



## Inhoudsopgave

<b>1</b>	Inleiding	3
<b>2</b>	Risico's	5
<b>3</b>	Algemene adviezen	7
<b>4</b>	Hygiëne en voeding	9
<b>5</b>	Vaccinaties	11
<b>6</b>	Medicatie	13
<b>7</b>	Diarree en andere problemen	15
<b>8</b>	Wat te doen bij problemen	19



Wanneer u een longtransplantatie hebt ondergaan komt er meestal een moment dat u vakantieplannen wil maken. Het eerste half jaar na een longtransplantatie is het echter nog niet verstandig om op vakantie te gaan. Uw lichaam moet nog wennen aan de nieuwe situatie, u moet nog frequent op poliklinische controle komen in het ziekenhuis en ook de revalidatie is van groot belang. Bovendien is het prettig om in de buurt van het ziekenhuis te zijn in verband met een verhoogde kans op afstoting het eerste half jaar na longtransplantatie. Na dit eerste half jaar mag u weer vliegen en is een vakantie in het buitenland mogelijk. Wij adviseren u om uw plannen altijd met de nurse practitioner, transplantatieverpleegkundige of longarts te bespreken

Extra aandachtspunten bij vakanties in het buitenland zijn:

- 1 de hygiëne
- 2 de kwaliteit van de gezondheidszorg op uw vakantiebestemming
- 3 de taalbarrière
- 4 het infectierisico
- 5 de UV belasting door de zon



Een buitenlandsverblijf kan een risico voor gezondheid van reizigers betekenen. Dit geldt voor alle reizigers, maar na een longtransplantatie bent u kwetsbaarder dan veel andere reizigers door uw verlaagde weerstand ten gevolge van uw afweeronderdrukkende geneesmiddelen. In sommige landen heeft men een ander voedingspatroon, gaat men anders met gezondheid en hygiëne om, en heersen ziekten waarmee we in ons land niet snel in aanraking komen

Een aantal infectieziekten is te voorkomen door gepaste voorzorgsmaatregelen waar we verder in deze brochure op in zullen gaan. Een groter risico vormen de "tropische" bestemmingen: Afrika, Midden-Oosten, Azië, Midden en Zuid-Amerika. Niet alleen laat de hygiënische standaard daar soms te wensen over, ook kunnen juist daar ziekten voorkomen die in Nederland niet (meer) voorkomen



Laat u informeren over de kwaliteit van de gezondheidszorg voor u uw vakantie bestemming kiest. Informeer of er een ziekenhuis in de omgeving van uw vakantiebestemming is. Het meest veilig is het als dit een centrum is waar ook orgaantransplantaties gedaan worden. U kunt dit altijd vragen aan uw longtransplantatiearts.

Neem de (Engelse of Duitse) buitenlandverklaring mee. Deze kunt u op aanvraag krijgen bij de nurse practitioner of longtransplantatie verpleegkundige.

Gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (factor 20 of hoger).

De huidarts adviseert de: “ Vision all day protection” Beschermingsfactor 28. Deze is verkrijgbaar bij apotheek/DA drogist.

Geslachtsziekten komen in tropische landen frequent voor. Gebruik altijd een betrouwbaar condoom (meenemen van huis!) tijdens het vrijen. Het risico op een besmetting met AIDS of hepatitis B is anders groot. (Let op: condooms altijd in handbagage opbergen. Deze kunnen in laadruimte van het vliegtuig bevroren en daardoor ondeugdelijk zijn!)

Laat u geen injecties in het buitenland geven wanneer er ook medicatie in tabletvorm beschikbaar voor handen is in verband met het risico op niet steriele naalden

In vele landen buiten Europa en Noord Amerika is het krijgen van bloedtransfusies onverantwoord in verband met het risico op overdracht van o.a. hepatitis en AIDS.

Sommige ziekten kunnen zich pas jaren na terugkeer uit tropische bestemmingen openbaren. Wordt u ziek, vertel uw arts altijd dat u gereisd heeft naar een tropische bestemming.



## Hygiëne en voeding

Veel ziekteverwekkers komen via besmet voedsel en drinkwater het lichaam binnen. Oplettendheid met het eten en drinken voorkomt dan ook een hoop narigheid.

- Houd het risico op maag/darminfecties zo klein mogelijk door een goede handhygiëne. Was uw handen goed na gebruik van het toilet, voor u gaat koken en voor u gaat eten. Gebruik desinfecterende doekjes of lotion wanneer schoon water niet in de buurt is.
- Niet al het water is drinkwater! Twijfelt u in het buitenland aan de kwaliteit van het drinkwater, drink dan mineraalwater of kook water waarna u dit laat afkoelen. Let ook op dat u dat water niet drinkt tijdens tandenpoetsen en douchen!
- Neem geen ijsklontjes. U mag uitsluitend ijsklontjes die u zelfgemaakt heeft van water uit een fles of pak.
- Eet geen onverpakt ijs zoals soft- en schepijs, milkshakes uit automaten of ijskarretjes. Verpakt ijs mag wel mits uit een goed gekoelde koeling.
- Sauzen en desserts, (zelf) gemaakt van rauwe of niet goed doorgekookte eieren zoals mayonaise, hollandaise saus en mousses kunnen ook besmet zijn
- Was groenten en fruit in schoon kraanwater. Bent u niet zeker van de kwaliteit van het kraanwater, was uw groenten/fruit dan in mineraalwater, of schil fruit.
- Eet geen rauw, of niet goed doorbakken vlees (tartaar, biefstuk) Let bij de barbecue en grill goed op dat het vlees helemaal gaar is. Kook risicovol vlees zoals kip van tevoren.
- Schelpdieren (mosselen, oesters en dergelijke), kippenvlees en eieren zijn risicovolle producten, neem deze producten alleen goed gekookt of doorbakken.
- Eet geen buitenlandse zachte kaassoorten (au lait cru) en schimmelkaassoorten zoals Brie en Gorgonzola.
- Het is verstandig om melk altijd voor gebruik te koken. Melk uit een pak of fles en gepasteuriseerde melk hoeft niet vooraf gekookt te worden.
- Zorg dat het voedsel tegen vliegen is beschermd.
- Bewaar etensresten koel. Een koeltas of koelbox is geen koelkast en kan beslist niet gebruikt worden voor het bewaren van restjes. Nuttig geen restjes, en warm geen restjes op.

- Alleen gesteriliseerde producten zijn geschikt om mee te nemen op lange reizen. Neem geen vacuüm verpakt vlees of vleeswaar mee op reis. Deze verpakking verlengt de houdbaarheid niet. Ongekoeld en in een warme omgeving is deze zelfs minder lang houdbaar dan de datum die de verpakking aangeeft.
- Gesteriliseerde producten, bijv. in blik, pot of foliepak, welke niet in de koelkast bewaard hoeven worden, zijn in onbeschadigde verpakking wel houdbaar.
- Houd personen met buikpijn en/of diarree buiten de keuken en verzoek ze hun handen vaak en goed te wassen, zeker na toiletgebruik.
- Was keukengerei en vaatwerk af in heet sop. Gebruik schone thee- en handdoeken. Was ze in de wasmachine op minimaal 60 graden Celsius. Gebruik keukenrol in plaats van vaatdoekjes.
- Eten in openbare gelegenheden is beslist niet altijd te vertrouwen, Denkt u daarbij ook aan kraampjes met etenswaar bijvoorbeeld op een markt!

Indien u naar een gebied gaat waarvoor vaccinaties gewenst of verplicht zijn, overleg altijd met de nurse practitioner/ transplantatie-verpleegkundige over de te geven vaccinaties. Inentingën kunnen extra risico's met zich meebrengen die kunnen leiden tot een infectie en uiteindelijk soms een afstoting. Om deze reden mag u bepaalde vaccinaties niet toegediend krijgen.

*Vaccinaties die zijn toegestaan:*

- Difterie vaccin
- Tetanusvaccin: Bij valpartijen moet altijd een tetanusvaccinatie overwogen worden.
- Geïnactiveerd poliovaccin
- Hepatitis A vaccin
- Hepatitis B vaccin
- Meningokokken A en C -polysacharide vaccin (tegen hersenvliesontsteking)
- Pneumococcon vaccin
- Cholera vaccin
- Tyfus vaccin
- Rabiës vaccin

*Voor alle vaccins geldt dat dit geen levende vaccins mogen zijn.*

Houd er rekening mee dat een vaccinatieprogramma enige tijd in beslag neemt. Informeer daarom ten minste 8 weken voor vertrek bij de afdeling tropenvaccinaties van uw regionale GGD naar de benodigde vaccinaties. Wanneer u hier advies over heeft gekregen neem dan altijd contact op met uw nurse practitioner of longtransplantatie verpleegkundige. Deze zal met uw longtransplantatiearts overleggen over welke vaccinatie noodzakelijk zijn. Eventueel wordt hierna nog overlegd met de arts van uw GGD. Soms lukt het niet om via vaccinaties antistoffen op te bouwen door de afweeronderdrukkende geneesmiddelen die u gebruikt. Dit is de reden dat u ruim voor vertrek moet starten met de voorbereidingen. We kunnen bij sommige vaccinaties op dat moment nog checken of u voldoende antistoffen opgebouwd hebt en indien dit niet zo is dan is het soms nog mogelijk om u medicijnen via het infuus afweerstoffen toe te dienen zodat u voldoende beschermd aan uw reis begint.



Wanneer u op reis gaat, en vooral wanneer u een verre reis maakt naar landen waarbij er een groot tijdsverschil is, moet u zich realiseren dat dit consequenties heeft voor de innametijden van uw geneesmiddelen die u beschermen tegen afstoting.

Dit betreft de zogenaamde afweerderdrukkende geneesmiddelen zoals de cellcept®, myfortic®, tacrolimus en sirolimus®.

Dit “probleem” kunt u op twee manieren oplossen. U kunt uw huidige innametijden van de medicijnen handhaven in het buitenland met als consequentie dat u daar ter plekke bijvoorbeeld de wekker moet zetten. Een tweede manier is om enige tijd voor u vertrekt de innametijden langzaam op te schuiven (voor of achteruit) met elke dag een uur, tot u op het schema zit wat voor u vakantieverblijf handig is.

Houd er in dit laatste geval rekening mee dat wanneer u nog spiegels laat prikken voordat u weg gaat dat de innametijden gewijzigd zijn en u ook met prikken hierbij de tijd moet aanpassen.

Mocht u hier hulp bij nodig hebben vraag de nurse practitioner, longtransplantieverpleegkundige of longarts even met u mee te denken.

Neem minstens voor 2 weken extra geneesmiddelen mee mocht u langer moeten blijven dan gepland is, en eventueel een kopie van de recepten.

Zorg voor voldoende geneesmiddelen in uw handbagage zodat wanneer koffers zoek raken u voor de eerste paar dagen geen probleem heeft.



## Diarree en andere problemen

Dankzij goede voorzorgen kan de kans op diarree beperkt worden. Treedt onverhoopt toch diarree op dan is uitdroging en hierdoor ontregeling van uw medicijnspiegels het belangrijkste gevaar.

- Plotseling opkomende diarree komt onder reizigers vaak voor. Deze aandoening verloopt meestal mild en duurt 2-4 dagen. Om uitdroging met alle gevolgen van dien te voorkomen kunt u rehydratievloeistof (O.R.S.) gebruiken. Een mengsel zouten en glucose (suiker) moet dan worden opgelost in betrouwbaar water (flessenwater of goed doorgekookt kraanwater). Het zorgt ervoor dat uw zout en vochtbalans weer op peil wordt gebracht. Let wel op de juiste mengverhouding en stop hiermee niet te vroeg.
- Wanneer de diarree gepaard gaat met koorts en/of bloed in de ontlasting moet u beslist een arts raadplegen. Doe dat ook als er uitdrogingsverschijnselen zijn, dit merkt u onder andere aan een aanhoudende droge tong en zeer geconcentreerde (donkergele) urine die ook minder in hoeveelheid is.
- Diarree tijdens een reis is zeer onaangenaam. Om de diarree te stoppen kunt u bijvoorbeeld loperamide (Imodium®, Diacure®) gebruiken. Overleg met uw arts of u dit preventief mag meenemen. Dit middel mag u niet langer dan 36 uur zonder advies van een arts gebruiken. Bij koorts, koude rillingen en bloed en/of slijmverlies is het af te raden om diarree te willen stoppen. De diarree zorgt er namelijk voor dat de schadelijke bacteriën zo snel mogelijk het lichaam verlaten.
- De beste behandeling bij diarree is voldoende drinken (O.R.S.) en een licht verteerbaar dieet.

### ***Insecten***

Reizigers naar de tropen en subtropen lopen het risico malaria te krijgen. Malaria is een ernstige infectieziekte die wordt veroorzaakt door de steek van een besmette mug.

Malaria Tropica, de gevaarlijkste vorm van de ziekte, kan zonder behandeling binnen enkele weken dodelijk aflopen. Andere vormen van malaria-infecties zijn niet levensbedreigend, maar men wordt hierdoor wel ziek. Terugkerende koorts is daarvan het belangrijkste verschijnsel.

Tegen malaria kunt u zich niet laten vaccineren. U dient daarom medicijnen te gebruiken, de zogenaamde malaria profylaxe. Helaas kunnen medicijnen niet meer onder alle omstandigheden malaria voorkomen, omdat de parasiet in een aantal gebieden weerstand heeft ontwikkeld tegen malaria middelen. Het vermijden van muggensteken is daarom erg belangrijk. Met deze maatregelen beperkt u de kans op malaria en andere infectieziekten die door insecten worden overgedragen zoveel mogelijk. Uw persoonlijke reisomstandigheden zijn bepalend voor het juiste advies voor malariaprofylaxe. Laat u goed informeren door de GGD en sluit het medicatie advies met de nurse practitioner longtransplantatie, longtransplantatieverpleegkundige of longarts kort in verband met het feit dat sommige medicijnen niet goed in combinatie met uw bestaande medicijnen gebruikt kunnen worden. Overleg altijd tijdig ( minimaal 5 weken voor vertrek) met de GGD of tropenarts wat voor u de gewenste profylaxe is.

*Algemene maatregelen ter voorkoming van malaria en andere infecties door insecten zijn:*

- draag na zonsondergang bedekkende kleding: lange broek, lange mouwen, sokken en dichte schoenen
- gebruik een insecten werend middel (repellent) dat een hoog, effectief percentage diëthyltoluamide (DEET) bevat
- zorg voor een mugvrije (slaap)kamer. Sluit na zonsondergang daarom ramen en deuren als deze niet van horren zijn voorzien.
- Goede airconditioning inactiveert muskieten. Gebruik deze indien aanwezig. Slaap anders onder een muskietennet. In gebieden waar meervoudig resistente malaria heerst (Afrika, Z-O Azië en tropisch Zuid-Amerika) wordt aanbevolen een geïmpregneerde klamboe mee te nemen. Zorg ervoor dat er geen muggen binnen het net zitten!

### **Diabetes**

Een goed ingestelde patiënt met suikerziekte die aan zelfcontrole en medicatie doet kan zonder problemen op reis gaan. Bijzondere voorschriften zijn niet nodig. Wel moet men extra aandacht geven aan huidinfecties, men name aan de voeten. Goed beschermende (gesloten) schoenen en zorgvuldige voetverzorging zijn erg belangrijk. Infecties van insectenbeten kan men in een vroeg stadium uitstekend met Betadine® zalf behandelen.

Mocht u verder nog specifieke vragen hebben over uw suikerziekte in relatie tot uw vakantie kunt u altijd contact opnemen met de diabetesverpleegkundige UMCU bereikbaar op 088 - 75 55 55, vragen naar zoemer 3541.



## Wat te doen bij problemen?

Krijgt u tijdens uw reis problemen met uw gezondheid, dan dient u een betrouwbare lokale arts te raadplegen of eerder naar Nederland terug te keren. U moet de lokale arts altijd vertellen dat u een longtransplantatiepatiënt bent, overhandig ook de buitenland verklaring aan hem/haar. Indien mogelijk overleg telefonisch met uw eigen longtransplantatiearts in Nederland over het te volgen beleid of laat de lokale arts contact opnemen met het transplantatiecentrum.

Zorg dat u een goede reisverzekering afgesloten heeft waarbij ook eventuele kosten voor repatriëring zijn gedekt.

De inhoud van deze brochure is ook te vinden op onze website: [www.umcu.nl](http://www.umcu.nl)

