

Met een gerust hart op reis

Praktische reisgids
voor hartpatiënten



Welkom!

Reizen is vaak iets om naar uit te kijken.

Met een hartaandoening vraagt dat soms om wat extra voorbereiding. Gelukkig kunnen de meeste hartpatiënten veilig reizen. Deze gids helpt u stap voor stap bij een goede voorbereiding.

Belangrijk om te weten:

Elke situatie is uniek. De adviezen in dit gidsje zijn algemeen bedoeld en vervangen nooit het persoonlijke advies van uw arts. Overleg daarom bij twijfel of voor specifieke medische vragen altijd met uw eigen cardioloog of verpleegkundige voordat u op reis gaat.

Met vriendelijke groet,





Voor vertrek

Uw reischecklist

Voldoende medicijnen mee



Medicijnenpaspoort uitgeprint



Reisverzekering gecontroleerd



EHIC-kaart aangevraagd



Contactgegevens arts opgeslagen



Pacemaker-/ICD-pasje meegenomen



Noodnummers opgeslagen



Hart-tongspray/nitroglycerine (alleen voor mensen met angina pectoris)



Reizen met een pacemaker of ICD



Op de luchthaven

- ✓ Neem uw pasje altijd mee in handbage
- ✓ Meld uw implantaat vooraf bij de beveiliging
- ✓ Volg instructies van luchthavenpersoneel

Mijn gegevens

Naam:

Telefoonnummer:

Type implantaat:

Telefoonnummer HartKliniek:



Vaccinaties en uw hart



Reizen als hartpatiënt vraagt om een goede voorbereiding. Infecties kunnen uw hart extra belasten. Vaccinaties bieden hiertegen belangrijke bescherming.

Belangrijke aandachtspunten

- **Plan op tijd:** Maak 4 tot 6 weken voor vertrek een afspraak met uw huisarts of reizigersgeneeskundige. Sommige vaccins bestaan uit meerdere prikken.
- **Medicatie-check:** Neem een actueel overzicht van uw hartmedicatie mee. Bepaalde medicijnen (zoals bloedverdunners) beïnvloeden welke vaccins u mag krijgen.
- **Griep en pneumokokken:** Vraag na of deze prikken raadzaam zijn, zeker bij groepsreizen (zoals cruises).
- **Type vaccin:** Bespreek altijd of een vaccin (vooral een 'levend' vaccin zoals tegen gele koorts) veilig is voor uw situatie.

Medicijnen mee?



Neem voldoende medicijnen mee voor uw reis en een paar dagen extra. Bewaar ze in de originele verpakking en neem ook uw medicatieoverzicht mee.

❄️ Koelkast (2–8 °C)

Alleen wanneer dit op de verpakking staat, bijvoorbeeld:

- Sommige cholesterolverlagende injecties.
- Sommige diabetesmedicijnen (zoals ongeopende insuline).

🌡️ Kamertemperatuur (19 - 22 °C)

De meeste hartmedicijnen kunnen op kamertemperatuur worden bewaard, zoals:

- Bloedverdunners
- Cholesterolverlagers (tabletten)
- Bloeddrukverlagers
- Tongspray (Angina pectoris)
- Plaspillen

Vochtbalans op vakantie

Blijf alert op uw vochtbalans. Drink voldoende, maar overschrijd nooit de maximale vochtinname die uw arts heeft voorgeschreven.



Let op signalen van uitdroging



Dorst



Droge mond



Vermoeidheid



Donkere urine



Duizeligheid



Hoofdpijn





Gebruikt u een vochtbeperking of plaspillen?

Houd u dan aan het advies van uw arts of verpleegkundige. Twijfelt u? Neem contact op met uw zorgverlener.

Wat doet warmte met uw hart?

Warmte zorgt ervoor dat uw hart harder moet werken, waardoor u sneller klachten kunt krijgen.

Let extra op bij warm weer

-  Vermijd inspanning tijdens hitte
-  Zoek verkoeling overdag
-  Pas op met vochtinname
-  Neem klachten serieus



Ernstige klachten op reis?

Ervaart u ernstige klachten op vakantie? Neem geen risico en schakel direct medische hulp in (bel het lokale alarmnummer, zoals 112 in Europa) bij:

- Pijn op de borst
- Flauwvallen
- Ernstige kortademigheid
- Een ICD-schok

Belangrijke telefoonnummers:

HartKliniek:

Huisarts:

Contactpersoon:

Alarmnummer bestemming:



Ontspanning tijdens de reis

Even ontspannen onderweg met deze woordzoeker.

V J U T S U R R R R
S A Y B I C E Z E E
P M K Y P F T S K I
N O Z A F J A Q A G
E B H O N R W I M R
K Z K C R T Y J E E
I Z Y E D W I S C L
H T T P N Q U E A L
D O U A N E N P P A
X S T R A N D A P M

VAKANTIE ZEE
ZON IJS
STRAND RUST
ALLERGIE
PACEMAKER
WATER
TERRAS
HIKEN
DOUANE
KOFFER

*HartKliniek wenst u een
heerlijke en zorgeloze reis toe!*

