

Vakantiereizen en chronisch hartfalen

Medicijnen	2
Belangrijke telefoonnummers	2
Mobiele telefoon	2
Tips bij reserveren van uw reis	3
Vliegreizen	3
Tips voor de vliegreis:	3
Lange autoreizen	3
Uw vakantieverblijf	4
Voeding	4
Zon verstandig	4
Activiteiten	5
Handige weetjes	5
Vragen?	5

Er is bij u hartfalen geconstateerd. Dat is vervelend en het kost u, zeker in het begin, moeite om dit te accepteren. Het is een periode van aftasten naar mogelijkheden en omgaan met eventuele beperkingen. Maar natuurlijk kunt u deelnemen aan zaken die het leven veraangenamen. Bijvoorbeeld een vakantie. Om optimaal te kunnen genieten van uw vakantie is het belangrijk om aandacht te besteden aan de voorbereiding. Hierbij enkele tips.

Medicijnen

- Veel patiënten gebruiken medicijnen. Het is zinvol om voldoende medicijnen in de originele verpakking mee te nemen.
- Zorg voor een doktersverklaring, als u medicijnen meeneemt op vakantie.
 - Neem een deel van uw medicijnen mee in uw handbagage. Neem daarnaast een deel mee in uw koffer of geef het mee aan degene die met u meereist. Dit voor het geval uw (hand)bagage gestolen wordt of anderszins zoek raakt.
- Het gebruik van plastabletten tijdens de reis en het verblijf kan vervelend zijn. Toch adviseren wij de voorgeschreven dosering te handhaven. Als het tijdens het reizen beter uitkomt, kunt u de plastabletten ook aan het einde van de middag innemen in plaats van 's ochtends.
- Om werking van zonlicht tegen te gaan is het verstandig de medicijnen te verpakken in aluminiumfolie.
- Wanneer u injectiespuiten meeneemt, zorg dan voor een doktersverklaring.
- Bij het gebruik van antistollingsmiddelen is het raadzaam om een SOS plaatje te dragen. Draag uw kaart van de trombosedienst bij u.
- Vraag uw apotheker naar een medicijnkaart en, als u naar het buitenland gaat, een Europees Medisch Paspoort.

Belangrijke telefoonnummers

Neem een lijst met voor u belangrijke telefoonnummers mee op uw reis. Neem de telefoonnummers van uw huisarts, specialist, apotheek en het ziekenhuis waar u bekend bent mee in uw handbagage. Maak eventueel een kopie van deze telefoonnummers en doe die in uw koffer.

Mobiele telefoon

- Het is raadzaam om een mobiele telefoon mee te nemen. Hiermee bent u overal te bereiken en kunt u, in geval van nood, anderen bereiken. Noteer vooraf het alarmnummer van het land waar u bent en sla dit nummer op in uw mobiele telefoon
- Zorg voor een abonnement of voor voldoende beltegoed. Bellen vanuit het buitenland is niet goedkoop. Niet elk 'prepaid' abonnement werkt in het buitenland, check dit vooraf bij de 'prepaid' aanbieder.

Tips bij reserveren van uw reis

- Als u een reis boekt, sluit dan altijd een annuleringsverzekering af
- Maak uw eventuele dieet kenbaar
- Vraag naar de bereikbaarheid van de accommodatie (traplopen, aanwezigheid van een lift, afstanden enz.)
- Informeer naar de kwaliteit van de gezondheidszorg in de omgeving.

Vliegreizen

Als u naar een ander werelddeel wilt reizen overleg dan vooraf met uw specialist of dit voor u verstandig is. Het is raadzaam om bij dit soort vluchten een halve liter water extra te drinken, omdat u tijdens een lange vlucht meer vocht verliest. Sommige vliegmaatschappijen bieden mogelijkheden voor passagiers die niet (ver) kunnen lopen. Informeer tijdig bij uw reisorganisatie naar de mogelijkheden.

Tips voor de vliegreis:

- Zit zo min mogelijk stil
- Oefen regelmatig uw kuitspieren. Dit kunt u doen door eerst uw hakken omhoog te doen en vervolgens uw tenen
- Drink bij korte vliegreizen niet meer dan u gewend bent (liefst water)
- Gebruik van alcohol wordt afgeraden (door alcoholgebruik kunt u versneld uitdrogen)
- Draag gemakkelijk zittende kleding (niet te strak)
- Als u elastische kousen draagt, dient u deze ook tijdens uw vlucht te dragen.

Lange autoreizen

Autorijden is inspannend. Overleg vooraf met uw arts of het verstandig is om zelf te rijden.

- Rust goed uit voordat u op reis gaat
- Reis niet op het heetst van de dag
- Neem regelmatig rust
- Zoek tijdig naar een overnachtingsplaats
- Neem als dat makkelijker voor u is, uw plastablet aan het einde van de reisdag in.

Uw vakantieverblijf

Afhankelijk van uw keus is het verstandig met een aantal zaken rekening te houden.

Bergen: Houd er rekening mee dat de lucht in de bergen vaak ijl is. Twee dagen gewenning is normaal voor patiënten met hartfalen voordat u echt kunt gaan wandelen. De ijle lucht vermindert het inspanningsvermogen.

Tropisch klimaat: Een tropisch klimaat en gebruik van 'ander' voedsel kan voor maag-darm problemen zorgen. Informeer vooraf bij uw arts wat u in geval van diarree of verstopping mag gebruiken.

Voeding

Veel patiënten die aan hartfalen leiden hebben een aangepast dieet. Als u op vakantie gaat is het verstandig om u aan uw dieet te houden.

- Eet geen zware maaltijden (uw hart moet harder werken om het voedsel te verteren)
- Wees voorzichtig met rauw vlees
- Het spreekt voor zich dat u zich aan uw vochtbeperkend dieet houdt, ook als het erg warm is. Als u erg zweet kunt u 1 à 2 glazen water extra nemen
- Probeer uzelf regelmatig te wegen op uw vakantieadres. Uitdroging kunt u herkennen aan gewichtsverlies in korte tijd
- Krijgt u tijdens uw vakantie diarree, dan moet u extra drinken. Neem bij aanhoudende diarree (langer dan een dag) contact op met een arts in verband met gevaar voor uitdroging en vertel dat u hartfalenpatiënt bent
- Zorg altijd voor schoon drinkwater en wees alert op de hygiëne van het voedsel. Dit kan een hoop ellende voorkomen.

Zon verstandig

Zonnestralen geven mensen vaak een prettig gevoel. Toch is het zinvol om een aantal tips in acht te nemen:

- Ga nooit op het heetst van de dag in de zon zitten
- Bescherm uw hoofd met een hoed of pet
- Gebruik altijd een goede zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor
- Draag luchtige en ruime kleding
- Heeft u veel last van de warmte? Ga dan met uw voeten in koud water zitten, leg een koude doek in de nek, of neem een lauwe / koude douche.

Activiteiten

Bewegen is belangrijk, maar kies bewust!

- Kies koele momenten voor activiteiten
- Als u gaat wandelen of fietsen, is het raadzaam uw hoofd te beschermen tegen de zon
- Fiets altijd eerst tegen de wind in. Als u dan moe wordt, kunt u de wind in de rug gebruiken om het wat rustiger aan te doen om terug te komen.

Handige weetjes

Om uw reis en het verblijf te veraangename staan hieronder een aantal handige hulpmiddelen:

- Met behulp van reisventilatoren kunt u voor enige verkoeling zorgen. Ze zijn vaak verkrijgbaar bij diverse warenhuizen en werken op batterijen
- Een uitklapbare wandel- /zit-stok (verkrijgbaar bij speciale sportzaken)
- Neem een hoed of pet mee (bij voorkeur wit).

Wij wensen u een aangenaam verblijf!

Vragen?

Heeft u nog vragen? Blijf er niet mee lopen en bel onderstaand nummer:
Informatielijn Nederlandse Hartstichting 0800 – 300 0 300.

Voor deze folder is gebruik gemaakt van de brochures en magazines van de Nederlandse Hartstichting.

