

Niertransplantatie

Reizen naar het buitenland na een niertransplantatie

Na een transplantatie is het weer mogelijk om naar het buitenland te reizen. Het eerste jaar adviseren wij u om binnen Europa te blijven. Hierna kunt u de hele wereld gaan verkennen.

De voorbereidingen

Een goede voorbereiding van uw reis is na een transplantatie erg belangrijk. U kunt het beste ruim voor uw vertrek overleggen met uw arts of verpleegkundig specialist over uw reisplannen. Onderstaande punten kunnen behulpzaam zijn bij een goede voorbereiding.

- Houd bij het bepalen van uw bestemming rekening met eventuele vaccinaties die voor dat land nodig zijn. Mogelijk kunt u bepaalde landen hierdoor niet bezoeken: vaccinatie met een 'levend' vaccin mag u niet krijgen na transplantatie, zoals gele koorts vaccinatie of capsules tegen buiktyfus of polio. Prikken tegen buiktyfus en polio mogen wel.
- Controleer de geldigheid van vaccinaties Welke vaccinaties u nodig heeft kunt u het beste navragen bij de plaatselijke GGD of vaccinatiepolikliniek.
- Malariaprofylaxe met behulp van een klamboe, het insmeren met 50% Deet en indien nodig medicijnen.
- Sommige medicijnen voor malaria kunnen de spiegels van de anti-afstotingsmedicijnen verhogen. Overleg hierover met uw arts.
- Zorg voor een goede reis- en annuleringsverzekering.
- Zorg voor voldoende medicijnen om mee te nemen op reis en neem deze mee in uw handbagage.
- Zorg voor een Engelstalige brief met daarin uw medische gegevens en medicijngebruik.
- Controleer of de medicijnen die u gebruikt zijn toegestaan in het land van bestemming en welke documenten u hiervoor eventueel mee moet nemen. Kijk hiervoor op: <https://www.rijksoverheid.nl/wetten-en-regelingen/productbeschrijvingen/verklaring-voor-medicijnen-opiumwet-bij-reis-naar-het-buitenland>
- Oriënteer u vooraf naar welk ziekenhuis u het beste kunt gaan mocht dit tijdens de reis nodig zijn.
- Neem anti-diarree middelen (loperamide) mee op reis.

Tijdens de reis

Afhankelijk van uw bestemming kunt u te maken krijgen met verschillen in cultuur, temperatuur, gewoonten en hygiëne. Na transplantatie is een aantal zaken hierin van belang:

- Bescherm u goed tegen de zon door het dragen van beschermende kleding, hoofdbedekking en het gebruik van zonnebrandcrème met factor 50+.
- Informeer of water uit de kraan drinkbaar is. Bij twijfel kunt u het beste bronwater in flessen drinken (gebruik geen ijsklontjes in uw drinken, deze zijn vaak gemaakt van kraanwater).
- Drink in warme gebieden meer dan u gewend bent, u transpireert namelijk ook meer.
- Bewaar uw medicijnen niet boven de op de verpakking aangegeven temperatuur en houd deze buiten directe invloed van de zon.
- Zoek op tijd medische hulp in geval van ziekte, zoals koorts, diarree en/of overgeven. Door de verminderde werking van uw afweersysteem is het risico op complicaties groter.

Medicatie en tijdsverschil

Wanneer u op reis gaat naar een land waar het tijdsverschil minder dan 2 uur is (2 uur vroeger of 2 uur later), kunt u in een keer overstappen met het innemen van de medicijnen volgens de lokale tijd.

Voorbeeld: Bestemming Dubai

In Nederland neemt u medicijnen in om 8.00 uur en 20.00 uur in.

U gaat op reis naar Dubai waar het 2 uur later (+2) is dan in Nederland.

Zodra u aangekomen bent op uw bestemming (Dubai) zet u uw horloge/telefoon naar de lokale tijd. U neemt dan uw medicijnen in om 8.00 uur en 20.00 uur lokale tijd.

Wanneer het tijdsverschil groter is dan 2 uur zult u bij een reis naar het westen (terug in de tijd) een keer extra medicijnen in moeten nemen. Deze extra dosis neemt u in op de tijd dat u gewend bent de medicijnen in te nemen of een aantal uur vroeger (indien het tijdstip midden in de nacht lokale tijd valt). Daarna houdt u de eigen medicijntijden weer aan in lokale tijd.

Dit is alleen nodig bij de medicijnen die de afweer onderdrukken.

Dit zijn:

- | | |
|---------------|-------------------------|
| • Cellcept | • Azathioprine (Imuran) |
| • Prednisolon | • Neoral |
| • Advagraf | • Sirolimus |
| • Prograft | • Certican. |
| • Envarsus | |

Indien u niet precies weet om welke medicijnen het gaat of u wilt hulp met het bepalen van het innameschema, dan kunt u het beste overleggen met uw arts of verpleegkundig specialist.

U kunt met behulp van een **tijdzonekaart via internet** (zie hierna) of met behulp van uw mobiele telefoon bepalen wat het tijdsverschil is met de plaats van uw bestemming.

Indien u vooruit in de tijd gaat (+ uren) en dus naar het oosten reist, kunt u bij vertrek direct uw horloge of telefoon op de tijd van uw bestemming instellen en overschakelen op inname op die tijd. Indien het tijdsverschil groter is dan 12 uur vooruit, moet u mogelijk wel een extra dosis medicijnen innemen. U kunt dit het beste van te voren overleggen met de arts of verpleegkundig specialist.

Let op: de terugreis reist u de andere kant op in de tijd en zult u het schema opnieuw moeten aanpassen.

Voorbeeld: bestemming Curaçao

2 maal daags medicatie (zoals Cellcept)

Uw medicatietijden zijn in Nederland 8.00 en 20.00 uur.

Tijdverschil met Curaçao is 5uur: het is daar 5 uur vroeger dan in Nederland.

Voor vertrek neemt u om 8.00 uur in de ochtend uw medicatie in.

Het volgende inname moment is om 20.00 uur Nederlandse tijd (dit is om 15.00 uur in Curaçao en dit kan in het vliegtuig zijn).

Hierna neemt u om 20.00 uur Curaçao-tijd opnieuw medicatie in. Vanaf hier houdt u uw gebruikelijke tijden weer aan, maar dan in de plaatselijke tijd, dus 8.00 en 20.00 uur.

1 maal daags medicatie (zoals Advagraf)

Uw medicatietijd in Nederland is 8.00 uur.

Tijdverschil is 5 uur.

Voor vertrek neemt u om 8.00 uur in de ochtend uw medicatie in. Het volgende inname moment is om 20.00 uur Nederlandse tijd. (dit is 3.00 uur in de nacht in Curaçao en dit kan nog in het vliegtuig zijn). Dit tijdstip vervroegt u naar de avond lokale tijd in Curaçao en u neemt dit dan in als extra dosis.

Hierna neemt u de volgende dosis in om 8.00 uur in de ochtend lokale tijd in Curaçao.

Voorbeeld: Bestemming Hongkong

2 maal daags medicatie (zoals Cellcept)

Uw medicatietijden zijn in Nederland 8.00 en 20.00 uur.

Tijdverschil met Hongkong is +7 uur: het is daar 7 uur later dan in Nederland.

Voor vertrek neemt u om 8.00 uur in de ochtend uw medicatie in.

Zodra u thuis vertrekt, stapt u over op inname volgens de uw gebruikelijke tijden, maar dan in de tijd op de plaats van bestemming.

De eerst volgende inname is 20.00 uur lokale tijd in Hongkong.

1 maal daags medicatie (zoals Advagraf)

Uw medicatietijd in Nederland is 8.00 uur.

Tijdverschil is +7 uur.

Voor vertrek neemt u om 8.00 uur in de ochtend uw medicatie in.

Zodra u thuis vertrekt stapt u over op inname volgens u gebruikelijke tijden, maar dan in de tijd op de plaats van bestemming.

De eerst volgende inname is 08.00 uur lokale tijd in Hongkong

Tijdzonekaart

http://www.apporte.nl/wereld-tijdzones/tijdzones_wereldtijden.html#

<http://www.dewereldklok.nl>

<https://www.landenkompas.nl/tijdsverschil>

Schema invullen voorafgaand aan de reis

	Tijd Nederland		Tijd op bestemming	
	1x daags	2x daags	1x daags	2x daags
Normaal schema thuis				
Laatste innamedag van vertrek				
Volgende geplande inname				
Extra innamemoment				
Schema op bestemming				
Laatste innamedag van terugreis				
Volgende geplande inname				
Extra innamemoment				
Normaal schema thuis				

Hoe kunt u ons bereiken?

Polikliniek Nierziekten T: 020 - 566 13 00

U kunt ook een bericht sturen via *Mijn Dossier*.

Spoed

Wanneer u buiten openingstijden contact moet opnemen voor acute medische problemen, kunt u bellen naar Verpleegafdeling Nierziekten en Niertransplantatie. T: 020 - 566 60 03