

# Reizen met hiv

Heeft u plannen om te gaan reizen, dan zijn er zaken waar u rekening mee moet houden. In deze folder leest u hierover meer. Op alfabetische volgorde worden de verschillende punten besproken.

## Douanebrief

Wij raden u aan, wanneer u buiten Nederland op vakantie gaat, een douanebrief mee te nemen. In deze brief staat dat u voor een chronische ziekte medicatie mee heeft. Deze brief kunt u dan bij de douane overhandigen, mocht er naar de medicatie gevraagd worden. Uw verpleegkundig hiv-consulent kan deze brief namens uw internist voor u opstellen.

## Inreisbeperkingen

Er zijn landen die een inreisbeperking hebben voor patiënten met hiv. Voor het meest actuele overzicht verwijzen wij u naar de website van de hiv-Vereniging Nederland: [www.hivnet.org](http://www.hivnet.org). U kunt ook contact opnemen met de hiv-Vereniging Nederland, het servicepunt Informatielijn telefoonnummer 020-689 25 77 (maandag, dinsdag en donderdag van 14.00 tot 22.00 uur) of via het emailadres [servicepunt@hivnet.org](mailto:servicepunt@hivnet.org). Zij kunnen u nader informeren over hoe te handelen bij een inreisbeperking.

## Medicijnen en herhaalrecept

Wij adviseren u altijd meer medicijnen op reis mee te nemen dan gebruikelijk voor u is. Neem de medicatie in uw handbagage mee en zorg er tevens voor dat u extra medicatie in uw koffer stopt. Mocht bagage zoekraken, of worden gestolen, dan heeft u altijd medicijnen bij u. Indien u toch medicatie nodig heeft kunt u ons bellen zodat wij een recept naar de apotheek kunnen faxen. U dient dan de naam van de apotheek + faxnummer aan ons door te geven. U zult de medicatie dan waarschijnlijk zelf moeten betalen, maar dit kunt u later bij uw zorgverzekeraar declareren.

## Medisch paspoort

Via uw eigen apotheek kunt u een medisch paspoort of lijst opvragen van de medicatie die u gebruikt. Dit document kunt u meenemen op vakantie, zodat u deze in onverwachte situaties aan bijvoorbeeld een arts of apotheek kunt laten zien.

## Reisverzekering

Het is verstandig om een reisverzekering af te sluiten wanneer u gaat reizen.

## Tijdsverschil

Bij verre reizen zijn er tijdsverschillen. U dient hiermee rekening te houden bij het innemen van uw medicatie. Onderstaande voorbeelden laten zien hoe u om kunt gaan met deze tijdsverschillen.

De gouden regel bij tijdsverschil: “Te vroeg slikken is geen probleem, te laat slikken wel”.

## Reizen in oostelijke richting van Europa naar Azië of van de VS naar Europa

### Voorbeeld A: 1 maal per dag medicatie inname:

Tijdsverschil is + 5 uur

In Europa + VS is innametijd 18.00 uur.

In Azië + Europa is de tijd dan 23.00 uur.

Dag van vertrek: de lokale Nederlandse innametijd aanhouden. Eenmaal aangekomen dan neemt u de medicatie in op uw gebruikelijke tijd 18.00 uur, dit betekent dat u **slechts eenmaal** uw medicatie 5 uur eerder slikt; na 19 uur i.p.v. na 24 uur. U slikt gedurende uw reis op uw gebruikelijke innametijd.

### Voorbeeld B: 2 maal per dag medicatie inname

Tijdsverschil is + 5 uur

In Europa + VS innametijden 10.00 en 22.00 uur.

In Azië + Europa is de tijd dan 15.00 en 03.00 uur.

Dag van vertrek: de lokale ( ) Europese innametijd aanhouden. Terwijl u reist of net aangekomen bent, neemt u uw medicatie uw gebruikelijke tijd in (dit is de lokale tijd van uw bestemming). Dit betekent dat u **slechts eenmaal** uw medicatie 5 uur eerder slikt; na 7 uur i.p.v. 12 uur. Gedurende uw reis houdt u uw gebruikelijke innametijden aan ' van 10.00 en 22.00 uur. Als u terug reist; zie instructie reizen in Westelijke richting

## Reizen in westelijk richting van Europa naar de VS of van Azië naar Europa

### Voorbeeld C: 1 x per dag medicatie inname

Het tijdsverschil is - 5 uur (bijvoorbeeld van ( ) Europa naar ( ) de V.S. of van Azië naar Europa).

Als u in Nederland om 18.00 uur slikt, is het in de V.S. 13.00 uur 's middags.

Dag van vertrek: de lokale Nederlandse innametijd aanhouden. Let op: u dient nu **eenmaal** een extra slikmoment te nemen 12 uur na de laatste inname, om het tijdsverschil plus de 24 uur interval te overbruggen. ) Op uw eindbestemming neemt u gedurende uw reis vervolgens in volgens uw gebruikelijke (lokale) innametijd van 18.00 uur.

### Voorbeeld D: 2 maal per dag medicatie inname

Het tijdsverschil is - 5uur. (bijvoorbeeld van Europa naar de V.S. of van Azië naar Europa). Als u in Nederland of in Azië om 10.00 en 22.00 uur slikt, is het in de V.S. of Europa 0.500 en 17.00 uur

Dag van vertrek: De lokale innametijden van Europa of Azië aanhouden. Let op: u dient nu **eenmaal** een extra slikmoment te nemen om het tijdsverschil plus de 12 uur interval te overbruggen. (Op uw eindbestemming neemt u gedurende uw reis vervolgens in volgens uw gebruikelijke (lokale) innametijden van 10.00 en 22.00 uur.

In bepaalde situaties kunt u ervoor kiezen om uw medicatie op Nederlandse tijd te blijven slikken. Uw consulent bespreekt graag met u hoe u het beste de sliktijden aan kunt passen.

## **Vaccinaties**

Voor reizen naar sommige landen worden vaccinaties geadviseerd. Het Tropicentrum van Amsterdam UMC, locatie AMC kan u hierover uitgebreid informeren. Zij zullen adviseren welke vaccinaties te nemen, niet alle vaccinaties zijn namelijk geschikt voor hiv-geïnfecteerden met een lage afweer. Geef bij uw arts of consulent aan dat u gaat reizen, dan zorgen zij dat u tevoren een afspraak krijgt bij het tropicentrum van locatie AMC.

## **Meer informatie?**

Bij vragen en onduidelijkheden kunt u altijd contact opnemen met uw verpleegkundig hiv-consulent Amsterdam UMC, locatie AMC.

## **Vragen**

Voor vragen belt u tijdens het telefonisch spreekuur met de verpleegkundig hiv-consulent. Zij zijn te bereiken op werkdagen van 09.00 uur tot 11.00 uur op telefoonnummer 020-56 62407.

## **Bij acute klachten**

Bij acute klachten belt u op werkdagen van 08.30 uur tot 17.00 uur: telefoon 020-56 69111. U vraagt dan naar telefoon 29560.

Buiten deze tijden en in het weekend belt u naar 020-56 69111 en vraagt u naar de dienstdoende internist.