



# & vakantie

## de checklist voor op reis



Een goede voorbereiding is het halve werk, zeker als je CF hebt. Afhankelijk van je leeftijd en de mate waarin CF een rol speelt, kan de volgende lijst handig zijn bij een reis naar het buitenland. Twijfel je over bepaalde zaken? 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:

- Medische verklaring
- Overzicht van medicijnen:
  - verstopping/diarree, antibiotica, vaccinaties en malariatabletten in combinatie met jouw medicijnen
- Fit to Fly verklaring (bij FEV <50%)
- Omgaan met tijdsverschillen

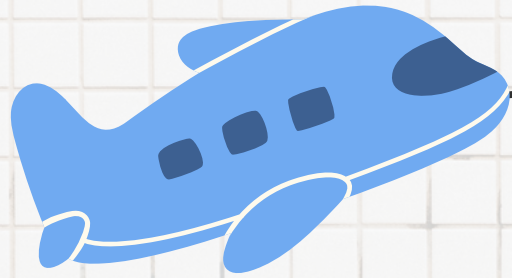
### Medische zorg in het buitenland

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 privéklinieken. 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 vast in je telefoon)

- CF-centrum in Nederland
- CF-centrum op je bestemming
- Noodnummers
- Verzekering: zorg, reis, annulering
- Leverancier van medicijnen
- Leverancier van hulpmiddelen
- Leverancier van voeding

## Documenten

(maak ook een kopie):

- Medische verklaring
- Medisch paspoort
- Overzicht medicijnen & recepten
- Fit to Fly verklaring
- Verzekeringpapieren
- Diabetesverklaring
- SOS Talisman

## Medicijnen en voeding:

- (Extra) medicijnen uit je medicijnpaspoort in originele verpakking met bijsluiter
- Preventieve medicijnen, zoals een extra antibioticakuur
- ORS, laxeermiddel, immodium
- Extra sonde- en drinkvoeding

## Praktisch:

- Koeltas of thermoskan (met ijsklontjes) om bijvoorbeeld pulmozyme in te bewaren
- Insuline- of friotasje, het liefst vier tot tien 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

## Bij zuurstofgebrek:

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





# Ziek op reis & tips

## Als je ziek wordt op reis:

- Gebruik de voorgeschreven antibioticakuur
- Overleg bij twijfel met je CF-arts
- Bezoek je een lokale arts? Vraag of ze je CF-centrum contacten en vertel dat je CF hebt, overhandig jouw medische verklaring en medicijnoverzicht
- Ga zo mogelijk naar het dichtstbijzijnde CF-centrum
- Bewaar alle facturen



## Overige 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
- 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
- Volg zoveel mogelijk je normale dagschema voor medicatie (therapietrouw), maaltijden en rust
- Als je je niet fit voelt, let dan op je zoutgehalte en eventueel je bloedglucose
- Doe zoveel mogelijk medicijnen in je handbagage en zorg dat ze niet in de zon liggen (of bijvoorbeeld in de achterbak van de auto)
- De European Health Insurance Card (EHIC) staat op je zorgpas
- In sommige landen is de EHIC niet geldig. Gebruik dan het E111 formulier