dialysepatiënten moeten hun katheterpoort verzorgen na het zwemmen (zwembad); zwem niet in vijvers, riviertjes of zee.
  - 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).

U krijgt een voorraad mee van het ziekenhuis voor een periode van maximaal één maand. U krijgt in het vakantiedialysecentrum gelijkaardige vitaminepreparaten als deze die wij hier gebruiken. Een uitzondering wordt gemaakt voor Erythropoetine (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 (of bij langere vakanties voor maximum 1 maand). U moet ervoor zorgen dat deze EPO gedurende de hele reis koel bewaard blijft. Bij vliegreizen wordt een attest meegegeven zodat u zonder probleem de benodigde medicatie kunt meenemen op het vliegtuig (in uw handbagage).

### ► 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 pijnstillers 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. J. Donck**

**Dr. V. Neiryndck**

**Dr. C. Seghers**

**Dr. S. van Hooland**

**Dr. A. Wauters**

## Contact

### Dialyse Gent

T 09 224 65 58

### Secretariaat nierziekten

T 09 224 65 50

### Sociaal assistente

T 09 224 63 25

### Algemeen nummer AZ Sint-Lucas

T 09 224 61 11

*Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.*



#### vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas  
Groenebriel 1  
9000 Gent

Campus Volkskliniek  
Tichelrei 1  
9000 Gent

T 09 224 61 11  
E [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

15.230  
Laatste update: juli 2018