

# Wijs op reis

Cliëntenbelang Amsterdam organiseerde een bijeenkomst over reizen voor mensen met een psychische aandoening en hun naasten. Want op reis gaan kan energie geven, maar ook stressvol zijn. Ook voor de thuisblijvers.

Niet alleen door de voorbereidingen van de reis, maar ook omdat een reis anders kan lopen dan gehoopt of gepland, kan reizen een bron van stress zijn. Dit kan leiden tot een verstoring van het psychisch evenwicht, waardoor mensen op reis last krijgen van paniekaanvallen, waanbeelden of hallucinaties.

Mensen met een voorgeschiedenis met mentale problemen lopen op reis meer risico op ontregeling. Dus check de onderstaande tips voor een goede voorbereiding. En geniet vooral van de reis!

Sjef Dirckx | arts, jarenlang 'fit-to-fly'-man bij KLM

- ✓ Overleg de reisplannen met naasten, huisarts en behandelaar
- ✓ Inventariseer samen de risico's en kijk hoe jullie deze kunnen verkleinen
- ✓ Bespreek hoe jullie contact met elkaar houden tijdens de reis
- ✓ Onderzoek de gezondheidszorg op de plaats van bestemming
- ✓ Vergeet je medicijnen niet
- ✓ Vraag waar nodig advies over eventuele vaccinaties of medicijnen
- ✓ Vermeld daarbij ook de medicijnen die je nu gebruikt



De kennisgroep Personen met Onbegrepen Gedrag ontwikkelt een handige folder met tips en adviezen. Op een later moment zal de folder op de website van Cliëntenbelang Amsterdam beschikbaar zijn: [clientenbelangamsterdam.nl](http://clientenbelangamsterdam.nl)  
> Goed voorbereid op reis

## Ga je zelf op vakantie?

Het kan lastig zijn om anderen om hulp te vragen. Of misschien zie je jezelf niet als mantelzorger. De **toolkit 'Vraagverlegenheid'** kan helpen om de vraag te durven stellen: [ypsilon.org/zorg-voor-jezelf/vraagverlegenheid](http://ypsilon.org/zorg-voor-jezelf/vraagverlegenheid)

Voor **mantelzorgondersteuning** en voorzieningen als vervangende mantelzorg of respijtzorg kun je terecht bij het Wmo-loket, het sociale wijkteam of het steunpunt mantelzorg van de gemeente: [mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/mantelzorg-en-vakantie](http://mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/mantelzorg-en-vakantie)

## Wil je naaste op vakantie?

Kijk bij het afsluiten van een **reisverzekering** naar de voorwaarden en mogelijkheden van vergoeding van de zorg in het buitenland en naar mogelijkheden van hulp bij terugkeer in geval van ziekte. Een handige website is die van de Rijksoverheid: [nederlandwereldwijd.nl](http://nederlandwereldwijd.nl)

Voor bepaalde **medicijnen** heb je een medische verklaring nodig om ze mee te kunnen nemen naar het buitenland. Vraag het de zorgverlener. Op de website van het CAK staat een overzicht van medicijnen die onder de Opiumwet vallen: [hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis/advies-verklaringen](http://hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis/advies-verklaringen)