

A photograph of a family of three. A man in a blue shirt is smiling and has his arm around a young boy in a green t-shirt who is also smiling. A young girl in a striped shirt is partially visible on the right, also smiling. The background is a blurred indoor setting with lights.

Reizen met *hemofilie*

||||||| **Breaking boundaries** in hemophilia

Hemofilie vraagt een dagelijkse inspanning van het hele gezin. Daarom is vakantie een goed moment om te ontspannen en zich te amuseren.

Of je nu je vakantie doorbrengt in België of je reist naar het buitenland, het vraagt toch wel om extra voorbereiding. Begin dus zeker op tijd, zo vermijd je onnodige stress.

In deze brochure vind je enkele nuttige tips om je vakantie alvast goed voor te bereiden zodat je ter plekke optimaal kan genieten. We hebben het onderverdeeld in 3 stappen:

1. De voorbereiding van je reis
2. Wat mag je zeker niet vergeten?
3. Tijdens de reis zelf

1. De voorbereiding van je reis

Voor je vertrekt, kan je al heel wat voorbereiden. Hieronder overlopen we samen het lijstje.

Eens het actiepunt volledig gedaan is, vink het dan aan, zo ben je zeker dat je alles gedaan hebt en kan je met een gerust hart op vakantie vertrekken.

- Breng je behandelende arts / het ziekenhuis op de hoogte dat je met vakantie gaat.
- Voorzie voldoende factor VIII voor het hele verblijf en denk ook aan wat reserve.
- Zorg dat je in orde bent met de mutualiteit. Dit voorkomt heel wat administratieve en financiële zorgen.
- Vraag je Europese Ziekteverzekeringskaart aan bij je mutualiteit als je binnen de Europese Unie reist.
- Neem van alle documenten een kopie en/of een scan. Deze kunnen van groot belang zijn bij het verlies van je bagage.

Ga je naar het buitenland?

- Vraag aan je arts om een brief op te stellen, liefst in het Engels, of in de taal van het land waar je naartoe reist, voor het gezondheidszorgpersoneel ter plaatse in geval een behandeling nodig is. De datum op deze brief mag niet meer dan 30 dagen voor de vertrekdatum gedateerd zijn.

Voorzie een **eerstehulpkit** met onder andere:

- PKoelpacks
- Anti-stollingsproduct
- Pijnstillende medicatie
- Verdovende zalf
- Fysiologische zoutoplossing
- Alcoholvrij ontsmettingsmiddel
- Steriele verbanden
- Kompresen
- Bloedstelpende kompressen



- Zoek het adres op van het dichtstbijzijnde hemofiliecentrum op je bestemming. Bijvoorbeeld via volgende link vind je een overzicht van alle behandelcentra ter wereld www.wfh.org.
- Sla het nummer zeker op in je GSM en geef het adres in je GPS indien je met de wagen gaat. Print de wegbeschrijving en alle gegevens (adres, telefoon,...) ook af.
- Zorg dat je reisverzekering in orde is. Let erop dat deze verzekering ook repatriëring voor hemofiliepatiënten dekt.

Ga je op vakantie met het vliegtuig?

- Vraag aan je arts om een brief met briefhoofd op te stellen voor de douane met de beschrijving van de geneesmiddelen, welke behandeling je wordt toegediend en waarom naalden, injectiespuiten en flacons met poeder noodzakelijk zijn, laat ook vermelden in de brief waarom je deze bij de hand moet hebben (temperatuurverschillen, verlies van bagage, beschadiging van het materiaal,...). De brief voor de douane (in het Engels) is beschikbaar in het patiënten logboek en is in te vullen door de arts.
- Check met de luchthaven vanwaar je vertrekt en de luchtvaartmaatschappij dat je wel alle nodige documentatie hebt om door de security te gaan, en aan boord te mogen, en of er eventueel bijkomende vereisten zijn.

- Reserveer een zitplaats met voldoende beenruimte. De zitplaatsen aan het gangpad zijn de meest geschikte. Indien je dit niet op voorhand kan boeken, vraag dan bij het inchecken naar een plaats met meer beenruimte en leg ook uit waarom je dit vraagt.

2. Wat mag je zeker niet vergeten?

- Neem de juiste contactgegevens van uw hemofiliebehandelaar mee.
- Je hemofiliekaart die cruciale informatie bevat.
- Je bloedgroepkaart.
- De resultaten van je laatste onderzoek.
- Je logboek om de toegediende stollingsfactor te registreren.
- Voldoende stollingsfactor.
- Je materiaal om je intraveneus te injecteren, zoals:
 - Knelband, spuiten, drukverband,...

 ***Als je met het vliegtuig reist, vergeet dan zeker het volgende niet:***

- Neem je stollingsfactor en je materiaal steeds mee als handbagage. Denk hierbij ook aan de brief van de arts en de bijsluiters van het product.
- Steek dit alles in een isotherme zak of een koeltas.
- Hou de brief van je arts klaar voor de luchtvaartautoriteiten om aan te tonen dat je toelating hebt om je producten mee te nemen in je handbagage.



3. Tijdens de reis zelf

- Hou de stollingsfactor tijdens het transport, vooral in de zomer, goed koel in een isotherme zak (vooral niet invriezen).
- Gaat er iets mis? Raadpleeg dan het dichtstbijzijnde behandelcentrum.
- In welke gevallen kan je best een behandelcentrum raadplegen?:
 - Je hebt onverwachts iets voorgehad, zoals een val, een botsing of een snijwonde.
 - Je behandeling met stollingsfactor onvoldoende of niet meer reageert en er zich herhaalde bloedingen optreden in de spieren, gewrichten,...
 - Je hebt geen stollingsfactor meer.
- Vergeet zeker niet om je te ontspannen, en denk eraan dat beweging belangrijk is zoals wandelen, zwemmen, fietsen, tafeltennis, dansen, vissen,...
- Las ook tijdig rustperiodes in tijdens je vakantie.

En vergeet zeker niet het belangrijkste:
Geniet van de vakantie!



Belangrijke gegevens

Naam van de patiënt

Contactgegevens in geval van nood

Naam

GSM

e-mail

Andere contactpersonen

Contactgegevens behandelingscentrum

Centrum

Behandelende arts

Hemofilieverpleegkundige

Telefoon
