

Zorgeloos reizen met IBD

Praktische gids
voor een ontspannen reis



Inhoud

- 4 Voorbereid op reis
- 5 Specifieke info per regio
- 5 Info over hospitalisatie & annulatiepolissen
- 6 Medicatie meenemen op vakantie
- 6 Reisapotheek
- 6 Het vertrek
- 7 Tijdens de reis
- 8 Alarmtekens
- 9 Veelgestelde vragen
- 9 Checklist
- 10 Conclusie

Reizen is steeds een plezier, maar kan voor veel IBD-patiënten ook spannend zijn, omdat er onderweg soms onbekende factoren een rol spelen. Maar wanneer je een manier van reizen vindt die bij jou past, kan reizen juist heel ontspannend en verrijkend zijn. Deze brochure geeft een overzicht van een aantal dingen waarmee je best rekening houdt, aangevuld met heel wat tips die je kunnen helpen om je stress te verminderen en met meer vertrouwen op reis te vertrekken. In deze brochure komen alvast onder meer de volgende onderwerpen aan bod:

- Info over vaccinaties en voorzorgsmaatregelen
- Specifieke info per regio
- Voeding op reis
- Alarmtekens
- Medicatie op vakantie
- Tips en richtlijnen op vakantie
- Checklist
- Contactgegevens





Voorbereid op reis

VACCINATIES & VOORZORGSMAATREGELEN

Bespreek geplande reizen en eventuele vaccinaties steeds met je arts of verpleegkundige. Het is belangrijk om dit tijdig te doen, tijdens een consultatie. Want als voor jouw reis een vaccin tegen gele koorts noodzakelijk is, kan het soms aangewezen zijn om jouw IBD-behandeling tijdelijk te onderbreken. Het vaccin mag immers niet worden gegeven in combinatie met immuunonderdrukkende medicatie. Je bespreekt dit dus best op tijd met je behandelende arts, eventueel al bij de diagnose. In sommige landen is het verplicht om het vaccinatieboekje te tonen, zet dit punt in dat geval zeker op jouw lijstje voor vertrek!

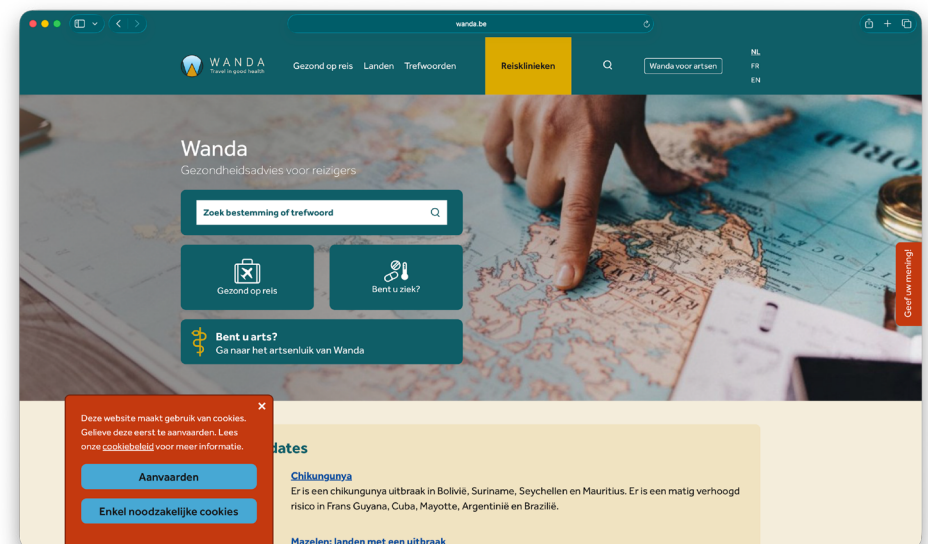
Voor je eigen gemoedsrust kan het zinvol zijn om via jouw behandelend arts en/of IBD-verpleegkundige de nodige informatie te krijgen over ziekenhuizen of IBD-artsen in de buurt van jouw vakantiebestemming. Je kan vooraf ook een kort verslag van jouw ziektegeschiedenis en behandeling vragen in het Engels, zodat je indien nodig ter plaatse sneller correct behandeld kan worden. Maak eventueel ook zelf een beknopt overzicht van je situatie en vertaal die op voorhand met een vertaalapp naar het Engels. In een stressvolle situatie kan dit handig blijken.

"Als je je goed voelt op reis, doet dit ook goed voor je ziekte, ik heb vooral geleerd om naar mijn lichaam te luisteren"

Specifieke info per regio

Voor info over specifieke regio's kan je best het Instituut voor Tropische Geneeskunde raadplegen (www.itg.be en www.wanda.be). Wanda is een tool, ontwikkeld door het Tropisch Instituut en via de website of app kan je per regio terugvinden wat noodzakelijk is op het vlak van vaccinaties en welke de globale gezondheidsrisico's zijn per specifiek gebied. Bespreek de gevonden info indien nodig verder met je huisarts of behandelend specialist.

"Minder stress geeft minder problemen met je ziekte"



Info over hospitalisatie & annulatiepolissen

Denk er tijdig aan om de nodige reis- en annulatieverzekeringen af te sluiten. Verzekeringsmaatschappijen hebben doorgaans een noodnummer waarop je terecht kan voor dringende medische bijstand. Zorg dat je zeker voor vertrek over de nodige noodnummers beschikt én correct geïnformeerd bent over welke bijstand door jouw polis wordt ondersteund.

Medicatie meenemen op vakantie

Bespreek tijdig met jouw arts of IBD-verpleegkundige welke medicatie je best meeneemt op vakantie. Het is aangeraden om deze medicatie steeds in je handbagage te bewaren, en daarvoor is vaak een medisch attest noodzakelijk. Wie behandeld wordt met een subcutane therapie en deze moet meenemen op vakantie, moet de medicatie koel vervoeren. Vraag de nodige attesten aan jouw behandelend arts! Deze attesten zijn vaak nodig voor security- en douanecontroles.

Heb je op reis ook stomamateriaal nodig? Spreid het materiaal dan best over je ruim- en handbagage zodat je bij eventueel verlies van bagage zeker een noodpakket hebt. Vraag ook hiervoor best een doktersattest. Wanneer men bij de douane en security jouw bagage willen doorzoeken, kan je aan het personeel vragen om dit op een discrete manier te doen.

Reisapotheek

Je reisapotheek samenstellen doe je best in overleg met jouw behandelend arts en je vertrouwde apotheker. Medicatie op voorschrift moet je zelf meenemen vanuit België. Met een geldig Belgisch voorschrift kan je immers geen medicatie in het buitenland afhalen.

Medicatie die je zeker kan bespreken met je behandelend arts:

- **Diarreeremmers**
- **Pijnstillers & koortswerende medicatie**
- **Medicatie tegen misselijkheid**
- **Antibiotica: een nooddosis**

Vergeet verder niet:

- **Pleisters**
- **Ontsmettingsmiddelen**
- **Insectenbetenzalf en/of Deet**
- **Zonnecrème**



Het vertrek

Bij een lange wachtrij, bijv. op de luchthaven, informeer je best jouw gezelschap over je ziekte. Moet je onverwacht naar het toilet, dan helpt het vaak om dit rustig te melden aan de mensen rondom je. Vergeet ook zeker jouw toiletpas niet.

"Iemand in vertrouwen nemen over je ziekte, zorgt voor mij voor mentale rust"

Zorg dat je voldoende reservekledij meeneemt en spreid die over je handbagage en je koffer. Reis je met subcutane therapie en moet je je medicatie gekoeld bewaren tijdens een vlucht, dan kan het cabinepersoneel soms tijdelijk jouw medicatie koel bewaren.

Tijdens de reis

TOILET TER PLAATSE

Voor je vertrek is het handig om een app zoals Toiletfinder te downloaden en eventueel ook google maps te raadplegen voor een overzicht van openbare toiletten. De toiletpas wordt helaas niet overal aanvaard, maar je kan deze zeker meenemen. Als je reist met een camper of bestelwagen, kan je een compact toilet voorzien. Op festivals kan je soms gebruik maken van een apart toilet of informeren naar mogelijke extra ondersteuning. Je kan daarnaast best ook een toiletrol voorzien in je handbagage, en eventueel in de lokale taal leren vragen waar het toilet zich bevindt. Maak in de lokale taal een kaartje met enkele zinnen die voor jou belangrijk kunnen zijn, zoals "Waar vind ik het dichtstbijzijnde toilet?" of "Waar vind ik een taxistandplaats?" Houd dit kaartje in je portefeuille.

VOEDING OP REIS

Er bestaat geen universeel voedingsadvies dat voor elke persoon met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa geschikt is, ook niet op reis. Adviezen die met je behandelende diëtist of arts werden besproken, gelden ook op reis. Bijkomend is het van belang dat er op een veilige en hygiënische manier wordt omgegaan met levensmiddelen.

Houd als patiënt rekening houden met volgende adviezen om het risico op een voedselinfectie te verkleinen:

- Was regelmatig je handen met zeep, zeker na een toiletbezoek en vóór het koken of eten.

"De ziekte is een deel van mijn leven, maar ik ben mijn ziekte niet"

- Verkiez flessenwater boven kraantjeswater en vermijd ijsblokjes in je drankje. Neem eventueel ook jouw eigen drinkbus mee. Op sommige bestemmingen gebruik je best ook flessenwater om je tanden te poetsen. Ben je niet zeker, kook dan het water voor je het gebruikt.

- Let op met rauwe of onvoldoende gebakken vlees of vis, eieren en met voedsel dat lang op kamertemperatuur bewaard werd. Soms kan zeker ook risico's met zich meebrengen. Zorg dat je fruit niet met de schil eet, de kans is immers groot dat het met kraantjeswater werd gewassen.
- Bewaar levensmiddelen die gekoeld moeten worden niet langer dan twee uur buiten de koeling.
- Als je zelf kookt, zorg er dan voor dat het keukengerei dat je gebruikt steeds schoon is en houd rauwe en bereide producten zoveel mogelijk van elkaar gescheiden.
- Wees voorzichtig met eten dat je langs de weg of op lokale markten kan kopen. Houd goed in de gaten hoe dit juist wordt bereid.
- Om uitdroging te voorkomen kan je extra zout nuttigen, drink hiervan steeds met kleine slokken. Daarnaast zijn rijstwafels en droge koeken erg veilig om mee te nemen.
- Kook het, bak het, schil het of vergeet het, is het beste advies.

Vertrouw op je eigen ervaring en luister naar je lichaam. Ook op reis blijft dat een belangrijke leidraad.

HUIDBESCHERMING

Niet alleen thuis, maar zeker ook op reis is het erg belangrijk om je huid te beschermen. Breng hierbij zeker om de twee uur zonnecrème aan en geef de voorkeur aan SPF 50. Ook na het zonnen is het nodig om je huid te hydrateren. Draag daarnaast beschermende kledij, een zonnebril en een pet. Bescherm jezelf goed en wees extra voorzichtig wanneer je behandeld wordt met een biological, die maakt je huid immers extra gevoelig voor zonnebrand.

Alarmtekens

Bij acute medische problemen in het buitenland kan je steeds contact opnemen met jouw behandelend IBD-team.

Doe dit zeker bij volgende symptomen:

- Koorts
- Onhoudbare buikpijn
- Acuut veranderde stoelgangconsistentie- of frequentie
- Acuut ontstane bloedbijmenging in de stoelgang

Veelgestelde vragen

- Waar vind ik meer informatie over reizen met IBD?
- Raadpleeg zeker www.ibdpassport.com, afhankelijk van de reisbestemming.
- Waar zijn er op reis toiletten?
- Dit kan je eventueel op voorhand zelf uitzoeken. Raadpleeg zeker ook www.freepee.org of de app toiletfinder
- Hoe neem ik medicatie mee?
- Neem bij vlieg reizen medicatie zeker mee in de handbagage. Vraag eventueel om die koel te bewaren.
- Kan ik reizen met een stoma?
- Dat kan uiteraard. Vraag aan de IBD-verpleegkundige een attest dat je een stoma hebt. In bepaalde situaties kan je dit attest tonen (bijvoorbeeld bij een veiligheidscontrole in de luchthaven) zodat men hier rekening mee houdt.

Checklist

Volgende checklist kan je helpen bij een vlotte voorbereiding:

- ✓ Wissel ervaringen en tips uit met lotgenoten. Neem vrijblijvend contact op met de Crohn en colitis ulcerosa patiëntenvereniging CCV-vzw via: www.CCV-vzw.be
- ✓ Neem de nodige informatie mee over je medicatie, eventueel kan je ook een attest 'fit for travel' vragen bij je arts.
- ✓ Informeer bij je reisverzekeraar
- ✓ Voorzie voldoende medicatie + kopie van het voorschrift
- ✓ Neem de contactgegevens van je behandelend IBD-team mee
- ✓ Verwittig de luchtvaartmaatschappij, de verblijfslocatie en/of reisorganisatie bij speciale dieetwensen



- ✓ Neem medicatie mee in de handbagage
- ✓ Vergeet niet voldoende water te drinken, liefst uit fles
- ✓ Informeer je goed over de reisbestemming
- ✓ Ontdek op voorhand hoe de vertaalapp op je smartphone werkt, bijvoorbeeld DeepL Translate. Je kunt die zelfs zinnen laten uitspreken. Dat kan handig zijn bij een dokter.
- ✓ Ontspan en geniet van de vakantie!

Conclusie

Reizen met IBD vraagt soms wat extra voorbereiding, maar dit hoeft geen beperking te vormen voor wie graag op ontdekking gaat. Kies hierbij voor een bestemming en manier van reizen die het best bij je passen.

Zorg tijdens de voorbereiding indien nodig alvast voor de correcte vaccinaties, en neem zeker een goede reisverzekering. Bij een goede planning horen onder meer het voorzien van voldoende medicatie en het opvolgen van de nodige voedingsadviezen. Daarnaast helpt het om vooraf mogelijke stressfactoren in kaart te brengen en praktische oplossingen te voorzien, zodat je tijdens de reis meer ruimte hebt om te ontspannen. Mild zijn voor jezelf en realistische verwachtingen hebben, maakt reizen vaak een stuk aangenamer.

Uiteindelijk blijft het doel om, met de juiste voorbereiding en vertrouwen in jezelf, volop te kunnen genieten van het reizen.

Referentielijst

Deze brochure is gebaseerd op:

- De brochure 'Reizen met IBD' door Justien Degry, UZ Leuven
- De webinar 'Reizen en IBD' met Dr. Bram Verstockt, Patricia Geens, Yana Fierens en Stefanie Deleu

Webinar "Reizen en IBD"



Met de steun van



abbvie

CONTACT

Voorzitster	Lynn Debrun 0472 51 63 51
Ondervoorzitster	Colette Baisier 0497 46 59 23
Financieel Beheer	Mariëlle De Ridder
Secretariaat	Lena Callens 0468 27 70 52 ccv.vzw@outlook.com
Diëtiste	Nathalie Grietens 0494 04 94 97 www.dietistenathaliegrietens.com nathalies-advies@hotmail.com
Herstelgerichte therapeut	Thalia Decoene 0496 07 41 75 www.workofheart.be thalia.workofheart@gmail.com
Fiets- en wandelclub (FWC)	Mark De Backer ccv.vzw.fwc@gmail.com
MZ	Groeneweg 151 - 3001 Heverlee
Postadres	CCV-vzw Egelvoortstraat 3 - 2970 Schilde
Website	www.ccv-vzw.be
Sociale media	facebook.com/ccv.vzw instagram.com/ccv.vzw
Ondernemingsnummer	BE 0422.701.650 RPR - Leuven Groeneweg 151 - 3001 Heverlee

PROVINCIAAL

Antwerpen	ccv.vzw.antwerpen@gmail.com 0497 46 59 23
Brabant	ccv.vzw.vlaamsbrabant@gmail.com 0468 43 96 86
Limburg	ccv.vzw.limburg@gmail.com 0468 43 95 84
Oost-Vlaanderen	ccv.vzw.oostvlaanderen@gmail.com 0468 45 27 35
West-Vlaanderen	ccv.vzw.westvlaanderen@gmail.com 0468 29 66 31
Luisterend oor	0468 29 61 12 Op weekdays van 10 tot 18 u.