GEZOND OP REIS

In deze folder vindt u meer informatie over:

1. Reisvaccinaties
2. Reisapotheek
3. Economy Class syndroom
4. Seksueel Overdraagbare Aandoeningen
5. Reizigersdiarree
6. Zonnen

1. Reisvaccinaties

Voor sommige landen is een internationaal erkend bewijs van inenting tegen ziekten, zoals gele koorts, verplicht. Naast de vereiste inentingen kunnen nog veel andere voorzorgsmaatregelen worden genomen die ook in België hun nut kunnen bewijzen. Bepaalde inentingen zijn alleen vereist voor een specifiek land of streek (malaria, typhus, hepatitis A of B, ….). Verder zijn er natuurrampen zoals overstromingen die epidemieën met zich mee kunnen brengen.

Vergeet niet dat u ook in geval van een 'last-minute'-reis in orde dient te zijn met de inentingsvoorschriften! Raadpleeg bij voorkeur minstens twee maanden op voorhand uw huisarts. Sommige middelen moeten enkele dagen tot weken op voorhand worden toegediend of ingenomen.

2. Reisapotheek

Je reisapotheek zou onderstaande zaken kunnen bevatten:

- een middel tegen diarree
- een antibioticum
- een insectenwerend middel
- een middel tegen reisziekte / braken
- een paracetamolpreparaat tegen pijn of koorts
- een ontsmettende zalf
- een jeukstillende zalf
- verbandmateriaal en ontsmettingsmiddel
- zonnecrème, liefst met hoge beschermingsfactor

3. Economy Class Syndroom

Langer dan zes uur stil zitten met een beperkte beenruimte in een vliegtuig verhoogt de kans op de vorming van bloedklonters en op longembolie. Men noemt dit ook het 'economy class' syndroom. Het risico is vrij beperkt maar is het hoogst bij vrouwen die de pil gebruiken, bij oudere en zwaarlijvige mensen.

Naast het lang stil zitten zou ook de atmosfeer op grote hoogte meespelen in het dikker worden van het bloed. Het risico zou het grootst zijn bij lange vliegtuigreizen, maar de aandoening treedt ook op bij vluchten vanaf 3 uur.

Voorzorgsmaatregelen:

- Draag losse kledij en gemakkelijke, ruime schoenen. Trek eventueel pantoffels aan. Draag geen verband rond de benen.
- Strek geregeld de benen (minstens om het half uur) en wandel om het uur even rond in de gang.
- Wie reeds eerder problemen heeft gehad met trombose of spataders, kan best speciale elastische kousen dragen die de benen ter hoogte van de enkels samendrukken.
- Neem voor de reis eventueel een aspirine omdat het de vorming van bloedklonters tegen gaat.
- Drink geen alcohol of cafeïnehoudende dranken tijdens de vliegtuigreis omdat die uitdrogend werken. Drink veel water (minstens een kwart liter per uur) of nog beter, fruitsap of elektrolytenhoudende sportdranken (genre Gatorade, Extran, …).

4. Seksueel Overdraagbare Aandoeningen (SOA)

Op reis is de kans op toevallige seksuele contacten hoger. SOA kunnen derhalve een belangrijk probleem bij reizigers vormen. Seks zonder beschermingsmaatregelen is risicovol. Zelfs een éénmalig onveilig seksueel contact kan voldoende zijn om zelf besmet te worden.

Correct condoomgebruik is een algemene regel, zeker bij toevallige contacten of vakantieseks.
Als je een glijmiddel gebruikt, zorg er dan voor dat het wateroplosbaar is, anders heb je kans dat het condoom scheurt.

5. Reizigersdiarree

Veel maag- en darmaandoeningen op reis zijn te wijten aan besmettingen via mond of handen. Met een beetje aandacht en nauwgezetheid kan men de meeste ervan voorkomen. Hepatitis A, buiktyfus, polio en cholera komen nog voor in landen met slechte hygiëne, maar deze ziekten zijn gemakkelijk te voorkomen. De kans is echter groot dat u toch een lichte vorm van ongevaarlijke reizigersdiarree krijgt. Reizigersdiarree geneest praktisch altijd spontaan na verloop van enkele dagen, maar kan heel vervelend zijn.

Enkele preventieve tips doen het risico op ernstige diarree beduidend dalen:

- Was uw handen voor het eten.
- Let op het voedsel (minder belangrijk in onze onmiddellijke omgeving) en vermijd:
    - Geschilde vruchten en rauwe groenten
    - Ongekookte of ongepasteuriseerde melkproducten
    - Onvoldoende gekookte zeevruchten of niet voldoende gebakken vlees
    - Roomijs van straatventers.
- Let op drank, vermijd kraantjeswater en ijsblokjes (flessenwater is enkel veilig als de stop nog verzegeld is!).
- Pas op voor straatstalletjes, zeker bij warm weer (aanwezigheid van veel insecten is een alarmteken!).

Vraag aan uw huisarts advies wat u moet doen als u op reis toch met dit vervelend ongemak te maken krijgt.

6. Zonnen

Bescherm je huid tegen de zon. Te veel zon veroorzaakt zonnebrand (rode en pijnlijke huid) en leidt op lange termijn tot vroegtijdige huidveroudering en verhoogt de kans op huidkanker.

Enkele tips:

- Breng regelmatig opnieuw zonnecrème aan.
- Blijf niet langer dan 20 minuten in de middagzon.
- Let extra op bij frisse wind, in de sneeuw, in en op het water.
- Wees voorzichtig als je medicijnen inneemt, sommige geven een lastige huidreactie als je na inname in de zon komt.

Nog enkele tips:

- Verzorg steeds elke verwonding.
- Vertrek enkel in goede gezondheid op vakantie.
- Een goede reisbijstandsverzekering is belangrijk.

Meer informatie?

Voor uitgebreid reisadvies per land of regio: www.itg.be of www.reisgeneeskunde.be

Ook via de TRAVELFOON op het nummer 0900/101 10 (0.15 € per 20 seconden) kan u heel wat informatie opvragen. De travelfoon kan u 24 / 24 uur raadplegen. Tijdens de kantooruren (van 9u tot 17u) kunt u met een operator worden doorverbonden.

De dienst REISADVIES van het Instituut Tropische Geneeskunde (ITG) kan u bereiken op het telefoonnummer 03 – 247 66 66.

Deze informatie is tot stand gekomen dankzij de samenwerking tussen de huisartsen en