

## **Algemene reisadviezen voor gebruikers van antistollingsmiddelen:**

- Overleg met uw behandelend arts of een reis naar het buitenland geen probleem is m.b.t. uw antistollingsbehandeling (zeker als u net een trombose/embolie hebt gehad).
- Stel de Trombosedienst tijdig op de hoogte van uw vakantieplannen! U krijgt dan van uw Trombosedienst voor vertrek een vakantiebrief toegestuurd. Hierin staat beschreven (zo nodig in een andere veelbesproken taal) waarom u antistollingsmedicijnen gebruikt, uw laatst gemeten INR-waarden en het doseringsschema van de afgelopen tijd.
- Hebt u vaccinaties nodig? Bespreek dit dan eerst met de Trombosedienst. De meeste injecties kunnen onderhuids gegeven worden. Voor injecties in de spier (intra-musculair) moet de antistollingsbehandeling tijdelijk aangepast worden om de kans op een (ernstige) spierbloeding te voorkomen.
- Mocht de Trombosedienst u adviseren tijdens uw vakantie in Nederland uw bloed te laten controleren dan kunt u zich met de vakantiebrief bij een Trombosedienst melden. Op de website van de Federatie van Nederlandse Trombosediensten ([www.FNT.nl](http://www.FNT.nl)) kunt u de dichtstbijzijnde Trombosedienst opzoeken.
- Indien u naar het buitenland op vakantie gaat en de Trombosedienst heeft u geadviseerd uw bloed te laten controleren, wendt u zich dan met de vakantiebrief tot een ziekenhuis. Het laboratorium van dit ziekenhuis kan uw INR bepalen.
- Geef de gemeten INR-waarde telefonisch/per e-mail/ per fax door aan uw eigen Trombosedienst. U krijgt dan direct uw nieuwe doseringsschema.
- Neem 2 keer zoveel antistollingsmedicijnen mee dan u in de vakantieperiode moet slikken. De medicamenten zijn nl. niet in het buitenland te verkrijgen.
- Maakt u een vliegreis dan is het verstandig uw antistollingsmedicijnen te verdelen over uw handbagage en koffer. Neem uw doseringskalender mee in uw handbagage.
- Bij lange vliegreizen (langer dan 4 uur), maar ook lange auto- of busreizen bestaat er een kans dat de bloedstroom belemmerd raakt. Dit geeft meer kans op een verhoogde stolbaarheid van het bloed. Daarom is het advies om bij lange reizen per vliegtuig, auto of bus uw benen en voeten frequent te bewegen. Trek uw kuitspieren regelmatig samen en loop in ieder geval om de 2 uur (een stukje in het gangpad). Draag tijdens het reizen geen knellende kleding rond de benen of de taille en trek eventueel uw schoenen uit. Draag e.v. steunkousen aan beide benen. Drink voldoende water, laat koffie en alcohol staan en gebruik geen slaapmiddelen.
- Houdt in uw vakantieland rekening met eventuele tijdsverschillen. De inname van de antistollingsmedicijnen is afhankelijk van het tijdsverschil en de periode dat u op uw vakantiebestemming verblijft. Bij kortdurende tijdsverschillen kunt u zich het beste houden aan het voorgeschreven ritme en de tijden in Nederland. Neemt u bij langdurig verblijf in een andere tijdzone contact op met de Trombosedienst voor advies.
- De temperatuur in warme gebieden en de verandering in voeding kan invloed hebben op de INR. Probeer ook tijdens uw vakantie gevarieerd te blijven eten en vermijd grote, wisselende hoeveelheden alcohol.
- Het kan zijn dat de reden waarom u een antistollingsbehandeling krijgt langdurig zonnebaden niet toestaat. Overleg hierover met uw behandelend arts.
- Darminfecties met ernstige diarree kunnen uw INR beïnvloeden. Wanneer de diarree langer dan 2 dagen duurt, moet u uw INR laten controleren.

- Als u op vakantie geneesmiddelen krijgt voorgeschreven kunnen deze de INR beïnvloeden.
- Langdurig verblijf boven de 3000 meter kan de trombosebehandeling beïnvloeden. Uw INR kan ontregeld raken. Bij het beoefenen van bergsporten is het belangrijk dat u oog hebt voor het gevaar van ongevallen met een risico op een bloeding.
- Sporten, zoals (water)skiën en sky-diving, waarbij de kans op verwondingen aanwezig is, geven meer kans op het oplopen van ernstige bloedingscomplicaties. Blijvende schade kan het gevolg zijn. Oriënteer u goed op de risico's alvorens dit soort sporten te beoefenen.
- (Diepzee)duiken is tijdens het gebruik van antistollingsmiddelen niet toegestaan. Al op 5 meter diepte hebt u risico op oog- en oorbloedingen. Snorkelen aan de oppervlakte en tot een diepte van maximaal 3 meter is wel toegestaan.
- Indien u blauwe plekken, neusbloedingen of andere onverwachte bloedingen krijgt dan moet u tijdens uw vakantie uw INR laten controleren.
- Vraag eventueel een gratis Antistollingspas aan bij de Trombosedichting Nederland. Dit is een pasje (op creditcardformaat) waarop in het Engels en Nederlands staat aangegeven welke antistollingsmedicijnen u gebruikt en met wie men contact moet opnemen voor het geval u wat gebeurt. U kunt ook uw apotheek om een medicijnpaspoort vragen.
- Gebruikt u een zelfmeetapparaat? Neem als u naar het buitenland gaat de Engelse douanebrief mee, zodat u duidelijk kunt maken waar het apparaat voor dient. Neem het zelfmeetapparaat altijd mee in de handbagage als uw gaat vliegen.
- Als u in het ziekenhuis of bij een arts bent behandeld tijdens uw vakantie wilt u dit dan bij thuiskomst melden aan de Trombosedienst.

**De medewerkers van Zuyderland Trombosedienst en de trombosedienst TOZL wensen u een prettige vakantie!**