

# Vakantie

en de ziekte van  
Crohn en colitis ulcerosa

# 10



Editie  
2011

## Colofon

© Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland, Woerden

Geen enkel onderdeel van deze brochure, noch de gehele uitgave mag op welke wijze dan ook worden verveelvoudigd zonder schriftelijke toestemming van de CCUVN.

### Oplage

2.000, 1e druk december 2011

### Tekst

CCUVN, Woerden

### Vormgeving en productie

Grafisch Ontwerp en Productiebureau The Happy Horseman BV, Rotterdam

*Deze brochure kost € 1,00 voor leden en € 1,25 voor mensen die geen lid zijn van de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland (CCUVN).*

### Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland

Houttuinlaan 4b

3447 GM Woerden

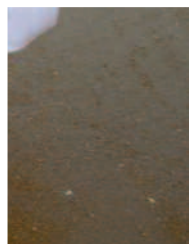
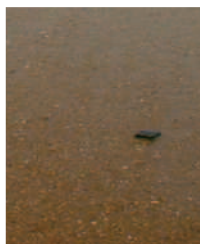
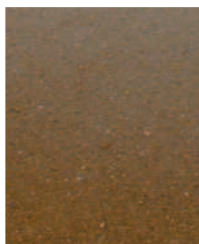
Telefoon 0348 - 42 07 80

E-mail [info@crohn-colitis.nl](mailto:info@crohn-colitis.nl)

Internet [www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

# Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Vaccinaties	5
3	Medicatie	8
4	Extra voorbereidingen	10
5	Medische hulpvragen in Frans en Engels	17
6	Vragen en antwoorden	18
7	Vakantiechecklist	26
8	Vaccinatie afkortingen	28
9	Links naar organisaties	29



# 1 Inleiding

Waar ga ik mijn volgende vakantie doorbrengen? Een vraag die iedereen op zijn tijd bezig houdt. Als u de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebt, hoeft de ziekte geen reden te zijn om niet op vakantie te gaan. Uit onderzoek onder mensen met deze chronische aandoening blijkt dat zij ook reislustig zijn en dat zij hun vakantie regelmatig buiten Nederland doorbrengen.

Deze brochure gaat in op allerlei aspecten die te maken hebben met de voorbereidingen voor een reis naar het buitenland, de informatie die u mee moet nemen op vakantie, eventuele vaccinaties, eten in het buitenland, vraag en antwoorden en een aantal tips en verhalen van reisgenoten.

**‘Een goede voorbereiding is het halve werk.’**

## Vorbereiding

De brochures in het reisbureau en de vakantiesites op internet lachen u toe en maken u ‘lekker’ om een vakantie te boeken. Bij plannen om naar het buitenland te gaan, komt direct de vraag of het wel verstandig is. Wat meespeelt is het reisdoel en hoelang u denkt te reizen. Maakt u een reis voor twee of drie weken, of bent u van plan te backpacken of een rondreis te maken? Een reis naar België of Duitsland vraagt een andere voorbereiding dan een reis naar bijvoorbeeld Thailand of Australië.

Voor elke reis die u maakt, moet u weer andere afwegingen maken. Bent u nog aan het herstellen van een opvlamming, is de ziekte actief of is de ziekte in remissie? Als uw ziekte actief is of u hebt een opvlamming, dan is het verstandig om met de behandelend arts te overleggen of er bezwaren zijn om een reis naar het buitenland te overwegen en/of te boeken. Doe dat ruim bijtijds, zodat u bij boeking al weet of u kunt gaan.

## 2 Vaccinaties

Als u een verre reis wilt maken is het belangrijk om uit te zoeken welke ziektes er in het bestemmingsland voorkomen en in de gebieden die u tijdens uw reis passeert. In bepaalde landen loopt u het risico ziektes zoals tuberculose, malaria, gele koorts of difterie op te lopen. Om deze aandoeningen te voorkomen is het wenselijk en soms noodzakelijk om een vaccinatie te krijgen. Omdat deze vaccinaties niet direct werkzaam zijn, is het verstandig om minstens zes weken voor vertrek hiernaar te informeren bij de GGD ([www.ggd.net](http://www.ggd.net)). Bij gebruik van immunosuppressiva. Overweegt u dus een verre reis, dan is het zaak om **zo vroeg mogelijk medisch reisadvies** in te winnen om te kijken wat kan en niet, en om zo nodig uw reisplannen nog bij te sturen.

Mensen die lang of onder primitieve omstandigheden gaan reizen, hebben weer een uitgebreider pakket aan vaccinaties nodig. Deze zes weken zijn nodig zodat er genoeg tijd is om bijvoorbeeld in het bloed te meten of iemand goed beschermd is tegen hepatitis A.

Bij reizen naar het buitenland kunnen vaccinaties tegen de volgende ziekten noodzakelijk zijn:

- gele koorts
- hepatitis A
- hondsdolheid
- griep
- Japanse encefalitis
- tuberculose
- tyfus

Deze vaccinaties maken **geen** deel uit van het Rijksvaccinatieprogramma en zijn **niet** gratis. Informatie over reizigersvaccinaties is te krijgen bij de GGD of te vinden op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvies. De reizigersvaccinaties worden bij de GGD of een vaccinatiecentrum gegeven. In sommige gevallen kan het ook via de huisarts.

Behalve de vaccinaties die u kunt halen voor uw reis, is het goed om te weten welke vaccinaties u in het verleden al hebt gehad. Dat kan zijn in uw jeugd, via het Rijksvaccinatieprogramma, of van eerdere reizen naar het buitenland. Bent u al eerder in het buitenland geweest, dan hebt u mogelijk ook het gele boekje met daarin de vaccinaties waarmee u bent ingeënt.

### Levende vaccins

Kunt u als u de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebt wel altijd een vaccinatie krijgen of zijn er bepaalde risico's? En wat is de invloed van medicatie voor Crohn of colitis.

Het gebruik van prednison, Imuran®, azathioprine of anti-TNF zijn niet goed te combineren met een levend vaccin zoals de vaccins tegen mazelen/bof/rubella, het BCG-vaccin, het oraal polio- en het tyfusvaccin en het vaccin tegen gele koorts.

Dat betekent dus dat u **niet naar risicogebieden** mag reizen. Voor gele koorts zijn dit onder meer grote delen van West-Afrika en Zuid-Amerika. Vaccinatie is pas mogelijk 3 maanden na het stopzetten van de behandeling (1 maand voor corticosteroiden), maar dat moet per geval bekeken worden. Na een beenmergtransplantatie moet 2 jaar gewacht worden voordat levende vaccins mogen worden gegeven. Bij orgaantransplantaties wordt minstens 1 jaar gewacht, afhankelijk van de ingenomen immunosuppressieve medicatie. Eventueel kan in overleg met de behandelde arts bekeken worden of de behandeling met de immuunonderdrukkende geneesmiddelen tijdelijk kan worden stopgezet om de vaccinatie toch toe te dienen. Dat vereist wel 4 volle maanden stoppen met de geneesmiddelen, na 3 maanden kan het vaccin toegediend worden, en dan nog 1 maand wachten voor opnieuw mag worden gestart met de immunosuppressieve geneesmiddelen.

Dus neem bijtijds contact op met de behandelend arts als u plannen hebt om verre reizen te gaan maken.



Agnetha is het afgelopen jaar naar de Dominicaanse Republiek geweest: 'Ik moet eerlijk zeggen dat ik er vooraf geen fijn gevoel bij had. Allereerst psychisch, want wat als mijn ziekte opeens heel erg wordt, want mijn crohn was op dat moment nog redelijk actief, maar ja....de reis was al geboekt. Ten tweede omdat ik hier ontzettend veel voor heb moeten regelen.

Vooraf heb ik een paar keer overleg gehad met de internist over wat er kon gebeuren en waar ik op moest letten. Ik kreeg een antibioticakuur en nam zelf extra ORS mee.

De internist wees me op vaccinaties, waarbij ik wel op moest letten dat er geen gebruik werd gemaakt van een levend vaccin, omdat niet duidelijk was of ik antistoffen aan zou maken en we dus ook niet wisten of de vaccinatie gelukt was. Daarom moest er na zes weken bloed geprikt worden om te kijken of er antistoffen aanwezig waren in mijn bloed.

Ook zochten we informatie over goede ziekenhuizen in dat land.

Bij de apotheek kon ik terecht voor een medicijnpaspoort. Deze draaien ze ter plekke uit. Het is verstandig deze ter plekke na te kijken. Bij mij ontbraken er pijnstillers op die onder de Opiumwet vallen. Hier moet de huisarts een verklaring voor geven, die vervolgens in Den Haag 'officieel' gemaakt wordt. Er gaan meestal enkele weken overheen voordat je de documenten terugkrijgt. Omdat de apotheek mij hier niets over vertelde en ik er pas laat achter kwam, ontving ik de papieren niet op tijd en heb ik de medicatie uiteindelijk dus niet meegenomen op vakantie.

Tot slot lette ik op vakantie goed op met eten. Ik heb alleen maar op plaatsen gegeten waar de hygiëne (voor het oog) goed was en lette ik op ijsklontjes e.d. Gelukkig is het allemaal goed gegaan, maar ik heb er wel een uitgebreide voorbereiding voor moeten treffen."

Meer informatie over vaccinaties is te vinden bij Vragen en Antwoorden, verderop in deze brochure.

# 3

## Medicatie

Om de ziekte in remissie te houden gebruikt u medicatie. Ongeacht welke reis u gaat maken, medicijnen zullen een plaats in de bagage krijgen. Het is belangrijk om te zorgen dat u voldoende medicijnen bij u hebt. Maak bijtijds afspraken met de arts en apotheker.

Bij een reis per vliegtuig is het belangrijk om de medicatie te verdelen over de koffer van jezelf en die van de partner en een deel in de handbagage. Koffers raken nog wel eens zoek of komen later aan en de vakantie moet niet beginnen zonder medicijnen. **Let op, sommige medicatie mag niet in de koffer worden vervoerd, in verband met bevroeringsgevaar.**

### Maatregelen

Zorg ervoor dat al de medicijnen vermeld staan in een medicijnpaspoort dat de eigen apotheek voor u kan uitdraaien. Hierin staan alle medicijnen die u gebruikt vermeld in de stofnaam, zodat bij vermissing of medicatietekort of onverwachte ziekte in het buitenland, u de behandelend arts dit paspoort kan overhandigen. De tekst wordt ook in het Engels of eventueel in een andere taal weergegeven. Het medicijnpaspoort komt goed van pas bij de (luchthaven)-controle of douane, als zij u vragen welke medicatie u meeneemt.

Behalve het medicijnpaspoort moet de medicatie op de goede manier vervoerd worden. Over het algemeen zijn orale medicijnen goed in de koffer te bewaren. Maar zetpillen moeten gekoeld bewaard worden. Medicijnen zoals methotrexaat injecties en orale pillen moeten in het donker en droog bewaard worden.



## Injecties met Humira® (adalumimab) vraagt om een andere voorbereiding

Adalumimab moet tussen de +2 en +8 graden Celsius bewaard worden. In de starterskit<sup>1</sup> bevindt zich een koeltasje en een koelement. Indien u met het vliegtuig reist, kunt u op deze wijze de medicatie vervoeren tot in het vliegtuig en daar de stewardess verzoeken de medicatie in de koelkast te plaatsen. Het koelement kan gedurende de vlucht in de vriezer. Vergeet bij het verlaten van het vliegtuig niet de medicatie weer mee te nemen! Zo kunt u adalumimab relatief eenvoudig naar de vakantiebestemming vervoeren.

**Let op:** vervoer adalumimab **nooit** in je koffer. In de bagageruimte van het vliegtuig daalt de temperatuur tot ver onder het nulpunt. Hierdoor bevroest adalumimab en verliest het geneesmiddel zijn werkzaamheid. (bron: Apotheek Zorg).

Gaat u met een backpack voor een jaar op reis, dan is het vaak niet verstandig om adalumimab mee te nemen in de bagage. Hieronder staat een voorbeeld over hoe u in bijvoorbeeld Australië aan de medicatie kunt komen.

Er is een aantal stappen dat genomen moet worden:

1. Een Nederlands recept is in Australië niet geldig. Er is echter wel een onderlinge overeenkomst dat een Nederlandse patiënt niet de volledige prijs hoeft te betalen.
2. Voor vergoeding neemt u contact op met de eigen zorgverzekeraar. Informeert u ook hoe de terugbetaling geregeld wordt.
3. Prijs \$ 1.800 - \$ 2.000 AUD.
4. Voorgesteld wordt om een verwijfsbrief van een Nederlandse MDL-arts mee te nemen en een Australische specialist te raadplegen bij aankomst.
5. Tevens een medisch paspoort (artsenverklaring), verkrijgbaar bij de arts/verpleegkundige/apotheek.
6. Adalumimab is verkrijgbaar bij een lokale apotheek, maar het advies is om dit van tevoren door te geven zodat ze ervoor kunnen zorgen dat het middel ook daadwerkelijk op voorraad is. Voor contactgegevens wordt verwezen naar het internet of Abbott Australië.
7. Algemeen nummer van de medische afdeling: 0061293849704

Remicade® of infliximab is een medicijn dat op de dagbehandeling van een ziekenhuis of infuuscentrum wordt gegeven. Als u voor langere tijd naar het buitenland gaat, moeten hiervoor afspraken gemaakt worden met de zorgverzekeraar.

<sup>1</sup> De starterskit ontvang je bij je eerste behandeling met adalumimab.

## 4 Extra voorbereidingen

Overleg voor u op vakantie gaat met de stomaverpleegkundige en uw arts, zij kunnen handige tips geven of eventueel medicijnen meegeven die u misschien nodig hebt op vakantie.

Soms is het mogelijk om thuiszorg te krijgen via de wijkzorg in het land waar u op vakantie gaat. Informeer hierover bij de thuiszorginstantie.

### *Waar kunt u op letten bij het pakken van de handbagage?*

- Schrijf in een stomapaspoort of op een briefje de maat, het merk, het bestelnummer en fabrikant van het stomamateriaal en het telefoonnummer van uw leverancier. Het stomapaspoort kunt u krijgen bij de stomaverpleegkundige of bij de leverancier.
- Neem twee maal zo veel stomamateriaal mee als u normaal nodig hebt. Om het inpakken makkelijker te maken kunt u de producten uit de verpakkingsdoos halen. Laat convexe producten in de doos om beschadiging te voorkomen.
- Neem het stomamateriaal mee in de handbagage. Op die manier hebt u geen problemen als de bagage kwijt raakt.
- Neem wegwerpzakjes, gaasjes en andere benodigheden mee in de handbagage.
- Als u een colostoma hebt is het handig om ileozakjes (deze gaan open aan de onderzijde) mee te nemen voor het geval u diarree krijgt, let erop dat deze dezelfde maat hebben als de rest van uw materiaal.
- Neem een middel tegen diarree mee bijvoorbeeld Immodium. Dit is verkrijgbaar zonder recept.
- Vraag aan de vliegtuigmaatschappij of het mogelijk is om extra handbagage mee te nemen in verband met het vervoer van medische producten.
- Als u zich er prettiger bij voelt, neem dan een plastic matrashoes mee om de matras te beschermen, deze is verkrijgbaar bij de leverancier.
- Een kleine reistas is handig als u een dagje weggaat of een kort reisje maakt met de auto.
- Vraag bij het inchecken of u een stoel bij het gangpad en in de buurt van het toilet kunt krijgen. U kunt tegenwoordig bijna altijd online inchecken. Dan kunt u dat regelen, of beter zelfs, bij het boeken van de reis. Er even een mailtje aan wijden en u weet dat u in ieder geval goed zit. Steeds meer mensen willen namelijk aan het gangpad zitten.
- Om uitdroging tegen te gaan is het aan te raden om elk uur een glas water te drinken.

### Waar moet je op letten tijdens de reis?

- Tijdens de reis is er onderweg altijd wel een toilet te vinden bij een benzinstation of wegrestaurant.
- Laat geen voorraad stomamateriaal in de auto liggen als het erg warm is. Door de hitte is het mogelijk dat de materialen niet meer optimaal functioneren. Het gebruik van een koeltas of koelbox kan dan uitkomst bieden.
- Leeg het zakje regelmatig.
- Zorg dat u verzorgingsdoekjes/gaasjes bij u hebt; de kwaliteit van het toiletpapier is niet overal even goed of toiletpapier is soms zelfs niet aanwezig.
- Houd er rekening mee dat uw evenwicht op de proef wordt gesteld als u zich verzorgt in de trein.
- In het vliegtuig is de toiletruimte vaak erg nauw.

### Verzekeringsverklaring

Bij het aanvragen van een visum voor Rusland, Cuba en Zuid-Afrika hebt u een Engelstalige verzekeringsverklaring nodig. Deze kunt u aanvragen bij uw zorgverzekeraar.

### Verzekeringen

Als u op reis gaat is het goed om de verzekeringen te controleren die u al hebt afgesloten, zoals de ziektekostenverzekering. Daarnaast kunt u andere verzekeringen afsluiten. Hieronder staan een aantal zaken waarop u moet letten.

### Zorgverzekering en (doorlopende) reisverzekering

Hoewel uw zorgverzekering gewoon in het buitenland geldig is, kan het verstandig zijn bij te verzekeren. Zeker wanneer u met vakantie gaat naar een land met dure gezondheidszorg, zoals Amerika of Zwitserland.

In Amerika kost een dag in het ziekenhuis al snel \$ 5.000. Die kosten worden lang niet allemaal vanuit de basisverzekering vergoed. Kijk goed in de polisvoorwaarden waar u wel en niet voor verzekerd bent. Elke verzekering heeft andere voorwaarden en vergoedingen. Lees ook de kleine lettertjes.

Nederland heeft met een groot aantal omringende landen afspraken gemaakt (verdragen) om elkaars verzekerden te helpen bij medische zorg. Een verzekerde heeft in deze landen recht op de medische zorg volgens het wettelijke verzekeringspakket van het betreffende land. De medische kosten worden verrekend op vertoon van je zorgpas, de Europese verzekeringskaart EHIC of, in bepaalde verdragslanden, het (E)111 formulier.

### *Reisverzekering, is dat nodig?*

Hoewel u voor medische kosten via de zorgverzekering bent verzekerd is het verstandig om toch een reisverzekering af te sluiten. Die garandeert hulpverlening en bijstand door een Alarmcentrale voor alle verzekerde reisgenoten plus de noodzakelijke vergoedingen, zoals extra reis- en verblijfskosten. Ook als voor de thuisreis andere regelingen noodzakelijk zijn, zoals bijvoorbeeld een gipsvlucht, dan worden deze kosten vergoed en helpt de Alarmcentrale bij de terugreis. De basis zorgverzekering vergoedt medische



kosten meestal tot hooguit het Nederlandse prijspeil. De aanvullende zorgverzekeringen vergoeden tot hooguit tweemaal het Nederlandse prijspeil. Dan is een reisverzekering heel belangrijk voor de medische kosten die in sommige landen hoger zijn dan in Nederland.

Hebt u een doorlopende reisverzekering afgesloten, controleer dan voordat u op reis gaat of de dekking een reis in Europa betreft of dat er een wijziging naar Werelddekking moet plaats vinden.



### Vakantiedokter

Niets is zo vervelend als ziek worden tijdens de vakantie. Vooral als u in een land bent waar u de taal niet zo goed spreekt. Wanneer bezoekt u een dokter en waar vindt u een betrouwbare arts? Veel zorgverzekeraars hebben een vakantiedokter. Dit is een telefoonnummer dat u vanaf het vakantieadres kunt bellen en waar u uw vraag kunt stellen.

### Annuleringskostenverzekering

Als u een reis boekt bij een reisbureau of via het internet wordt vaak gevraagd of u een annuleringsverzekering wilt afsluiten. Deze verzekering garandeert bij onverwachte afzegging, of bij een voortijdige afbreking van uw reis een bepaalde vergoeding. Echter hieraan zijn wel een aantal voorwaarden verbonden. In plaats van een eenmalige annuleringskostenverzekering kunt u ook een doorlopende annuleringskostenverzekering afsluiten.

Het gaat in deze folder te ver om dit allemaal uiteen te zetten, maar informeer bij de bank, reisbureau, ANWB of zorgverzekeraar naar de kosten en voorwaarden. Bent u nog een student, dan zijn er vaak voordeligere polissen.



## Reis gerelateerde gezondheidsrisico's

### *Infectie*

Het is mogelijk om een infectie op te lopen tijdens een reis naar het buitenland. In sommige gevallen is het noodzakelijk om dan een arts in het buitenland te bezoeken. Dit kan iedere reiziger overkomen, ongeacht of u wel of geen chronische ziekte hebt.

In sommige gevallen kan het zijn dat een ziekte die in het buitenland is opgetreden, pas maanden na terugkomst zichtbaar wordt. Bij controle in het ziekenhuis is het belangrijk om te melden dat u in het buitenland op reis bent geweest.

### **Veranderende voeding**

Een van de meest gehoorde klachten tijdens reizen naar een ander land is de veranderde voeding. Het kan gaan om kruiden, de bereidingswijze, het gebruik van ongezuiverd water en minder hygiënische omstandigheden waaronder het voedsel is bereid.

Het gebruik van ijsklontjes, schepijs en de temperatuur van het bewaarde voedsel kunnen redenen zijn voor bijvoorbeeld diarree.

Indien diarree bij een IBD-patiënt langer dan 48 uur aanhoudt, doet u er goed aan om een arts te raadplegen. Het is in dit geval niet verstandig om zelf te blijven uitproberen.

### **Reizigersdiarree**

Deze vorm van diarree duurt over het algemeen een tot vijf dagen. Belangrijk is om bij IBD-patiënten na een aanhoudende diaree van 48 uur, een arts te raadplegen om vast te stellen of het gaat om een opvlamming of een virus.

Doe voorzichtig met water, gebruik alleen flessen water.

Let op bij zwemmen, dat u alleen zwemt in water dat gecontroleerd en schoon is. Zwem niet in een stilstaand meertje. Er kunnen zich parasieten bevinden, met als gevolg diarree en koorts.

Neem ORS mee, zodat u in ieder geval niet uitdroogt bij diarree.

### **Traumatisch letsel**

Een traumatisch letsel wordt veroorzaakt door iets buiten het lichaam van de persoon in tegenstelling tot een ziekte of een ziekte.

### **Medicatie niet beschikbaar of niet werkzaam**

Als door bepaalde oorzaken de medicatie niet werkzaam is of niet beschikbaar

is, kan dit leiden tot verandering van het ziektebeeld. Schakel bij twijfel altijd een arts in.

### Opname in een buitenlands ziekenhuis en repatriëring

Ziek worden in de vakantie is wel het laatste wat u wilt, maar helaas komt dit toch voor. Indien u wordt opgenomen in een ziekenhuis moet u direct contact opnemen met de alarmcentrale van de reisverzekering. Zij nemen de administratieve rompslomp over, regelen de communicatie met artsen en met het thuisfront. Ook kunnen zij ervoor zorgen dat u in het juiste ziekenhuis terecht komt. Daarom is het verstandig om zelfs voor de opname contact op te nemen met de alarmcentrale. Uiteraard is dit in spoedgevallen niet altijd mogelijk.

Indien u wordt opgenomen in een ziekenhuis in het buitenland en u moet daarna terug naar Nederland en ook daar opgenomen worden in het ziekenhuis, zijn er aparte regels. U kunt niet zomaar vanuit het buitenland, ook als dit net over de grens is, opgenomen worden in een Nederlands ziekenhuis.

Ziekenhuizen zijn bezorgd om bacteriën die u misschien meebrengt vanuit het buitenland, zoals de zogenaamde MRSA bacterie. Iedereen kan drager worden van MRSA. In bepaalde situaties is de kans groter, zoals bij een opname in een buitenlands ziekenhuis of als u in contact komt met mensen die al MRSA-dragers zijn. Ook contact met levende vleeskalveren of varkens vergroot de kans op MRSA.



### Natasha aan het woord:

“Het is bijna twee jaar geleden dat ik de diagnose crohn kreeg. Voor die diagnose had ik al mijn reis naar Thailand geboekt. De eerste periode van mijn ziekte ging het heel slecht en was het tot één dag voor vertrek onzeker of ik wel op reis zou gaan. Toch vertrok ik met een veel medicijnen op zak, drie weken backpacken in Thailand. Het enige wat we hadden geboekt was een ticket Amsterdam - Bangkok. We hebben een fantastische reis gehad en juist met het Thaise eten weinig last van mijn buik gehad. Minder dan bij terugkomst in Nederland. Ook qua voorzieningen is in Thailand alles goed geregeld. Het enige wat we vermeden was de jungle, dit omdat als het dan slecht zou gaan ik niet snel in het ziekenhuis zou zijn. Nu bijna twee jaar later ga ik opnieuw op reis. Dit keer naar Maleisië en Borneo. We gaan weer twee weken backpacken en dit keer ook de jungle bezoeken. Het gaat op het moment redelijk en ik durf de reis aan, al ben ik wel voor sommige dingen een beetje bang. Ik moet namelijk malaria tabletten slikken voor mijn periode in Borneo. Omdat malaria tabletten maag- en darmklachten kunnen veroorzaken, neem ik voor de zekerheid een antibioticakuur mee. We zijn druk bezig met alle voorbereidingen voor de reis: inenting, medicijnen, de tickets zijn geboekt, de Lonely Planet (reisgids voor backpackers) is aangeschaft en het eerste hotel in Kuala Lumpur hebben we ook geboekt, dit om zo de eerste overnachting niet naar een hotel te hoeven zoeken. Naast mijn verre reizen ga ik ook vaker op vakantie, bijvoorbeeld naar Turkije of een weekje weg met de boot van mijn ouders.”

Nederlandse ziekenhuizen en verpleeghuizen nemen verschillende maatregelen om verspreiding van (resistente) bacteriën binnen de instelling tegen te gaan. Artsen en verpleegkundigen hanteren zorgvuldig algemene hygiënemaatregelen (schone werkkleding, vaak reinigen van handen). Daarnaast zijn er speciale maatregelen tegen verspreiding van MRSA. Zo wordt bij elke patiënt die een grotere kans heeft om drager te zijn van MRSA, gecontroleerd of er MRSA op zijn of haar lichaam voorkomt. Totdat het resultaat van de controle bekend is, wordt de patiënt apart verpleegd. Op die manier kunnen eventuele MRSA-bacteriën zich niet naar andere patiënten verspreiden. Verder controleert het ziekenhuis verpleegkundigen en patiënten die in aanraking zijn geweest met een patiënt die met MRSA besmet is. Degenen die MRSA op hun lichaam dragen, krijgen een behandeling met speciale zalf en zeep om deze bacteriën te doden.



# 5

## Medische hulpvragen in Frans en Engels

Nederlands	Frans	Engels
Ik zoek een goede dokter/tandarts/apotheek?	Je cherche un bon medecin/ destiste/une bonne pharmacie?	I am looking for a good doctor/dentist/pharmacy
Waar is het ziekenhuis?	Ou est l'hospital?	Where is the hospital?
Wilt u een dokter bellen?	Voulez-vous appeler un médecin?	Can you call a doctor for me?
Is er een arts die engels/nederlands spreekt?	Ext-ce-qu'il y a un medecin qui parle anglais/hollandais?	Is there a doctor that speaks English/Dutch?
hoe laat is het spreekuur?	Queles sont les heures de consultation?	What time is the consultation hour?
Het is dringend	C'est urgent	It's urgent
Kan de dokter hier komen?	Le docteur peut venir ici?	Can the doctor come here?
Ik ben ziek	Je suis malade	I am ill
Ik heb pijn hier	J'ai mal ici	I am hurting here
Darmen	Intestins	Intestines
Ik heb buikpijn	J'ai mal au ventre	I have a stomach ache
Ik heb koorts	J'ai de la fièvre	I have a fever
Ik heb overgegeven	J'ai vommi	I have thrown up
Ik ben misselijk	J'ai mal au coeur	I feel sick
Ik heb diarree	J'ai colique	I have diarrhoea
Ik heb constipatie	Je suis constipé	I am constipated
Ik gebruik medicijnen	Je prends des médicaments	I use medicines

# 6

## Vragen en antwoorden

### Rijksvaccinatieprogramma

**V:** Wat is het Rijksvaccinatieprogramma?

**A:** Het Rijksvaccinatieprogramma (RVP) schrijft voor dat alle Nederlandse kinderen ingeënt worden tegen een aantal ziekten. Deze inentingen zijn niet verplicht.

Toch laat meer dan 95% van de ouders hun kinderen vaccineren. Kinderen krijgen de prikken tussen hun geboorte en hun vierde jaar; als ze negen zijn, wordt één prik herhaald. Het gaat om inentingen tegen de volgende ziekten

- difterie
- kinkhoest
- tetanus
- polio
- bof
- rode hond
- mazelen
- meningokokken c-ziekte (hersenvliesontsteking)
- ziekten veroorzaakt door haemophilus influenzae type b (hib-ziekten), zoals hersenvliesontsteking en bloedvergiftiging
- Uiterlijk 1 januari 2012 worden baby's ook ingeënt tegen hepatitis B.

**V:** Wat is een vaccinatie?

**A:** Vaccinatie is een manier om kunstmatig weerstand tegen ziekten op te bouwen en daardoor te voorkomen dat u besmet raakt. Er zijn twee soorten inenting: het toedienen van antistoffen. Hierdoor bent u korte tijd beschermd tegen een bepaalde ziekte, zonder dat uw lichaam zelf antistoffen aanmaakt.

Het toedienen van een verzwakt virus/bacterie. Hierdoor maakt uw lichaam zelf antistoffen aan. Dit type vaccinatie is vaak langer geldig.

**V:** Wat is het Gele Boekje

**A:** Er zijn landen waarin je alleen toegelaten wordt als u tegen bepaalde ziekten bent ingeënt (bijvoorbeeld Gele Koorts) en dit ook kan aantonen. Om te kunnen aantonen dat u bent ingeënt, moet u het zogenaamde 'gele boekje' (vaccinatieboekje) kunnen overleggen. Hierin staan alle vaccinaties genoteerd en hoe lang de inenting geldig is. Vooral als u door meerdere landen gaat reizen is het 'gele boekje' noodzakelijk.

Het reizen naar landen als Tanzania, Kenia en Zuid-Afrika wordt niet door iedere (MDL) arts aanbevolen. Veel is afhankelijk van uw huidige situatie. In de genoemde landen is vaccinatie tegen gele koorts niet verplicht, maar wordt soms aangeraden tenzij men uit een land komt waar gele koorts voorkomt. De tijd die u doorbrengt in een bepaald gebied, maakt het risico soms groter op het krijgen van een infectie of ziekte. Bent u totaal drie weken onderweg of drie maanden? U moet voor u zelf bepalen welke risico's u loopt en welk gebied u beter zou kunnen mijden.

**V: Waar moet ik op letten als ik een vaccinatie krijg?**

**A:** Als u gezond bent, hebt u in principe geen last van de vaccinaties. Sommige mensen zijn moe of duizelig nadat ze hun injecties hebben gehaald. Ook hoofdpijn, verhoging en een pijnlijk gevoel in de arm komen voor. Het is niet verstandig om alle vaccinaties tegelijk te halen. Soms is het goed om wat tijd in te lassen tussen de diverse prikken. Sommige medicijnen en vaccinaties verdragen elkaar niet goed. Als u medicijnen gebruikt, is het verstandig om dit te vertellen aan de arts die de injecties geeft. Als u koorts hebt, kunt u beter wachten met de vaccinaties. Anticonceptie en vaccinatie gaan daarentegen zonder problemen samen.

**V: Wat is de geldigheidsduur van vaccinaties?**

**A:**

### *DTP*

Een DTP-vaccinatie is tien jaar of vijftien jaar geldig. Voorwaarde is wel dat u ooit een serie van drie vaccinaties tegen DTP hebt gehad.

### *Hepatitis A*

Bij een Hepatitis A-injectie zijn twee injecties mogelijk: een kortdurende en een langdurende.

De kortdurende injectie met antistoffen is gemiddeld zes weken geldig. Dit is mede afhankelijk van gewicht en de hoeveelheid toegediende vloeistof. Het vaccin waarbij uw lichaam zelf antistoffen aanmaakt, is tien of vijftien jaar geldig. Als u eerder hepatitis A of hepatitis B hebt gehad, hebt u tegen deze ziekten geen vaccinatie meer nodig. Met een bloedafname kunt u daar zekerheid over krijgen.

### *Gele koorts*

De geldigheidsduur van de vaccinatie bedraagt tien jaar.

### *Tetanus*

Iedereen die als kind het volledige vaccinatieschema van het consultatiebureau heeft doorlopen, is tot en met het achttiende jaar beschermd. (Laatste tetanus-prik is in het negende jaar).

Daarna geldt dat je **tot tien jaar na de laatste tetanusprik beschermd** bent. Hebt u een 'vieze' verwonding met straatvuil in een wond, en is je laatste tetanusprik dus langer dan tien jaar geleden, dan is het verstandig om binnen 24 uur een tetanus-booster te krijgen. Neem hiervoor contact met de GGD op.

### *Difterie*

Eens per tien jaar een vaccinatie indien u naar een gebied gaat waar deze ziekte zich kan manifesteren.

### *Griepvaccinatie*

Wordt aanbevolen voor IBD-patiënten.

### *Pneumo*

Wordt aanbevolen

**V: Ik hoor veel over tekenbeten. Waar moet ik op letten in het buitenland?**

**A:** Er kunnen zich verschillende ziektes voordoen door een tekenbeet:

### **Ziekte van Lyme**

De ziekte van Lyme komt vrijwel overal ter wereld voor en wordt overgedragen via een bacterie door een tekenbeet. Teken zijn beestjes die op spinnetjes lijken. Ze verschuilen zich in het gras of bomen en slaan toe als er mensen of dieren langskomen. De beestjes springen op de huid en zuigen zich vol met bloed en laten meestal na een dag of vijf uit zichzelf weer los.

De ziekte van Lyme kan een rode ringvormige huiduitslag veroorzaken, een griepig gevoel en in een later stadium aandoeningen aan het zenuwstelsel of de gewrichten. De uitslag breidt zich uit en u kunt zich er griepig door voelen. Als u niet tijdig behandeld wordt kunt u enkele weken tot maanden na de beet pijn krijgen in uw arm of been. Andere vervelende verschijnselen kunnen problemen met de gezichtsspieren, dubbel zien, neiging tot flauwvallen en hartritmestoornissen zijn. Ga daarom zo snel mogelijk naar een arts als u vermoedt dat u de ziekte hebt. De ziekte wordt behandeld met antibiotica. Zonder behandeling kan de ziekte chronisch worden. U kunt dan last krijgen van chronische huidproblemen, ernstige loop- en oriëntatieklachten en gewrichtspijn. Dit laatste stadium treedt soms pas jaren na de beet op.

Ook bij teken is een insectenwerend middel goed werkzaam. Als u bedekkende kleding draagt tijdens het wandelen is de kans op een tekenbeet ook klein. Nadat u door de natuur hebt gelopen is het aan te raden om altijd de huid en de kleding te controleren. U voelt namelijk niet dat u door een teek bent gebeten. Kijk vooral op warme en vochtige plekken op de huid zoals in oksels, liezen, knieholten en op de buik.

Als u door een teek gebeten wordt, haal het beestje dan zo snel mogelijk weg met een pincet. Er zijn speciale tekenpincetten. Pak met die pincet de teek voorzichtig vast zonder hem fijn te knijpen. Verdoof de teek niet! Als u het beestje verdooft, verslappen zijn spieren en kan het speeksel van het beestje in de wond lopen en juist in het speeksel zitten de ziekteverwekkers. Plaats de pincet voorzichtig op de teek en zo dicht mogelijk tegen de huid aan. Trek hem er vervolgens met een licht draaiende beweging uit de huid. Let er goed op dat u de hele teek verwijderd. Ontsmet de wond goed met jodium of alcohol. Let de volgende dagen goed op of er niet alsnog een rode vlek op de plek van de wond komt en noteer de datum van de tekenbeet. Als die vlek binnen twee weken komt, ga dan alsnog naar de dokter.

**V: Welke ziekten kun je in het buitenland krijgen?**

**A:** Hieronder vindt u verschillende ziekten die u kunt oplopen buiten Nederland:

### **Malaria**

Malaria is een van de bekendste ziektes die u kunt oplopen in de tropische landen. Het is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door malariaparasieten die na een muggenbeet in het lichaam komen. De parasieten vermenigvuldigen zich eerst in de lever en daarna in de rode bloedcellen. Daarbij treden ziekteverschijnselen op, zoals koude rillingen, gevolgd door koorts. Doorgaans worden deze verschijnselen voorafgegaan door een griepig gevoel.

Wanneer u in gebieden met resistente malariaparasieten reist, moet u erop bedacht zijn dat u malaria kunt krijgen, zelfs als u trouw malariatabletten slikt. Malaria kan zich voordoen als heftige aanvallen van koude rillingen en koorts, maar ook als een griepig gevoel met hoofdpijn zonder duidelijke koorts. Omdat malaria tropica zeer ernstig kan verlopen moet u het zekere voor het onzekere nemen. Koorts of griep die langer dan twee dagen aanhoudt moet beschouwd worden als malaria tot het tegendeel bewezen is. Dus ga binnen 48 uur naar een arts toe.

Om muggenbeten te voorkomen moet u zichzelf daartegen beschermen. Omdat de malariamug vooral in het donker actief is, moet u vooral 's nachts maatregelen treffen: slaap in een muggenvrije kamer of onder een muskietennet, draag bedekkende kleding, smeer de onbedekte huid in met muggenolie of een muggenstift. Voor het juiste middel kunt u bij de apotheek terecht, maar ook vaak in het land van bestemming.

De belangrijkste manier om malaria te voorkomen is het gebruik van antimalariamiddelen (malaria-profylaxe). Het middel Lariam moet drie weken voor aankomst in een malariagebied worden ingenomen. Een veel gebruikt middel is Malerone®. U start twee dagen voor het vertrek naar het risicogebied en tijdens het verblijf blijft u het gebruiken. Na terugkomst in Nederland moet u het nog 7 dagen blijven gebruiken. Deze geneesmiddelen zijn alleen op recept verkrijgbaar. Let ook op de wisselwerking met uw andere medicatie. Ook na terugkeer in Nederland kunt u tijdens of na het gebruik van de profylaxe nog malaria krijgen. Na terugkeer uit een malariagebied kan elk griepje een beginnende malaria tropica zijn. Raadpleeg daarom in dat geval uw huisarts, vermeld daarbij dat u in een malariagebied bent geweest.

### Tips tegen (Malaria) muggen

Muggen steken vooral tussen zonsondergang en zonsopgang. Het is daarom verstandig om vooral in die periode bedekkende kleding, sokken en schoenen te dragen.

- Zet de airconditioning aan in je kamer.
- Slaap in een geïmpregneerde klamboe.
- Controleer voor het slapengaan altijd of er muggen in de kamer en in de klamboe aanwezig zijn.
- Controleer de klamboe tijdig en repareer deze zo nodig of vervang deze door een nieuwe.
- Lig nooit tegen de klamboe aan. Gebruik voor de onbedekte lichaamsdelen een insectenwerend middel. Middelen op basis van diethyltoluamide (DEET) zijn het meest effectief. Voorzichtigheid is echter geboden bij jonge kinderen en zwangere vrouwen.
- Voor goede informatie over het gebruik van middelen op basis van DEET en het impregneren van klamboes, kunt u het beste de volgende link volgen.  
[www.vaccinatiesopreis.nl/deet](http://www.vaccinatiesopreis.nl/deet)



### Dengue (knokkelkoorts)

Dengue is een virusziekte die wordt overgedragen door de beet van de Aedes Aegypti mug. Er bestaan twee vormen van dengue voor: - dengue koorts - dengue hemorragische koorts.

Dengue koorts is een griepachtige ziekte, die met name bij oudere kinderen en volwassenen optreedt en zelden ernstig verloopt. Dengue hemorragische koorts is een tweede, ernstiger vorm waarbij bloedingen en shock ontstaan en die in uitzonderingsgevallen dodelijk kan zijn. Met name kinderen kunnen zeer ernstig ziek worden.

Mensen bij wie een van deze twee soorten koorts wordt vermoed, moeten een arts raadplegen; de juiste diagnose en tijdige behandeling kunnen namelijk levensreddend zijn. De symptomen van dengue zijn afhankelijk van de leeftijd en de algemene gezondheidstoestand van de patiënt. Zuigelingen en jonge kinderen kunnen koorts hebben met een huiduitslag die doet denken aan mazelen. Deze ziekte kan erg lijken op mazelen, griep, malaria, geelzucht en andere koortsachtige ziekten.

De beste manier om dengue te voorkomen, is het gebruik van mugwerende middelen. U kunt ook plaatsen waar de muggen zich kunnen nestelen bedekken en verwijderen. Verwijder het afval rond de verblijfplaats en bedek plaatsen en voorwerpen waar water in kan blijven staan. Ook muskietengaas of een hordeur helpen goed om de muggen buiten te houden. Mocht er onverhoopt een mug binnen komen, zorg dan dat u een klamboe in huis hebt.

### Gele koorts

Gele koorts is een virale infectieziekte die overgebracht wordt door muggen. De ziekte veroorzaakt plotselinge koorts, hoofdpijn, rugpijn, misselijkheid, braken, vermoeidheid, geelzucht en stoornissen in de nierfunctie. Er kunnen bloedingen uit met name de mond en darmen ontstaan. In epidemische situaties heeft gele koorts in veertig procent van de gevallen een dodelijke afloop.

### Japanse Encefalitis

Japanse Encefalitis is een zeer zeldzame, maar zeer gevaarlijke ziekte die wordt overgedragen door muggen op het platteland in delen van Oost- en Zuidoost Azië. Het virus van de muggen heeft hersenvliesontsteking als gevolg. Koorts, hoofdpijn, darmklachten en daarna ook verwardheid zijn de eerste symptomen van deze ziekte. Het is dus ten eerste aan te raden dat u goed gebruik maakt van mugwerende middelen. Omdat er nog steeds geen specifieke medicijnen

tegen deze ziekte zijn, is het ook sterk aan te raden om voordat u op vakantie gaat een vaccinatie te halen. Er blijft echter wel een kans bestaan dat u de ziekte krijgt.

**V: Waar moet met eten nog meer goed op letten in het buitenland?**

**A:** Om problemen te voorkomen, is het verstandig rekening te houden met de volgende tips:

- Om darmproblemen te voorkomen, vooral in verre landen, moet u goed op de hygiëne letten met wat u eet.
- Was u handen voor het eten, drink alleen water uit flessen, eet alleen gekookt voedsel, eet geen rauwe groenten, ongeschild fruit, schaal- en schelpdieren, eet alleen gaar vlees of vis. Gebruik in plaats van water Dettol of hygiënische gel.
- Eet geen ijs en laat ijsblokjes in het drinken weg.
- Als u diarree krijgt, neem dan een anti-diarree middel in en eet geen gekruide eten. U verliest veel vocht en zouten door de diarree, gebruik daarom veel vocht bijvoorbeeld flessen water, gebruik extra zout, gebruik eventueel energiedrankjes. Houdt de diarree langer aan dan 48 uur? Raadpleeg dan een arts.
- Neem zakjes ORS (poeder op te lossen in water) in en gebruik dit na elke keer dat u diarree hebt gehad of gebruik dit als zoutaanvulling één maal per dag, zeker als u naar een land gaat waar het warm is en door transpiratie veel vocht en zouten verliest.
- De kleur van de urine is een goede graadmeter. Is deze erg donker dan moet u meer drinken.

**V: Moet ik nog uitkijken met de zon als ik bepaalde medicijnen gebruik?**

**A:** Bepaalde receptmedicijnen kunnen als bijwerking een hevige zonnebrand veroorzaken, ook bij mensen die doorgaans niet erg verbranden. Die bijwerking komt voor bij sommige antibiotica - zoals doxycycline - en bepaalde medicijnen zoals prednison en imuran tegen huidaandoeningen, reuma, hart- en darmklachten.

Gebruikt u die medicijnen, kom dan zo min mogelijk in de zon en zorg buiten voor extra bescherming: dicht geweven kleding, iets op het hoofd en een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor - ook bij bewolkt weer, want dan is de schadelijke UV-straling tóch aanwezig. Soms is er een vergelijkbaar medicijn dat minder kans geeft op die overgevoeligheidsreactie. Dat zoekt het apotheekeam graag voor u uit.

## Handige tips van reizigers

**V:** Wij blijven liever niet op één vaste plek. Zijn er nog handige tips?

**A:** Een reiziger met IBD heeft de volgende tips:

“Als mijn man en ik op vakantie gaan, willen we altijd zo veel mogelijk van het land/de omgeving zien. Een rondreis is voor mij (ik heb de ziekte van Crohn) niet handig omdat je dan vaak moet reizen terwijl je misschien niet fit genoeg bent.

Wij boeken altijd verschillende huisjes, steeds voor een week. Dan kunnen we vanuit de verblijfplaats de omgeving verkennen.

Als ik me een dag niet fit genoeg voel, kan ik lekker “thuis” blijven. Bovendien kunnen we dan zelf koken zodat ik zeker weet wat ik eet (en dat het iets is waar ik geen last van krijg).”

**V:** Hoe zit het met trombose?

**A:** Tips van een reiziger met IBD:

“Vorig jaar ben ik op vakantie gegaan naar Frankrijk, tijdens een exacerbatie van mijn colitis ulcerosa. Ziek als ik was, ben ik niet vaak de auto uitgegaan om te gaan wandelen. Niet verstandig, want een aantal dagen later bleek ik trombose te hebben. De arts in Frankrijk vertelde me dat dit onder andere door de colitis ulcerosa komt, waar mijn arts in Nederland nog met geen woord over had besproken.

Mijn tip is dus: ga je met de auto op vakantie? Dan elke twee uur eruit om een kwartier te lopen. Ook in het vliegtuig genoeg lopen en bij een pijnlijk been direct naar een arts.”

# 7

## Vakantiechecklist

U probeert zo goed mogelijk voorbereid op vakantie te gaan. Toch zijn er altijd simpele dingen die u vergeet mee te nemen. En vaak komt u er pas achter als u al onderweg bent.

Hieronder vind u een checklist met een aantal items die u snel vergeet, maar beter wel bij kunt hebben.

- Adressen en telefoonnummers van de thuisblijvers
- Aftersun en zonnebrandcreme
- Anticonceptie
- Diarreeremmer
- Eigen medicijnen en paspoort
- Extra stomamateriaal
- Gegevens van uw zorg- en reisverzekering
- Gele boekje
- Insectenwerend middel
- Laxeermiddel
- Lippen crème
- Middelen voor wondverzorging
- Middel tegen jeuk bij insectenbeten
- Neusspray
- Oordopjes
- ORS (tegen uitdroging)
- Pijnstillers
- Pleisters
- Toilet pas in het Engels  
(bestellen bij de CCUVN)



# 8

## Vaccinatie afkortingen

DKTP-Hib	combinatievaccin tegen difterie, kinkhoest, tetanus, polio en Hib-ziekten (haemophilus influenzae type b). Dit vaccin bevat een acellulair kinkhoestvaccin.
DKTP-Hib-HepB	combinatievaccin tegen difterie, kinkhoest, tetanus, polio, Hib-ziekten (haemophilus influenzae type b) en hepatitis B. Dit vaccin bevat een acellulair kinkhoestvaccin.
Pneu	vaccin tegen pneumokokken (7 typen).
BMR	vaccin tegen bof, mazelen en rodehond.
DKTP	vaccin tegen difterie, kinkhoest, tetanus en polio.
DTP	vaccin tegen difterie, tetanus en polio.
MenC	vaccin tegen meningokokken groep C.
HepB	vaccin tegen hepatitis B.
HPV	vaccin tegen baarmoederhalskanker (humaan papillomavirus).

# 9

## Links naar organisaties

Landelijk coördinatiecentrum reizigersadvisering <http://www.lcr.nl/Adressen>

ANWB <http://www.anwb.nl/rechtshulp,/op-vakantie/Op-vakantie.html>

Apotheek zorg (bij adalimumab) <https://www.apotheekzorg.nl/patienten/>

Reispoli [www.reispoli.nl](http://www.reispoli.nl)

Informatie over vaccinaties en advies;

<http://www.wereldreisgids.nl/content/new-main.asp?id=2646>

Travel Health Clinics [www.thci.nl](http://www.thci.nl)

### **Informatieve boeken:**

Taalgidsen voor het te bezoeken land

Hoe blijf ik gezond in de tropen (ISBN nummer)

Lonely planet healthy travel africa, Asia & India

Lonely planet reisgids

# 10



Houttuinlaan 4b  
3447 GM WOERDEN  
Servicebureau 0348 - 42 07 80  
Fax 0348 - 48 07 47  
E-mail [info@crohn-colitis.nl](mailto:info@crohn-colitis.nl)  
Internet [www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

