

MiSvattingen

Nr.1

**Ik heb MS en...
ga op reis!**



MS-Liga Vlaanderen vzw

Misvattingen

Nr. 1

Op reis gaan met MS is zeker niet onmogelijk. Integendeel, reizen is goed, zowel voor het lichaam als voor de geest. Het merendeel van mijn MS-patiënten reist. Het is echter belangrijk dat u er zin in hebt, de reis goed voorbereidt, en activiteiten en programma's kiest die aangepast zijn aan uw mogelijkheden.

Er zijn wel een aantal praktische schikkingen noodzakelijk om onder goede omstandigheden op reis te gaan. Zeker wanneer er een verminderde mobiliteit is, wanneer een behandeling tijdens de reis moet voortgezet worden, enz. Daarom ook deze brochure. U vindt er alle nodige informatie in om uw reis in alle rust voor te bereiden. Alvast veel leesgenot en goede reis!

Prof. dr. Bénédicte Dubois, neuroloog, UZ Leuven

Wat ik denk, wat men mij vertelt:

De warmte kan een aanval uitlokken.

JUIST FOUT

Ik moet een bestemming kiezen vlakbij een dienst neurologie, voor noodgevallen.

JUIST FOUT

Ik kan niet naar landen reizen waarvoor bepaalde inentingen vereist zijn.

JUIST FOUT

Ik kan niet langer dan een maand op reis gaan, want dan heb ik niet genoeg medicatie.

JUIST FOUT

Er dient overal FOUT aangekruist te worden.

Deze brochure werd gerealiseerd in samenwerking met prof. dr. Bénédicte Dubois en Novartis Pharma nv.

Voorwoord

Op reis gaan... is dat niet de ideale vakantie? Heel veel mensen vinden van wel en trekken er elk jaar één keer of zelfs meerdere keren op uit.

Reizen, op zoek gaan naar nieuwe horizonten of heerlijk uitrusten, naar een uithoek van de wereld trekken of kiezen voor een vakantie dichtbij... Met MS blijft het allemaal mogelijk, ondanks de vermoeidheid en de handicap die de ziekte met zich mee kan brengen.

MiSvattingen staat voor een reeks themabrochures voor personen met MS en hun omgeving, met beschouwingen, vastgeroeste ideeën en getuigenissen van hen, en van artsen en verzorgers. Deze brochure zal u en uw omgeving concrete antwoorden aanreiken op vragen waarmee u in uw dagdagelijks leven worstelt.

Het thema van **dit eerste nummer is Reizen**, want in tegenstelling met wat veel mensen denken, is reizen zonder meer ook iets voor personen met MS, zelfs bij beperkte mobiliteit.

Met de reeks MiSvattingen willen wij via informatie en steun bijdragen tot een beter welzijn van de persoon met MS. Voor verdere informatie kunt u ook altijd terecht bij uw arts, uw verpleegkundige, uw apotheker of andere gezondheidswerkers.





Vóór u vertrekt...

Mag ik kiezen waar naartoe?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

"U kan op reis gaan zonder enige beperking qua bestemming. Een aanval van de ziekte tijdens uw reis vereist meestal geen spoedhospitalisatie en evenmin een gespecialiseerd zorgcentrum. Het is belangrijk te weten dat het al dan niet starten van een behandeling met cortisone, het uiteindelijk herstel van uw opflakking niet zal beïnvloeden. Deze behandeling bespoedigt enkel de snelheid van herstel. Dit verklaart waarom het niet absoluut nodig is om een dergelijke behandeling te ondergaan. Sommige personen met MS verdragen de warmte niet zo goed. Zij kunnen bij koorts, bij een fysieke inspanning, na een warm bad, en dus ook in warme landen meer last hebben van neurologische klachten die zich eerder al hebben voorgedaan. Deze stoornissen zijn tijdelijk, vormen geen nieuwe aanval en hebben niet de minste invloed op de evolutie van de aandoening. Indien u hieraan gevoelig bent, kunt u wel beter de hitte vermijden, of zorgen voor regelmatige afkoeling, bijvoorbeeld in de hotelkamer of in het zwembad."

Praktische adviezen

- Vermijd langdurige blootstelling aan de zon, zoek schaduwrijke plaatsen op.
- Kies bij voorkeur een kamer met airconditioning.
- Draag lichte, bij voorkeur katoenen kledij en een hoed (eventueel wat bevochtigen).
- Zoek regelmatig afkoeling in het water (zwembad, de zee).
- Neem koude baden en douches.
- Beperk uw lichamelijke activiteiten.
- Zorg voor voldoende rust.

Mag ik alle inenting krijgen?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

"Iemand met MS kan zich zonder meer laten inenten. Inenting leidt niet tot een hoger risico op aanvallen of tot een verslechtering van de aandoening."

VACCINS, ANTIMALARIAMIDDELEN EN MS

MS is geen tegenaanwijzing voor de inenting die reizigers nodig kunnen hebben. Uit klinische studies is geen verband gebleken tussen een vaccinatie en het optreden van een aanval. Om te weten welke vaccins u precies nodig hebt voor uw reisbestemming, neemt u tijdig contact op met uw huisarts of een vaccinatiecentrum. Ook malariapreventie is toegestaan indien de bestemming dit vereist.

Heb ik een controlebezoek nodig vóór ik vertrek?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

"Bij twijfel over bepaalde klachten kan dit natuurlijk zinvol zijn. Ook bij zeer langdurige afwezigheid is het nuttig een neurologisch onderzoek te ondergaan in de periode vóór het vertrek. In andere situaties hoeft u niet neurologisch onderzocht te worden voor u vertrekt."

UW REISPLAN

Bij het kiezen van een reisbestemming moet u vooral rekening houden met waar u zin in hebt, met uw energieniveau en met uw mobiliteit: uw arts zal u zeker advies kunnen geven.



Welke zijn de noodzakelijke formaliteiten inzake ziekteverzekering?



MENING VAN MIJN APOTHEKER:

“Er bestaat een Europese ziekteverzekeringskaart. Op die manier kunt u de medische kosten vergoed krijgen, die u tijdens uw reis zou maken. Vraag de kaart aan bij uw ziekenfonds.”



MENING VAN MIJN REISAGENT:

“Ik raad u aan een annulatieverzekering en een repatriëringsverzekering af te sluiten voor het geval u vóór het vertrek of ter plaatse een aanval zou krijgen en beslist niet te vertrekken of terug te keren. Vraag hierover inlichtingen bij uw diverse verzekeraars (woningpolis, autopolis, bankkaart...), want soms is een reisbijstandsverzekering in een andere verzekering inbegrepen. Ga voordat u een reisverzekering afsluit na of het contract uw ziekte niet uitsluit.”

Europese ziekteverzekeringskaart

In België hebt u voor iedere medische transactie een SIS-kaart nodig. Maar in het buitenland is de SIS-kaart niet geldig. Als u tijdens een verblijf in de **Europese Unie** (of in Zwitserland, Noorwegen, IJsland of Liechtenstein) medische hulp moet krijgen, dan kunnen uw medische kosten worden vergoed op vertoon van uw Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK).

Hoe werkt het?

De EZVK vervangt het oude formulier E111. Afhankelijk van de tarieven in het land waar u verblijft, worden de medische kosten op eenvoudig vertoon van uw kaart volledig of gedeeltelijk terugbetaald. U wordt zo gelijkgesteld met een patiënt van dat land.

Opgelet: in sommige landen wordt standaard een hoger privétarief aangerekend als u de kaart niet voorlegt; dat tarief wordt niet terugbetaald in België.

Toepassingen

De EZVK is individueel (elk lid van het gezin moet dus een eigen kaart hebben) **en** deze is alleen geldig bij een tijdelijk verblijf **en** beperkt tot onvoorziene medische zorg.

De EZVK dekt dus geen geplande medische zorg in het buitenland.

Voor specifiekere gezondheidssituaties, zoals een ziekenhuisopname of een repatriëring kan een [aanvullende verzekering](#) de meeste kosten dekken.

Hoe verkrijgt u een EZVK?

Als u uw bijdrage voor de verplichte ziekteverzekering hebt betaald, kunt u **de EZVK gratis afhalen bij uw ziekenfonds**. Bij sommige ziekenfondsen kunt u de kaart zelfs online bestellen.

Vraag de kaart tijdig aan, zodat u ze voor uw vertrek in uw bezit hebt.

De EZVK is maximaal twee jaar geldig. Als u de kaart verliest, dan kan uw ziekenfonds u een voorlopig vervangingsgetuigschrift afleveren. In dringende situaties kan uw ziekenfonds de kaart per fax of e-mail versturen naar het land waar u verblijft.

Via de meeste ziekenfondsen wordt reisbijstand van EuroCross aangeboden bij dringende medische problemen in het buitenland. De bijstand door EuroCross is meestal beperkt tot bijstand bij ziekte of ongeval van de reiziger.

Opgelet: de bijstand via EuroCross verschilt van ziekenfonds tot ziekenfonds. Zorg zeker dat u het nummer van EuroCross bij u hebt wanneer u op reis vertrekt. U moet de **ambulante kosten** (bv. een raadpleging of geneesmiddelen) ter plaatse betalen. Bewaar alle originele betaalbewijzen en bezorg deze na uw thuiskomst aan uw ziekenfonds dat de tegemoetkoming op uw rekening zal overschrijven.

Medicatie meenemen?

Het is verstandig om voldoende medicatie mee te nemen (voor de duur van uw reis), of beter nog iets meer indien u onverwacht langer zou moeten blijven. Bij onverwachte omstandigheden moet u bij een bezoek aan de arts, de apotheker of een ziekenhuis in het buitenland altijd uw kaart of uw voorlopig vervangingsgetuigschrift voorleggen. Zonder die kaart zal u alle medische kosten moeten voorschieten en de terugbetaling ervan bij uw terugkeer moeten aanvragen: hou dus altijd alle facturen en betalingsbewijzen goed bij.

Buiten Europa?

Gaat u op reis buiten Europa, dan kunt u beter bij uw ziekenfonds navragen of het land in kwestie een overeenkomst met België gesloten heeft in verband met terugbetaling van medische kosten. Als dat niet zo is, dan zal u uw facturen en betalingsbewijzen bij uw terugkeer moeten indienen. Het ziekenfonds kan u dan, in bepaalde gevallen en zonder verplichting, terugbetalen binnen de perken van de forfaitaire Belgische tarieven.



Bent u **arbeidsongeschikt** en gaat u met vakantie naar een land in de Europese Unie of in de Europese Economische Ruimte (Europese Unie + IJsland, Liechtenstein, Noorwegen en Zwitserland), signaleer dat dan vooraf aan de adviserend geneesheer van uw ziekenfonds (deze verplichting geldt ook voor een vakantie in België). U ontvangt geen goedkeuring, uw aanvraag wordt automatisch goedgekeurd.

Ligt uw reisbestemming buiten de bovenvermelde zone, dan moet u de adviserend geneesheer tijdig de toestemming vragen om af te reizen met vermelding naar welk land u gaat en gedurende welke periode. U ontvangt dan een schriftelijke toestemming.

Gelden er bijzondere formaliteiten om met de trein te reizen?



MENING VAN EEN CONDUCTEUR:

“Indien uw mobiliteit beperkt is, vraag dan bij de spoorwegen na of de wagons over aangepaste plaatsen beschikken waardoor u met uw rolstoel kan reizen. Contacteer tijdig de specifieke dienst om uw reis te organiseren en om eventueel voor hulp in het station te zorgen”.

Meer info...

De meeste spoorwegmaatschappijen hebben hun wagons aangepast, waardoor zij ook voor mensen met beperkte mobiliteit beter toegankelijk zijn.

Opgelet: niet alle stations zijn toegankelijk voor mensen in een rolstoel. Het is belangrijk om dit ook op voorhand na te vragen.

Gelden er bijzondere formaliteiten om met het vliegtuig te reizen?



MENING VAN MIJN REISAGENT:

“Het is ten eerste aan te raden uw noden te melden aan uw reisagent, zodat hij de luchtvaartmaatschappij goed kan informeren op het ogenblik dat uw ticket wordt geboekt.”

Wanneer uw mobiliteit beperkt is, is het zeer belangrijk om uw reisagent goed in te lichten over uw beperkingen. Indien uw rolstoel mee moet op het vliegtuig, dan is het nuttig om de correcte gegevens i.v.m. type rolstoel, gewicht en afmetingen door te geven aan uw reisagent. Hij zal deze informatie doorgeven aan de luchtvaartmaatschappij.

Tips:

- Zorg dat u een bevestiging op papier hebt dat uw rolstoel mee kan.
- Boek op tijd uw vlucht, want het aantal plaatsen voor mensen in een rolstoel is beperkt. Dit aantal verschilt per luchtvaartmaatschappij. Elektrische rolstoelen met droge batterijen zijn toegelaten.

Hoe kan ik zeker zijn dat alle vervoermiddelen en verblijfplaatsen voor mij toegankelijk zullen zijn?



MENING VAN MIJN REISAGENT:

“Indien uw mobiliteit beperkt is, dan kunnen wij bij onze diverse dienstverleners de toegankelijkheid van de vervoermiddelen en verblijfplaatsen controleren.”

Wist u dat er reisbureaus bestaan die gespecialiseerd zijn in het organiseren van reizen voor mensen met beperkte mobiliteit? U kunt ze makkelijk vinden door op het internet te zoeken en de trefwoorden ‘reizen beperkte mobiliteit’ in te geven. Hebt u een zwaardere handicap, dan kunt u op vakantie gaan in volledig aangepaste vakantiecentra. Inlichtingen hierover kunt u ondermeer krijgen bij de MS-Liga Vlaanderen vzw.



Hoe neem ik mijn medicatie mee?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

“Orale geneesmiddelen (pillen), met uitzondering van verdovende en psychotrope middelen (antidepressiva, anxiolytica, slaapmiddelen, ...) mogen zonder bijzondere formaliteit meegenomen worden indien de hoeveelheid niet meer bedraagt dan die voor 3 maanden behandeling. Boven die hoeveelheid moet u een voorschrift kunnen voorleggen. Voor injecteerbare geneesmiddelen moet u een attest bijhebben waaruit blijkt dat u deze behandeling nodig hebt, kwestie van een verantwoording te geven voor het meenemen van injectiemateriaal (naalden, spuitjes).”



WELKE VOORSCHRIFTEN GELDEN OM UW INJECTEERBARE MEDICATIE MEE TE NEMEN?

Indien u naar het buitenland reist, moet u een attest van uw arts bijhebben waaruit blijkt dat uw gezondheidstoestand vereist dat u met geneesmiddelen reist en dat u voor uw behandeling naalden nodig hebt.

Bij voorkeur is dat attest opgesteld in het Engels (liefst ook nog in meerdere talen). Het is ook aangewezen dat op dit attest, naast de gebruikelijke naam van uw geneesmiddel, ook de wetenschappelijke INN-naam moet vermelden (International Nonproprietary Name).

De jongste jaren is de beveiliging in luchthavens verscherpt. Met deze documenten op zak kunt u echter uw geneesmiddelen meenemen in het vliegtuig. Dat is belangrijk voor het geval uw ingecheckte bagage verloren zou gaan. Geneesmiddelen moeten in hun oorspronkelijke verpakking meegenomen worden.

Bepaalde medicatie vereist bewaring op een temperatuur van + 2 tot + 8 °C. Neem in dat geval een koelbox of een isotherme zak mee en vraag het personeel in het vliegtuig of op de trein om uw geneesmiddelen op een koele plek te bewaren. Andere immuunonderdrukkende middelen daarentegen, vereisen geen ononderbroken koudeketen. U hoeft er alleen voor te zorgen dat de temperatuur niet boven de 25 °C stijgt.

Opgelet, vooral bij verplaatsingen met de wagen: leg uw medicatie niet op de hoedenplank in volle zon. Laat uw medicatie bij een vliegreis niet in uw ingecheckte koffers, want de temperatuur in het laadruim is niet gekend...

Met het oog op de behandeling van aanvallen (corticoiden...) is het niet nodig hiervoor zelf medicatie mee te nemen, zelfs wanneer u naar een plek reist waar elke medische infrastructuur veraf gelegen is. Een aanval is immers slechts zelden een spoedgeval. Er is altijd voldoende tijd om zich naar het dichtstbijzijnde verzorgingscentrum te begeven. Bovendien heeft het al dan niet behandeld worden met cortisone geen invloed op lange termijn, maar enkel op de snelheid van herstel van de opflakking.



MENING VAN MIJN APOTHEKER:

"Ik kan u de nodige hoeveelheid medicatie afleveren voor de duur van uw reis, op voorwaarde dat de voorschriften correct gedateerd zijn."

VERBLIJFSDUUR EN BEHANDELING

Spreek hierover met uw arts en hij zal het noodzakelijke aantal correct gedateerde voorschriften opstellen, op het voorschrift de behandelingsduur vermelden die u nodig hebt, alsook de reden hiervoor.



Ter plaatse...

Hoe moet ik mijn behandeling voortzetten met een tijdsverschil?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

“Indien het tijdsverschil klein is, ga dan door met uw behandeling op de Belgische uren. Is het tijdsverschil echter groot, dan kunt u zich beter aanpassen aan het nieuwe uur ter plaatse op uw reisbestemming. Dat doet u door de volgende inname uit te stellen en zo het tijdsverschil te overbruggen, en niet door uw medicatie eerder in te nemen.”

Het tijdsverschil op zich kan geen aanval uitlokken, maar heeft uiteraard wel een weerslag op de vermoeidheid. Bent u zo al zeer vermoeid, dan kunt u beter geen reisbestemming kiezen met een groot tijdsverschil. Voelt u zich ertoe in staat, of kunt u na aankomst voldoende tijd voorzien om te rusten, dan gelden op dit punt geen beperkingen.

Welke activiteiten zijn geschikt voor mij?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

“U mag aan alle mogelijke activiteiten meedoen, op voorwaarde dat u zich ertoe in staat voelt. Belangrijk is echter dat u rekening houdt met uw vermoeidheid en luistert naar uw lichaam, zonder het over zijn grenzen te duwen.”

U bent met vakantie om te ontspannen. Kies dus de activiteiten waarin u echt zin hebt, rekeninghoudend met uw vermoeidheid en met uw mogelijkheden. Ga niet op zoek naar topprestaties, maar geniet van de ontspannende kant van lichaamsbeweging.

Wat u ook doet, doe het rustig aan en bouw geleidelijk aan op. Las op tijd de nodige rustpauzes in. Ideale sporten zijn fietsen, wandelen en zwemmen: het zijn sporten die meer met uithouding te maken hebben en waarbij u uw inspanningen beter kan doseren. Dit is een belangrijk element om het vermoeidheidsgevoel niet te versterken.

Het is bewezen dat regelmatige lichaamsbeweging (3 keer 40 minuten fitnessen per week, 15 weken lang) de depressieve gevoelens vermindert en tegelijk de mobiliteit en het fysieke welzijn verbetert.

Ben ik met MS gevoeliger voor gebrekkige hygiëne en andere voedingsdiëten?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

“U bent niet extra gevoelig voor gebrekkige hygiëne en voor veranderde voedingsgewoonten als u MS hebt.”

Wat als ik een aanval heb tijdens mijn vakantie?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

“Een aanval is eigenlijk nooit een spoedgeval. U zult dus voldoende tijd hebben om u indien nodig naar het dichtstbijzijnde verzorgingscentrum te begeven. Verstrek de artsen ter plaatse uitleg over uw ziekte en geef hen eventueel mijn gegevens, waardoor wij samen een behandeling kunnen overeenkomen.”

“Neem voldoende rust!”

Zorg over het algemeen voor voldoende rustmomenten tijdens uw vakantie. Zorg voor een comfortabele manier van reizen om de vermoeidheid te beperken. Maak liefst een reis zonder tussenstops. Vermijd extreme warmte, slaap voldoende, luister naar uw lichaam, aarzel niet uw programma te veranderen als u behoefte hebt aan meer rust...



Bij uw **TERUGKEER...**

Moet ik mijn neuroloog raadplegen voor een controlebezoek?



MENING VAN MIJN NEUROLOOG:

“Indien u tijdens uw vakantie geen bijzondere symptomen ondervonden hebt, is een controlebezoek bij uw terugkeer niet noodzakelijk. U kan gerust wachten tot uw volgende geplande consultatie.”

Misvattingen Nr. 1

SAMENGEVAT

- Bereid uw reis ruim op tijd voor (administratieve stappen, vaccinaties, ...)
- Kies een reisbestemming en activiteiten waar u zin in hebt en rekeninghoudend met uw mogelijkheden en beperkingen.
- Vraag bij de reisagent, de luchtvaartmaatschappij, de spoorwegmaatschappij of de rederij naar de precieze reisomstandigheden.
- Zorg ervoor dat u uw medicatie onder ideale omstandigheden kunt bewaren.
- Geniet van uw vakantie en neem voldoende rust.

NUTTIGE CONTACTEN

Infopunt Toegankelijk Reizen

✉ Grasmarkt 61
1000 Brussel

☎ **070 23 30 50**

📠 070 23 30 51

✉ info@toegankelijkreizen.be

💻 www.toegankelijkreizen.be

Voor informatie rond reisverzekeringen

Het Vlaams Patiëntenplatform vzw

✉ Groenveldstraat 15
3001 Heverlee

☎ **016 23 05 26**

📠 016 23 24 46

✉ info@vlaamspatienentplatform.be

💻 www.vlaamspatienentplatform.be

Voor informatie over de Europese ziekteverzekeringskaart, vaccins, enz... :

www.belgium.be



Multiple Sclerose Liga Vlaanderen vzw

✉ Boemerangstraat 4 - 3900 Overpelt

☎ **011 80 89 80**

📧 secretariaat@ms-vlaanderen.be

🌐 www.ms-vlaanderen.be