

# Reizen

## Hoe bereid je je voor op je reis?

Ga je op vakantie of op (zaken)reis? Het is slim om je goed voor te bereiden. Deze tips helpen je daarbij.

## Hoe neem je jouw medicijnen veilig mee?

- Neem je medicijnen, injectiespuiten en -naalden mee in de originele verpakking, met jouw persoonlijke etiket erop. Controleer ook de houdbaarheidsdatum van de medicijnen.
- Ga je vliegen? Houd medicijnen in jouw handbagage; in het bagageruim van het vliegtuig vriest het.
- Informeer bij jouw vliegmaatschappij welke (veiligheids-)regels deze hanteert voor het vervoer van (vloeibare) medicijnen en van injectiespuiten en -naalden in hand- of ruimbagage.
- Bij het meenemen van injectiespuiten of -naalden gelden per land andere regels. Het is in elk geval raadzaam bij vertrek en aankomst te melden dat je spuiten of naalden bij je hebt.
- Regel de benodigde papieren om medicijnen, injectiespuiten en -naalden mee over de grens te nemen. Je kunt zorgen voor een medicijnenpaspoort, ook als je injectienaalden of -spuiten meeneemt. In zo'n paspoort staat precies welke medicijnen je gebruikt en in welke dosering. Dat is bijvoorbeeld handig als je in het buitenland een arts nodig hebt. Vraag hiernaar bij jouw apotheek. Vraag of je het medicijnenpaspoort ook in het Engels kunt krijgen.
- Bij medicijnen die onder de Opiumwet vallen heb je een Schengenverklaring of een Engelstalige Medische Verklaring nodig. Meer informatie over de verschillende soorten medicijnverklaringen vind je op de website van de [rijksoverheid](#) of kan je krijgen bij jouw apotheker of arts.

## Hoe kan je medicijnen gekoeld vervoeren?

- Veel medicijnen moeten koel blijven. Dit geldt bijvoorbeeld voor biologische medicijnen. De voorschriften kunnen per medicijn anders zijn. Lees in de bijsluiters hoe je jouw medicijnen moet bewaren en overleg altijd met je arts en apotheker hoe je de medicijnen moet vervoeren.
- Neem voor het gekoelde vervoer van jouw medicatie eventueel een koelbox of -tas mee, met een koelelement.
- Bespreek het tijds met de vliegmaatschappij als jouw medicatie en eventuele losse koelelementen tijdens de vlucht in de koelkast moeten worden bewaard. Probeer van te voren af te spreken dat dit wordt geregeld.

- Overleg voor vertrek met de vakantieaanbieder of verhuurder van jouw verblijf of je kan beschikken over een koelkast voor de koeling van medicijnen tijdens de reis.

## Waar kan je verder nog aan denken?

- Ga je op zonvakantie? Sommige medicijnen kunnen een wisselwerking geven met de zon. Lees hoe dit zit in de bijsluiter en overleg met jouw arts wat je moet doen om deze bijwerking tegen te gaan. Te denken valt aan het gebruiken van zonnebrandcrème en andere beschermende maatregelen.
- Bespreek je plannen met jouw arts of apotheek en informeer of je vaccinaties nodig hebt voor de reis. Maak ruim van tevoren een afspraak bij de GGD of andere reisvaccinatiecentra. Als je vaccinaties nodig hebt, vertel dan dat je een reumatische aandoening hebt en geef aan welke medicijnen je gebruikt.
- Bedenk van tevoren wat het weer is op jouw bestemming. Veel mensen met een reumatische aandoening krijgen meer klachten bij kou of een hoge luchtvochtigheid.
- Op vakantie die je vaak andere dingen dan thuis. Soms helpt het om je ritme thuis ook op vakantie vast te houden. Neem bij een stedentrip bijvoorbeeld een hotel dicht bij of in het centrum zodat je zo nodig even terug kan naar het hotel om uit te rusten zonder dat je ver hoeft te lopen. Of zorg dat het hotel dicht bij een bushalte of metrostation ligt.
- Let op de toegankelijkheid van het hotel of appartement als je moeite hebt met traplopen of een rollator of rolstoel gebruikt.
- Houd er rekening mee dat reizen energie kost. Het is dus helemaal als je na een reisdag extra vermoeid bent.
- Sluit een goede reisverzekering met zorgkosten af. Meestal kan dat bij je zorgverzekeraar zodat je niet dubbel verzekerd bent en zeker weet dat je wel goed verzekerd bent.
- Rolstoelvriendelijke routes vind je zo via Google Maps:
  1. Zoek een bestemming via de zoekbalk bovenin het scherm;
  2. Druk op de knop 'Route' en vul daar een startpunt in of houd 'Mijn locatie' ingevuld;
  3. Kies voor openbaar vervoer door op het icoontje van een tram te drukken;
  4. Tik vervolgens op de drie puntjes rechtsboven in het scherm;
  5. Druk op 'Routeopties';
  6. Vink 'Rolstoeltoegankelijk' aan;
  7. Druk op het pijltje terug om de reisopties te zien.

## Meer weten?

Jouw arts, apotheek of reumaverpleegkundige kunnen je meer informatie geven over het vervoeren van medicijnen, vaccinaties of de benodigde papieren.

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

[Kijk bij de veelgestelde vragen over leven met reuma](#)