

Reizen en voedselallergie.

Reis- en vakantieadviezen van het Nederlands Anafylaxis Netwerk (NAN) voor mensen met kans op een ernstige allergische reactie.

(deze informatie is ook te vinden op de website van het Nederlands Anafylaxis Netwerk: www.anafylaxis.nl)

Vorbereiding

Wanneer u op reis of vakantie gaat dan is het van belang dat u zich zelf goed voorbereidt voor die momenten dat u blootgesteld zou kunnen worden aan dat voedingsmiddel waar u allergisch voor bent.

Allereerst is het goed te weten dat het NAN mondiaal een netwerk heeft waardoor we u kunnen helpen met lokale informatie en (medische) contacten. Dit geldt speciaal voor de landen: Amerika (Noord), Amerika (Latijns), Australië, België, Bulgarije, Canada, China, Denemarken, Duitsland, Engeland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hong Kong, Ierland, Israël, Italië, Japan, Nieuw-Zeeland, Noorwegen, Oostenrijk, Polen, Spanje, Zweden, Zwitserland.

De meest noodzakelijk mee te nemen zaken

Voordat u op reis gaat moet u goed nadenken over de volgende zaken:

- ✓ Waar gaan we naar toe?
- ✓ Hoe lang duurt de reis?
- ✓ Koken we zelf of zijn we afhankelijk voor de bereiding van het eten door derden?

De antwoorden op die vragen bepalen welke maatregelen u moet nemen.

Hier zijn o.a. een aantal zaken die u minimaal mee zou kunnen nemen:

- Minimaal twee EpiPennen® en / of andere door de dokter voorgeschreven medicatie;
- Veilig voedsel;
- Een koeler, als je reist met de auto of trein;
- Contact informatie voor een allergoloog of een ziekenhuis voor kinderen op uw reisbestemming (als je te maken hebt met een zeer ernstige allergieën). Het NAN kan u helpen bij het vinden van een gekwalificeerde arts in het gebied van uw bestemming.
- Een woordenboek of (ver)taallijsten NL- [de taal van het land] (te downloaden via de website van het NAN)

Verder:

Weet waar u een ernstige reactie door kan krijgen. Bijvoorbeeld: voedsel, insecten, medicijnen

- **Door medicatie:** Let er op dat in het buitenland veel medicijnen vrij te kopen zijn bij de drogist of apotheek, dit kunnen medicijnen zijn waarin de werkzame stof zit waar u op reageert maar kan onder een andere merknaam geleverd worden! Als je toch medicijnen nodig hebt en u heeft ze niet van thuis meegenomen, vraag exact na welke stoffen er in zitten opdat u niet blootgesteld wordt aan het medicijn (de werkzame stof niet de merknaam) waar u op reageert.
- **Door insecten:** ga na of deze daar voorkomen en laat u informeren over de voorzorgsmaatregelen voor deze insecten. (hulplijn NAN 0031 78 6390356)
- **Door voedsel:** ga na in welke vormen dat voedingsmiddel voor kan komen in het land van bestemming, maar ook tijdens de reis (bij tussenstops). Praat met uw allergoloog over de inhalatierisico's in uw geval. Hoe hoger het risico op een reactie door inademing, des te meer maatregelen zult u voor uw eigen rekening moeten nemen. Bij de meeste mensen zal dit risico zeer laag zijn en de primaire maatregelen zullen zich richten op het vermijden van het voedsel dat u eet.
Uw arts is de beste persoon om u over dit onderwerp te adviseren.
- Zorg er voor dat u uw noodmedicatie bij u draagt. (minimaal twee EpiPennen® / Anapennen®; soms meer indien de omstandigheden dit vereist zoals afstand tot medische noodhulp)
- Zorg er voor dat u middelen bij u heeft waarmee u andere mensen kunt informeren over uw allergie, zoals de Persoonlijke Allergiepas, of Allergiekaartjes en het Actieplan bij Anafylaxis in de landstaal waar u naar toe gaat. Deze zijn te bestellen via de winkel van het NAN (www.anafylaxis.nl)
- Zorg er voor dat u uw medereisgenoten op de hoogte stelt van uw allergie en dat ze weten hoe ze moeten handelen wanneer u toch een allergische reactie krijgt.
- **Indien u reist per vliegtuig:**
 - Informeer de vliegmaatschappij bij het boeken van uw reis over uw allergie en uw noodmedicatie.
Vaak kunt u dit aangeven via een boekingsformulier, neem anders eerst contact (e-mail of telefonisch) op met de klantenservice.
U zou een medisch paspoort mee kunnen nemen of een medische verklaring van de arts. Zorg er voor dat deze minstens in het Engels opgesteld is, het liefst in de landstaal waar u naar toe gaat.
Uw noodmedicatie (EpiPen® / Anapen®) kunt u meenemen in de originele verpakking of in de reishouder van het NAN. Zorg er wel voor dat u een origineel etiket van de apotheker bevestigt.
 - Indien mogelijk boek een vroege ochtendvlucht, dit omdat 's nachts vliegtuigen het meest grondig worden schoongemaakt. (tip van een vliegmaatschappij zelf)

- Zorg er voor dat u het schriftelijke beleid van de vliegmaatschappij hebt gelezen. Als u vragen heeft neem vóórdat u vliegt contact op met de klantenservice.
- Bij het aan boord gaan: informeer de leidinggevende stewardess over uw allergie en uw noodmedicatie.
U zou de stewardess kunnen vragen om een oproep te doen aan de andere passagiers om zich te onthouden van het eten van allergenen indien u hiervoor via inhalatie op reageert. (verwacht hierop niet altijd een positief antwoord)
- Indien u een reactie krijgt, stel onmiddellijk de stewardess op de hoogte en begin op hetzelfde moment met de behandeling. Gekwalificeerd medisch personeel zal bijstand verlenen. Wanneer dit niet aan boord is, zal de bemanning vragen of er een arts aan boord is die medische bijstand kan verlenen bij het toedienen van zuurstof of bij de reanimatie..
- **Indien u reist per auto:**
 - Wanneer u met eigen vervoer reist heeft u de mogelijkheid om uw eigen eten mee te nemen in de auto. U heeft elke gelegenheid om te stoppen bij een (weg)restaurant van uw keuze als u voor langere tijd onderweg bent.
 - Ketenrestaurants (zoals McDonald's, Burger King, KFC) die in het verleden veilig beken te zijn, zijn een mogelijkheid om tijdens lange autoreizen ergens te eten; een andere mogelijkheid is aanbevelingen te vinden voor een lokaal restaurant dat veilig uw eten kan bereiden. Let wel we adviseren om dan toch eerst van te voren contact op te nemen om het restaurant niet te overvallen met de vraag, maar opdat ze zich terdege kunnen voorbereiden.
 - Bij lange autoreizen, neem een koelbox mee waar uw etenswaren langer en veiliger bewaard kunnen worden. Hierin kunt u uiteraard het eten in meenemen dat u thuis ook eet. Een andere mogelijkheid is het (ook) meenemen van snacks. Snacks voor op reis hoeven (meestal) niet gekoeld te worden, zijn voedzaam en vullend en je hoeft geen bestek te gebruiken.
 - Bananen en ander fruit kan bij kamertemperatuur langere tijd bewaard worden
 - Er is een veelheid aan allerhande snacks (crackers met vulling, e.d.) waardoor de allergeneninformatie een goede keuze gemaakt kan worden.

Ter Plekke

Naast uw reis heeft u ook uw verblijf geboekt. Dit verblijf kan een huisje of appartement zijn (waar u zelf boodschappen doet en zelf kunt koken) of een hotel met faciliteiten zoals inclusief ontbijt, lunch en diner of elke combinatie daarvan.

Wanneer u in de gelegenheid bent om zelf eten te koken, kunt u zelf de veiligheid van de maaltijden borgen.

In elke andere situatie wordt het anders omdat u dan afhankelijk bent van anderen:

- Meestal is er bij de boekingen van hotels waar u inclusief (gedeeltelijke) maaltijden boekt **geen** mogelijkheid om aan te geven dat er rekening

gehouden moet worden met een dieet.

U zult dan vóór de boeking contact moeten opnemen met de hotelmanager om na te vragen of ze rekening kunnen houden met voedselallergieën.

- U zult ook ter plekke moeten overleggen met de hotelmanager en het personeel.

Op locatie zijn de risicomomenten voor wat betreft een ernstige voedselallergische reactie voornamelijk de eetmomenten.

- Dit betekent dat u op locatie alles kunt eten, mits u van te voren zeker hebt gesteld dat de voedingsmiddelen, waar u allergisch op reageert, niet als ingrediënt en ook niet per ongeluk (kruisbesmetting) in het gerecht zit.

Om dit te kunnen borgen heeft u middelen nodig:

- Zorg er voor dat u zich verstaanbaar kunt maken in de landstaal
- Zorg er voor dat u begrepen wordt
- Leer de woorden van de allergenen, waar u op reageert, in die buitenlandse spreektaal (neem evt. vertaallijsten mee, zie www.anafylaxis.nl)

HULPMIDDELEN (samenvatting):

- ✓ Het NAN voor informatie, hulp en contacten in het buitenland:

www.anafylaxis.nl - www.schoolenallergie.nl - www.restaurantenallergie.nl

Hulplijn 0031 78 639 0356

E-mail: support@anafylaxis.nl

- ✓ Adrenaline auto-injector zoals de EpiPen® + houder
- ✓ NL Persoonlijke Allergiepas, Allergiepasjes (pasje is in verschillende talen leverbaar met de gebruiksaanwijzing EpiPen® / Anapen® in die taal)
- ✓ Actieplan bij Anafylaxis (het actieplan is in verschillende talen leverbaar met de gebruiksaanwijzing EpiPen® / Anapen® in die taal)
- ✓ Vertaallijsten (allergenenwoordenboek NL – andere taal)
- ✓ Medisch Paspoort
- ✓ Witte kruis penning (Medic Alert®)

Wij wensen u een veilige reis en vakantie toe, als u vragen heeft stel ze ons.

Nederlands Anafylaxis Netwerk