

Wanneer u uw vakantie bijtijds aan ons heeft doorgegeven, wordt altijd afgewogen of controle tijdens uw vakantie noodzakelijk is. Vakantie, reizen, verandering van omgeving, klimaat en/of voeding werken bij veel mensen ontregelend op de antistolling.

Als uw INR-waarde niet heel stabiel is, pleit dit zeker vóór controle tijdens uw vakantie.

Wij realiseren ons ook de praktische kant van de extra inspanningen die nodig zijn om in een vreemde omgeving bloed te laten prikken en een nieuw doseeradvies te krijgen. Dat doseeradvies kan overigens ook door uw eigen trombosedienst gegeven worden wanneer u de INR-waarde van elders aan ons doorgeeft (via fax, telefoon of e-mail). Overleg hierover, voordat u op vakantie gaat, is gewenst.

Als u de vakantie bijtijds heeft doorgegeven, ontvangt u ook een vakantiebrief in de taal van het land waar u naar toe gaat (of de daar gebruikte wereldtaal). In deze brief staan de belangrijkste gegevens over uw behandeling met antistollingsmiddelen. Neem ook altijd uw doseerbrief mee voor de meest recente doseergegevens en laat beide zien als u in het buitenland een arts moet raadplegen of uw INR laat controleren.

Op vakantie heeft u vaak een ander leefpatroon en ook door een ander klimaat kan uw INR ontregeld kan raken. Uitgangspunt van de INR Trombosedienst: ook op vakantie een veilige antistollingsbehandeling.

Hieronder vindt u enkele adviezen:

- Overleg met uw specialist over uw vakantieplannen als u recent trombose heeft gehad.
- Vertel - indien van toepassing - uw reisleader over uw medische situatie.
- Neem ruim voldoende tabletten mee: de antistollingsmiddelen die u in Nederland krijgt voorgeschreven, zijn meestal niet beschikbaar in het buitenland.
- Maakt u een vliegreis dan is het verstandig uw antistollingsmiddelen te verdelen over uw handbagage en koffer. Als een van de twee kwijt raakt heeft u de andere nog met de medicijnen. Doseerbrief en vakantiebrief in de handbagage.
- Bij lange vliegvluchten (langer dan 4 uur), maar ook lange auto- of busreizen bestaat er een kans dat de bloedstroom belemmerd raakt. Dit geeft meer kans op trombose. Daarom is het bij lange reizen per vliegtuig, auto of bus goed om uw benen, voeten en armen voldoende te bewegen. Draag tijdens het reizen niet te strakke kleding en trek eventueel uw schoenen uit. Drink voldoende water, laat koffie en alcohol staan.
- Houdt in uw vakantiebestemming rekening met tijdsverschillen. Afhankelijk van het tijdsverschil en de periode dat u op uw vakantiebestemming verblijft, kunt u de Nederlandse tijd van inname aanhouden of in overleg met de trombosedienst het innametijdstip aanpassen.
- De temperatuur in warme gebieden en veranderingen in voeding kunnen invloed hebben op de INR.
- Darminfecties met ernstige diarree kunnen uw INR beïnvloeden. Wanneer de diarree langer dan 2 dagen duurt, moet u uw INR laten controleren.
- Krijgt u blauwe plekken, neusbloedingen of onverwachte bloedingen, dan is het advies ook om uw INR te laten controleren.
- Als u geneesmiddelen krijgt voorgeschreven, meld dan dat u antistollingsmiddelen gebruikt. Ander medicijngebruik kan de INR beïnvloeden.
- Bij het beoefenen van bergsporten en bij andere risicovolle sporten zoals (water)skiën en sky-diving, is het belangrijk dat u oog hebt voor het gevaar van ongevallen met risico op een bloeding. Er is een grotere kans op ernstige verwondingen of bloedingscomplicaties. Blijvende schade kan het gevolg zijn. Oriënteer u goed op de risico's alvorens dit soort sporten te beoefenen. (Diepzee) duiken is met het gebruik van antistollingsmiddelen niet toegestaan. Al op 5 meter diepte hebt u risico op oog-, oor- en hersenbloedingen. Snorkelen aan de oppervlakte en tot een diepte van maximaal 3 meter is wel toegestaan.
- Langdurig verblijf boven de 3000 meter kan de trombosebehandeling beïnvloeden. Uw INR kan hoger worden en extra controle is gewenst. Zelfmeetapparatuur meet niet meer betrouwbaar boven de 3000 meter.
- Als u een zelfmeetapparaat heeft: neem het mee op vakantie met voldoende strips. Als routine controle nodig is, kunt u zelf uw INR bepalen. Vergeet de douanebrief niet zodat u bij controle geen problemen ondervindt.

Wij wensen u een fijne vakantie.