



**Reis-
genees-
kunde**

Een goede medische voorbereiding helpt je vervelende ongemakken te voorkomen tijdens de reis.

Vaccinaties

- Raadpleeg uw arts minstens 6 weken voor vertrek.
- De vaccinaties tegen tetanus-difterie, poliomyelitis en hepatitis A en B zijn onontbeerlijk voor de reiziger. De vaccinaties tegen gele koorts, buiktyfus en meningokokken en/of preventieve behandeling van malaria kunnen ook nodig zijn. Maar in eenzelfde land zijn bepaalde maatregelen slechts geldig voor sommige reizigers, in sommige seizoenen, of in sommige streken...

Meer gedetailleerde informatie is te vinden op de website www.itg.be/N/reisgeneeskunde of via het algemeen nummer 03/2476666.

Het plaatsen van het vaccin tegen gele koorts dient te gebeuren in een erkend vaccinatiecentrum (zie op de hierboven vermelde website) en dit tenminste 10 dagen voor uw vertrek.

Indien voorgeschreven ook malariapillen na thuiskomst innemen.

Reisapotheek

- Gewone geneesmiddelen: voorzie een reservestrip (bv. Geneesmiddelen ter behandeling van een chronische ziekte. In dit geval draagt u het best een medisch attest op zak (Engels of Frans) i.v.m. uw ziekte en behandeling).

- Ontsmettingsmiddel (liefst zalf of individueel verpakt).
- Nuttig materiaal : steriele kompressen, schaar, windel (rekverband), pincet, thermometer.
- Geneesmiddel tegen pijn en koorts.
- Geneesmiddel(len) tegen diarree.
- Insecten-werend middel voor het lichaam, eventueel een muskietennet voor het bed en een insecticide voor muskietennet.
- Zonnecrème met hoge beschermingsfactor.
- Eventueel antihistaminicum en zalf tegen jeuk en allergieën.
- Eventueel geneesmiddel tegen reisziekte.
- Oogverzorgingsproduct(en) (ontzwelingsdruppels, ontsmettend oogbad).
- Anticonceptiepil: neem een voldoende voorraad mee voor de duur van de reis, plus 1 reservestrip.
- Condooms: bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA), zoals AIDS.
- Specifieke medicatie voorgeschreven door uw arts.

Neem de persoonlijke medicatie mee in de handbagage. In een vliegtuig is in de handbagage maximaal 100ml/ vloeistof toegelaten. Deze moet in een afgesloten plastic zakje gestoken worden.

Vermijd transport van siropen en zetabletten. Let op het tijdsverschil voor de inname van geneesmiddelen.

Reisadviezen



Hygiëne en voeding

Tips ter voorkoming van reizigersdiarree:

- Steeds je handen wassen met zeep na toiletgebruik, voor het eten en voor het koken.
- Desinfecterende doekjes gebruiken als er geen proper water in de buurt is.
- Geen leidingwater drinken in landen met een lage hygiënische standaard.
- Ervoor zorgen dat flessen water in jouw bijzijn worden geopend.
- Kiezen voor gashoudende dranken omdat er minder mee geknoeid wordt. Koffie en thee zijn ook een goed alternatief.
- In geval van nood: water filteren en ontsmetten met chloortabletten.
- Ijsblokjes en ijsjes vermijden. Bij twijfel tanden poetsen met flessenwater.

- Rauwe groenten en fruit zelf goed wassen.
Niet-gepasteuriseerde of ongekookte melk of voedsel bereid op basis van melkproducten te vermijden.
- Geen voorgedroogd voedsel, onvoldoende gebakken vlees en onvoldoende gekookte vis of zeevruchten eten.
Warme maaltijden moeten heet geserveerd worden.

Behandeling reizigersdiarree:

- Compenseer vochtverlies door het drinken van twee glazen na elke lopende ontlasting en drink zoveel dat je om de 3 tot 4 uur moet urineren. Je kan kiezen voor water, cola, fruitsap, thee met citroen of soep.
- Blijf eten waar je zin in hebt. Dit bevordert de opname van vocht en zorgt voor voldoende zout, suiker en ionen.
- Onderdruk tijdelijk diarree met een product op basis van loperamide (vb. Imodium) als het om praktische redenen nodig is (vb. vliegtuigreis). Lees eerst de bijsluiter.

Reizigersdiarree geneest bijna altijd spontaan na enkele dagen. Indien de diarree langer dan 2 dagen aanhoudt en gepaard gaat met hevige pijn, koorts en etterige of bloederige stoelgang, raadpleeg je best een arts.



Zon en hitte

Tips ter voorkoming van zonnestlag of oververhitting:

- Vermijd lange blootstelling aan de zon.
- Blijf tijdens de warmste uren van de dag binnen of zoek de schaduw op.
- Draag beschermende kledij en een lichtgekleurd hoofddeksel. Gebruik voor de onbeschermdedeelten een zonnecrème met hoge beschermingsgraad, aangepast aan je huidtype en de sterkte van de zon. Meer informatie vind je op www.veiligindezon.be
- Vertrouw niet op het dorstgevoel maar drink regelmatig, liefst meer dan 1,5 liter.
- Vraag vooraf raad aan je apotheker over de lichtgevoeligheid en het effect van de zon als je geneesmiddelen neemt.

Behandeling zonnestlag (grote dorst, hoofdpijn, futloosheid en flauwte):

- Zorg zo snel mogelijk voor afkoeling.
- Neem een lauwe douche.
- Draag een natte T-shirt.
- Drink veel zodat je om de 3 tot 4 uur moet urineren.
- Ga naar een arts als je moet braken of een gevoel van bewustzijnsverlies hebt.

Het lichaam past zich aan warme omstandigheden aan, maar heeft daar tijd voor nodig. Airconditioning in hotel of bus stelt het lichaam steeds opnieuw bloot aan temperatuurverschillen. Dit bemoeilijkt de aanpassing en vergroot de kans op verkoudheid!



Baden en zwemmen

Tips ter voorkoming ongewenste ongemakken:

- Informeer bij de plaatselijke bevolking over de stroming.
- Draag sandalen om steken en beten te vermijden.
- Vermijd zwemmen of pootjebaden in stilstaand oppervlaktewater. Er komen vaak bacteriën en andere organismen in voor die je gezondheid kunnen bedreigen.

Behandeling kwallenbeet:

- Spoel de stekeltjes uit met azijn of schuur ze weg met zand.



Hoogteziekte

Tips ter voorkoming hoogteziekte (hoofdpijn, duizeligheid, slapeloosheid, misselijkheid of braken, flauwte gevoel en moeheid, verminderde eetlust en een droge hoest):

- Geleidelijk aan klimmen
- Regelmatig rust nemen
- Voldoende drinken
- Enkele dagen op intermediaire hoogte (rond 2000m) blijven voor je hoger gaat en dan maximum 300m per dag stijgen boven de 3000m.
- Preventief medicatie nemen tegen hoogteziekte (enkel na overleg met je arts!).
- Bij zwelling van je gezicht zo snel mogelijk afdalen om vochtophoping in de longen of hersenen te voorkomen.



Reisziekte

Tips ter voorkoming van reisziekte:

- Probeer uitgerust te vertrekken.
- Kies het meest stabiele deel van het vervoermiddel tussen de vleugels van het vliegtuig, in het midden van de boot, op de voorbank van de auto).
- Ga in de reisrichting zitten.
- Eet niet te veel voor het vertrek.
- Vermijd alcohol en (passief) roken.
- Lees niet.
- Draag geen spannende kleren.
- Neem eventueel preventief een geneesmiddel.





Behandeling van reisziekte (misselijkheid, braken, duizeligheid, bleekheid en zweten):

- Probeer te gaan liggen.
- Fixeer een punt in de verte of sluit de ogen.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.



Vliegtuig en jetlag

Tips ter voorkoming van ongemakken in vliegtuig en jetlag:

- Als het vliegtuig daalt, kun je de pijn op het trommelvlies verlichten door te slikken, te geeuwen of kauwgum te kauwen.
- Droge ogen door de airco in het vliegtuig kan men voorkomen door kunsttranen te gebruiken.
- Om een jetlag te voorkomen dien je goed uitgerust te vertrekken, je horloge op de tijd van bestemming zetten, een lichte maaltijd nuttigen en veel drinken (vermijd alcohol en cafeïne) tijdens de vlucht. Ter plaatse is het best je zo snel mogelijk in te stellen op het plaatselijk levensritme (eten, slapen).



Huidverzorging

Tips ter voorkoming van huidongemakken:

- Reinig wondjes steeds met water en zeep en ontsmet ze daarna met een middel op basis van chloorhexidine, tosylchlooramide of povidon-jood.
- De enige remedie tegen 'pickle heat' (= intense jeuk door verstopping van de zweetklierkanalen) is regelmatig koude douches nemen en luchtige katoenen kledij dragen.



Insectenbeten- en steken

Tips ter voorkoming muggenbeten:

- Draag lichtgekleurde kleren die zoveel mogelijk armen en benen bedekken.
- Breng een insectenwerend middel aan (met minimum 20% D.E.E.T) op de niet bedekte delen van de huid en eventueel op de kleren. Deze producten werken slechts enkele uren.
- Gebruik een (behandeld) muskietennet en stop de randen onder de matras.

Tips ter voorkoming tekenbeten:

- Blijf op de paden en vermijd hoog gras.
- Zorg voor een T-shirt met lange mouwen en een lange broek als je de natuur intrekt, draag lichte schoenen en stop je broekspijpen in je sokken of schoenen.
- Inspecteer na elke wandeling je lichaam op tekenbeten.
- Verwijder teken zo snel mogelijk met een (teken)pincet.
- Krijg je een griepachtig gevoel na een wandeling in de natuur, dan kan je best een arts raadplegen.



Ziekenhuis

Wordt u toch ziek tijdens uw verblijf, probeer dan een betrouwbare lokale arts of een Westerse arts in een ziekenhuis te raadplegen. Bij ernstige problemen kan een repatriëring uitkomst bieden.

Contacteer altijd uw reisverzekering. Zij kunnen u helpen bij de keuze van een ziekenhuis. Zij houden ook contact met de behandelende arts, treden op als tolk, handelen administratieve formaliteiten af, storten voorschotten aan het ziekenhuis en organiseren indien nodig uw repatriëring.

Bij onvoorziene ernstige moeilijkheden in het buitenland, kan je ook hulp vragen aan de ambassades en consulaten van België.