

Ut på tur!

Utarbeidet av Aslaug Sjødal Myrseth, sykepleier, og Anna Varberg Reisæter, nyrelege, Rikshospitalet 2003.
Revidert, Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet, 2020.

Etter transplantasjonen har du mulighet til å reise hvor du måtte ønske uten for mange begrensende faktorer. Som en



reisevant transplantert har sagt: "Det handler om ikke å legge begrensninger på seg selv, men du må være våken, tenke rasjonelt og bruke sunn fornuft". Vi vil gi deg noen gode råd med på veien slik at reisen kan bli en positiv opplevelse.

Når kan jeg reise?

Vi anbefaler at du venter minst 6 måneder etter transplantasjonen før du reiser på ferie. **Dette gjelder ikke for kortere turer som en langhelg.** Det transplanterte organet må fungere bra og doseringen av medisiner bør være stabile. Det anbefales at du diskuterer lengre reiser med legen du går til kontroll hos. Legen din kan informere om hvordan du skal forholde deg hvis du blir syk eller møter andre problemer. Kanskje trenger du også vaksine før du reiser, og som transplantert

er det ikke alle vaksiner du kan ta. Du finner mer om vaksiner i kapittelet "Hygiene, infeksjoner og vaksiner".

Hvor kan jeg reise?


Du kan i prinsippet reise hvor du vil men noen reisemål er forbundet med større risiko enn andre, særlig med tanke på smittsomme sykdommer. Du bør vurdere risikoen for smittefare sammen med legen din.

En god reisehåndbok vil gi mye informasjon. I tillegg kan det være nyttig å kontakte landets ambassade.

Hva gjør jeg i forhold til medisiner?

Når du reiser til utlandet bør du ha med deg et skriv på engelsk hvor det står at du er transplantert og hvilke medisiner du bruker. Dette kan du få fra legen du går til kontroll hos. Reglene for hva du kan ha med deg av legemidler over landegrensene varierer, les mer om dette under kapittelet "Hvor går reisen?".

Et godt tips er å ha med to sett medisiner. Da kan du pakke et sett i håndbagasje og et i den bagasjen du sender. Hvis bagasjen blir forsinket eller håndbagasjen blir stjålet, har du alltid et ekstra sett og kan fortsette ferien uten ekstra bekymringer. Reiser du sammen med noen kan de oppbevare ett sett medisiner under



reisen. Lås gjerne det ekstra settet inn i hotellets safe når du kommer fram. Pakk rikelig med medisiner. Kanskje blir reisen lenger enn planlagt, og da kan det være vanskelig å få tak i medisinene dine på kort varsel. Du kan gjerne ha med resepter, men det kan være lurt å sjekke om det er mulig å få tak i dine medisiner der du skal være.

Oppbevaring av medisiner

Ciklosporin:

Ved opphold i varmere strøk kan kapslene oppbevares ved opp til 40 °C uten at kvaliteten forringes. Det anbefales at kapsler som har vært utsatt for temperatursvingninger brukes umiddelbart. Temperaturen i en bil som står parkert i solen kan bli så høy at kapslene kan bli ødelagt.

Mykofenolatmofetil (MMF) og

Mykofenolsyre (MPA):

Må oppbevares i originalpakning. Oppbevares ved høyest 30°C.

Takrolimus/ Takrolimus depot, Sirolimus og Everolimus:

Oppbevares ved romtemperatur, i pakningen, tørt og beskyttet fra lys.

Reise over tidssoner

Ved reise over tidssoner anbefales det en gradvis overgang til nye medisintider. For eksempel kan dosen forskyves 30 minutter før morgendosen og 30 minutter før kveldsdosen, på den måten kan du endre medisintidene med tre timer på tre dager. Diskuter overgangene med legen din hvis du er usikker på hvordan du skal gjøre det.

Reiseapotek

Du bør ha med deg et reiseapotek som bl.a. inneholder:

- Rensevann

- Plaster
- Kompresser
- Nesedråper
- Smertestillende og febernedsettende, som for eksempel Paracetamol
- Temperaturmål. Hvis temperaturen er 40°C om dagen og 20°C om kvelden er det fort gjort å føle seg frossen om kvelden uten at en har feber.

Hva med reiseforsikring?

Det er viktig å undersøke hva en reiseforsikring dekker i din situasjon og du må selv undersøke med eget forsikringsselskap hva som gjelder før du reiser.

Det er viktig at du kontakter forsikringsselskapet og informerer om at du er transplantert før du kjøper en reiseforsikring.

Europeisk helsetrygdkort


Skal du reise til land innenfor EØS-området er det viktig å ha med gyldig Europeisk helsetrygdekort. Dette dokumenterer at du har rett til å få dekket utgifter til nødvendig medisinsk behandling når du oppholder deg midlertidig i et annet EØS-land eller Sveits. Du har rett til behandling på lik linje med oppholdslandets borgere.

Europeisk helsetrygdekort kan bestilles på helsenorge.no eller på telefon til 800HELSE; 800 43 573. Kortet får du i posten innen 10 dager, og det er gyldig i tre år.

Hvordan forholder jeg meg til mat og drikke?

Følg vanlige forebyggende råd i forhold til å unngå matforgiftning.

- Generelt kan man si at alt som er gjennomkøkt eller gjennomstekt, og servert rykende varmt, er trygt å spise.



Østers spises rå og kan overføre diaréframkallende bakterier og virus (for eksempel hepatitt A). Ikter og bendelorm overføres også ved å spise rå matvarer.

- Drikk bare vann fra flaske, og ha alltid med deg drikkevann.
- Ikke drikk noe med isbiter hvis ikke du vet om isbitene er laget av rent vann.
- Spis frukt og grønnsaker som skrelles. Vannmeloner er dyrket på bakken, og må vaskes før de skjæres opp.
- Unngå rå salat og tomater, hvis du ikke selv har sørget for skikkelig vasking i rent vann og avtørking.
- God håndhygiene er viktig for å unngå mat- og vannbåren smitte.
- Diaré og oppkast vil medføre forstyrrelser i opptak av medikamenter, **og det er viktig at du kontakter lege hvis dette vedvarer ut over en dag.**

Hva med soling og bading?

Se avsnittet om soling i kapittelet "Hud". Solen er sterkere på høyfjellet og i "syden". På fjellet øker risikoen for å bli solbrent med høyden over havet. Solstrålene øker i intensitet med ca 10 % for hver 1000 meter. Nær ekvator går solstrålene nesten loddrett mot jorden, og veien gjennom ozonlaget er kortere. Solen tar derfor sterkere jo nærmere ekvator du kommer, og sjansen for å bli brent er større.

Bade kan du gjøre så mye du vil, både i basseng, ferskvann og saltvann. Bading i forurenset sjøvann kan medføre smitte. Hvis du liker å være lenge i vannet og svømme eller snorkle må du tenke på at du kan bli solbrent på skuldre og nakke. Det er lurt å bruke T-skjorte og å smøre seg med solblokk på nakken.

Sjekkliste

Det er lurt å lage en sjekkliste når du begynner å forberede turen. I tillegg til det vanlige som gyldig pass, billetter osv., bør den inneholde følgende:

- To sett medisiner. Noen føler det er trygt og ta med enda litt ekstra.
- Reiseapotek.
- Skriv fra lege på engelsk.
- Evt. resepter.
- Evt. attest fra apotek. Se "Hvor går reisen?".
- Reiseforsikring.
- Europeisk helsetrygdekort.
- Adresse og telefonnummer til den norske ambassade eller konsulat i det landet du reiser til.
- Telefon- og faksnummer til legen du går til kontroll hos.
- Plan for hva du skal gjøre hvis noe skjer – viktig!

**Husk å planlegge i god tid
hvis du skal ut å reise!**