



# ‘Op vakantie samen met Parkinson’

10 mei 2016

# Programma



- 14.00 - 15.00 uur:

## **Introductie en vragenuurtje 'Op vakantie samen met Parkinson'**

*Panel bestaande uit Mirella Waber (verpleegkundig specialist), Nanda van Zadelhoff (verpleegkundige) en Ellen Willemsen (apotheker)*

- 15.00 - 15.10 uur:

## **VN-panel**

*Gail Vos en Marlou Driessen, Stichting Samen Onbeperkt*

- 15.10 - 16.00 uur:

**Café;** Napraten, ervaringen uitwisselen en gezellig iets drinken

Mirella Waber

*Verpleegkundig specialisit bewegingstoornissen*

MUMC+

# Op reis?



- Denk aan:
  - Voldoende medicatie
  - Medicatie paspoort of een overzicht van de meest recente medicatie
  - Evt. een brief voor de douane bij vliegreizen (bij DBS, duodopa, apomorfine). Vernieuw deze ieder jaar!
  - Telefoonnummers van behandelaars
- Houd rekening met:
  - Aangepaste accommodaties, vraag dit tijdig na
  - Warmte, drink voldoende
  - Neem tijdig de medicatie, let op bewaarvoorschriften ivm warmte
  - Bij lange vakanties zorg voor voldoende beweging
  - Reizen met vliegtuig: geef tijdig als er een rolstoel of rollator gebruikt wordt

# Op reis?



- Alles kan en alles mag!
- Geen beperkingen
  - Eten, probeer rekening te houden met eiwitten
  - Drinken natuurlijk met mate
  
- Genieten!

Nanda van Zadelhoff

*Verpleegkundige / gastvrouw*

Stichting De Valkenberg - zorgvakanties

# Wat zijn de reismogelijkheden?

- **Hotel de Valkenberg**
  - Rheden (Veluwezoom)
- **Hotel de Paardenstal**
  - Rheden (Veluwezoom)
- **Hotel ijssevliedt**
  - Wezep
- **Henry Dunant boot**
  - Door Nederland en Duitsland
- **De zonnebloem**



# Ik ga op reis en neem mee..??

- **Medicatie**

- Medicatie paspoort
- 'Normale' en zo nodige medicatie
- Voldoende medicatie
- Weekdozen/baxter

- **Kleding**

- Voldoende kleding
- Zo nodig incontinentiemateriaal

- **Legitimatie**

- Paspoort of identiteitskaart
- Zorgpas

- **Hulpmiddelen**

- Rollator/rolstoel
- Tillift ed. zijn aanwezig

- **Goede zin**





Ellen Willemsen  
*Apotheker*

Apotheek Schoepp Mosae Forum

# Medicatie op vakantie



- Heeft u een medicatierol?
  - **3 weken van tevoren *vakantierol* aanvragen**
  - overige medicatie week van tevoren
- Tijdsverschil met vakantieadres?
  - Overleg met behandelaar/arts over inname tijdstippen tijdens de reis
- Laat medicatie overzicht printen bij uw apotheek
- Verdeel medicatie zo mogelijk over koffer en handbagage
- Meld u aan voor het Landelijk Schakel Punt bij **uw eigen apotheek**
  - zo kunnen **andere apotheken in NL** op uw verzoek uw medicatie opvragen

## Tips van twee patiënten die regelmatig op reis gaan

# Tips van patiënten



1. Reizen met auto: neem actieve rustpauzes (stukje lopen)
2. Maak foto's van de sticker met gegevens dat op elke doosje medicijnen staat
3. Medicijnen die koel bewaard moeten worden: goed voorbereiden!
4. Installeer op mobiele telefoon een 'medicijn app' die piept wanneer u uw medicijnen in moet nemen
5. Ga op reis met mensen die uw situatie begrijpen en waarop u terug kunt vallen
6. Eet u op een ander tijdstip, pas dan ook het moment van medicijninname aan
7. Draag medicijnen bij u en denk aan een flesje water
8. Doe geen dingen die teveel moeite kosten: gezelligheid en ontspannen is het allerbelangrijkste