
Op reis

- Verklarende brief
- Het aminozuurpreparaat meenemen
- Zoekgeraakte bagage
- Eten tijdens de vlucht
- Water onderweg en in het buitenland
- Reistips

Voor mensen met PKU vragen vakanties en reizen een zorgvuldige planning, in het bijzonder wanneer de reis naar het buitenland gaat. Wanneer het éénmaal is gelukt om van huis te gaan en het dieet goed te houden, vergroot dit het vertrouwen voor een volgende keer.

Verklarende brief

Als u naar het buitenland gaat, neem dan altijd een ondertekende brief van uw arts mee. (In hoofdstuk 'Voorbeeldbrieven' vindt u een voorbeeld.)

In deze verklarende brief moet staan:

- welke PKU-producten u in de bagage meeneemt
- voor wie deze producten zijn
- waarom deze persoon ze nodig heeft.

Als u niet officieel kunt aantonen dat deze producten medisch noodzakelijk zijn, dan kan dit problemen geven bij het binnengaan van een ander land. Er bestaat een 'PKU Pasport' dat gemaakt is door de ESPKU, de Europese koepelorganisatie voor een aantal Europese landen. Let op: dit is geen formeel document. U moet altijd een officiële brief van uw arts meenemen.

Het aminozuurpreparaat meenemen

Als u naar het buitenland gaat, neem dan het aminozuurpreparaat mee in de originele verpakking en neem een kopie van de bijsluiter mee.

Let op: de meeste aminozuurpreparaten kunnen niet tegen bevriezing. Informeer van tevoren bij de luchtvaartmaatschappij of het in de laadruimte voor de bagage vriest. Zo ja, bespreek dan andere mogelijkheden voor berging van het aminozuurpreparaat. Er is ook altijd een deel van de laadruimte waar het niet zo koud wordt en waar het product dus niet kan bevriezen.

Zoekgeraakte bagage

Het is een goed idee om wat extra aminozuurpreparaat mee te nemen voor het geval uw bagage kwijtraakt. Verdeel het preparaat over al uw koffers en handbagage. Zorg ervoor dat u genoeg preparaat in uw handbagage hebt voor een aantal dagen. Zo komt u niet in de problemen als uw koffers wat later op de plaats van bestemming aankomen.

Eten tijdens de vlucht

Neem van tevoren contact op met de luchtvaartmaatschappij om te vertellen wat voor voedsel u of uw kind mag eten tijdens de reis. Aangeven wat u *wel* mag, maakt het voor iedereen een stuk makkelijker dan aangeven wat u *niet* mag. Neem diverse snacks mee voor tijdens de vlucht en houd daarbij rekening met mogelijke vertraging.

Water onderweg en in het buitenland

Als u niet zeker weet of het kraanwater zuiver is, gebruik dan koolzuurvrij water uit flessen voor het aanmaken van het aminozuurpreparaat. Dit verkleint de kans op infecties.

U mag maximaal 100 ml vloeistof door de douane meenemen. U kunt het water dan ook beter kopen als u door de douane bent, of in het vliegtuig.

Reistips

Een aantal reistips voor mensen met PKU en hun families:

- Als u het vakantieadres weet, kunt u de PKU-producten per post vooruit sturen. Ga hiervoor naar een postkantoor in de regio voor meer informatie.
- Als u het aminozuurpreparaat per post naar het buitenland verstuurt, voeg dan een kopie van de brief van de arts toe.
- Vraag aan uw arts bij welk ziekenhuis of bij welke arts in het land van bestemming u terecht kunt als u hulp nodig hebt of in de problemen komt.
- Neem een woordenboek mee, zodat u beter kunt communiceren. U kunt op www.food-info.net een lijst downloaden met vertalingen van woorden die iets met voeding te maken hebben.
- Als u een georganiseerde reis maakt, vraag dan aan uw diëtist om een brief waarin uw dieet wordt uitgelegd. Een (tweede) brief in de taal van het land van bestemming is wenselijk. U kunt meer informatie vinden op de website van de PKU Vereniging.
- Zorg dat er iemand thuis achterblijft die per post eventuele vergeten spullen kan nasturen.
- Zoek *vóór* vertrek informatie over de PKU-belangenvereniging in het land van bestemming. De PKU-belangenverenigingen kunnen u verder helpen wanneer u langere tijd in 'hun' land verblijft. De Nederlandse PKU Vereniging kan u aan verschillende adressen helpen, zoals dat van de Europese PKU Vereniging.
- Voor informatie over de verkrijgbaarheid van eiwitarme producten en/of aminozuurpreparaten in het land van bestemming kunt u contact zoeken met:
 - de PKU-belangenvereniging van het betreffende land;
 - de leverancier van uw aminozuurpreparaat en eiwitarme producten.

- Als u zelf eiwitarm brood wilt meenemen, bedenk dan van tevoren of er een mogelijkheid is om dit brood in te vriezen. Als u in een hotel of appartement zit, check dit dan van tevoren.
- Als er geen diepvriezer aanwezig is om uw brood in te vriezen, kunt u kiezen om eiwitarm afbakbrood mee te nemen. Vraag dan naar de mogelijkheden om dit brood op uw locatie af te bakken. Misschien is het mogelijk om uw broodbakmachine en uw eiwitarme meel mee te nemen.
- Als uw aminozuurpreparaat afgewogen of afgemeten moet worden, neem dan een weegschaal, maatbeker of zuigfles mee.
- Het Nederlandse tolk- en vertaalcentrum kan documenten voor u in de gewenste taal vertalen. Dit kan aangevraagd worden door het PKU-centrum. Vraag dit tijdig aan, er kan enige tijd overheen gaan voor u de vertaling krijgt.