

verre reizen
& gezondheid

Als je vertrekt naar streken waar het klimaat en de leefgewoonten beduidend anders zijn dan wat je gewoon bent, neem dan liever enkele voorzorgsmaatregelen. Trouwens soms zijn die verplicht (b.v. bepaalde inentingen).

Maatregelen

Gezondheidsrisico's zijn tijdens verre reizen vaak groter dan thuis. Je kan sneller ziek worden door het eten, het klimaat, afwijkende hygiënische omstandigheden en risicovol gedrag. Tref de nodige voorbereidingen en neem een aantal basismedicijnen mee. Denk ook aan een goede reisverzekering, want de kosten van medische verzorging, ziekenhuisopname of repatriëring kunnen enorm oplopen. Vaak dekt je eigen ziekteverzekering deze kosten niet.

Voor de reis

Maatregelen zijn afhankelijk van de bestemming, het soort reis, de duur van de reis en je medische situatie. In ieder geval:

- loop twee maanden voor de reis langs bij de huisarts
- eventuele vaccinaties of preventieve medicatie zijn op dat moment nog mogelijk, maar wacht niet langer want soms werkt een product pas na een bepaalde tijd
- als je naar een vaccinatiecentrum moet, vraag dan zeker naar het Internationaal Inentingsbewijs (het zgn. 'gele boekje') want sommige landen laten je de grens niet over zonder een internationaal erkend bewijs van inenting tegen bepaalde ziekten
- boekje is ook nuttig om later te weten welke inentingen je wel en niet gehad hebt en op welk tijdstip. Laat dus ook de niet-verplichte inentingen noteren in het boekje

Verplichte vaccinaties

- echt verplicht is alleen gele koorts in bepaalde gebieden van Zuid-Amerika en Afrika
- pokken- en cholera-vaccinatie kan officieel niet meer verplicht worden, maar sommige landen eisen toch een vaccinatiebewijs
- vereiste inentingen, de risico's op malaria en gevaarlijke infectieziekten per land zijn veranderlijk. Raadpleeg de website van Reiswijs

Aanbevolen vaccinaties

- hepatitis A, buiktyfus, DTP/DKTP (difterie, tetanos, kinkhoest en polio), hepatitis B zijn afhankelijk van bestemming, eigen voorgeschiedenis enz.

Moet je medicijnen nemen, vraag dan aan je huisarts een lijst (met vermelding van de dosis) en eventueel injectiespuiten voor eigen medisch gebruik. Dat kan problemen bij eventuele grenscontroles vermijden. In geval van nood kan je met die lijst ook bij een apothekerkamer terecht voor nieuwe medicijnen.

Een certificaat met je bloedgroep en een eventueel attest waarop je allergieën voor bepaalde medicijnen en stoffen vermeld staan, is zeker nuttig. Als je slecht ziet, kan een reservebril of een voorschrift van de oogarts, veel ongemakken voorkomen.

Tijdens de reis

- klimatologische, hygiënische omstandigheden, voedsel enz. kunnen in enkele uren vliegen heel erg veranderen dan wat jij (of je lichaam) gewoon bent
- laat de eerste dag alles een beetje op je af komen en neem tijd om te wennen aan de nieuwe situatie

Mogelijke problemen in tropische gebieden

- malaria: preventieve medicatie en vooral lange broeken en lange mouwen van zonsondergang tot zonsopgang, slaap onder een muskietennet en gebruik producten die voor muggen onaangenaam ruiken
- diarree, darminfecties (zorg voor een goede hygiëne en let op met drank en voedsel)
- hoogteziekte
- zon en warmte
- seksueel overdraagbare aandoeningen en aids (zie elders)

Eten en Drinken

Door bacteriën in voedsel en drinkwater kun je diarree krijgen. Helaas is dit vaak niet te voorkomen. Beperk het risico door vers voedsel te kopen. Kook het goed en eet het meteen. Je kunt ook vlees en groenten uit blik of glazen potten gebruiken. Vacuüm verpakte goederen zijn slechts beperkt houdbaar. Bij diarree verlies je niet alleen veel vocht, maar ook veel zouten. Om dit verlies aan te vullen, kun je Oral Rehydration Salts gebruiken, verkrijgbaar bij de apotheek. Verminderen de klachten niet binnen 1 of 2 dagen, raadpleeg dan een arts.

In een warm land verlies je sneller vocht. Daarom is het verstandig om voldoende te drinken. Water uit de kraan is niet altijd betrouwbaar. Kraanwater kan je beter 1 minuut koken en daarna afgedekt laten afkoelen. Het blijft dan maximaal 24 uur goed. Je kunt ook flessen mineraalwater kopen. Let daarbij op de verzegeling (soms worden gebruikte flessen gevuld met kraanwater en verkocht als bronwater).

Zon

Is er veel zon, dan is een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor noodzakelijk. Zoek op het heetst van de dag (tussen 12 en 15 uur) de schaduw op en gebruik ook dan een beschermend middel. Draag overdag zoveel mogelijk een hoed of pet.

Geslachtsziekten

Geslachtsziekten komen overal ter wereld voor en zijn overdraagbaar via onveilig seksueel contact. Alleen het condoom maakt de kans op besmetting heel klein. Condooms zijn niet in alle landen even gemakkelijk te verkrijgen en ook de kwaliteit is niet overal even goed. Neem dus gewoon condooms mee.

Drugs

Het drugsbeleid is in bijna alle landen strenger dan in België. Voor het bezit van kleine hoeveelheden soft- of harddrugs kun je in het buitenland forse straffen krijgen. Neem dus nooit soft- of harddrugs mee over de grens. Neem geen bagage van onbekenden mee. Wie weet, wordt je gebruikt als drugskoerier.

Na de reis

- heb je problemen na de reis, raadpleeg dan de huisarts en vermeldt waar je geweest bent
- sommige problemen treden pas na weken of maanden op. Hou daar rekening mee
- bij onduidelijke klachten of ziektes moet je daarom ook een hele tijd later vermelden dat je op reis geweest bent

Reisapotheek

Een kleine reisapotheek komt altijd van pas: medicijnen tegen pijn en koorts, maagklachten, diaree of verstopping,

een ontsmettingsmiddel, een thermometer en wat verband. De samenstelling van de reisapotheek hangt sterk af van de bestemming, de aard en de duur van de reis, de beschikbaarheid van medische hulp en de geneesmiddelen ter plaatse. Bespreek dit met je huisarts of apotheker.

Zorg in ieder geval voor:

- pleisters, watten, verbandmiddelen
- talkpoeder
- thermometer
- schaarje en pincet
- ontsmettingsmiddel
- koorts- en pijnstillend middel
- zalf tegen insectenbeten en een muggenwerend middel
- beschermingsproduct tegen de zon
- antidiareemiddel
- contraceptiva
- condooms

Vul dit aan met:

- desinfecterend product voor water
- steriele injectienaalden en spuiten
- breed spectrum antibioticum
- antimalariaproduct

Algemene aandachtspunten

- gebruik enkel mineraalwater of water dat gekookt en gefilterd is. Voeg eventueel een desinfecterend middel toe
- eet geen rauwe groenten of fruit die je niet zelf gewassen of geschild hebt
- geef de voorkeur aan goed gekookt vlees of vis (en vermijd gehakt)
- wees voorzichtig met schelpdieren en gerechten waarin rauwe of niet goed gekookte eieren verwerkt zijn
- let op met verse kaas, room en roomijs dat niet verpakt is
- was voor het eten je handen met een desinfecterende zeep
- zorg voor een goede bescherming tegen de UV-stralen van de zon
- bescherm je tegen geslachtsziekten met een condoom (komen overal in de wereld voor onder alle bevolkingsgroepen)
- aids kan overgedragen worden door seksueel contact maar ook door bloed (bij een medische ingreep en tatoeages mogen er dus alleen steriele naalden worden gebruikt)
- blijf in tropische en subtropische gebieden uit stilstand water en loop niet op blote voeten op vochtige grond
- wees voorzichtig met dieren, ook met hele kleintjes zoals insecten (bescherm je, behalve met antimalaria-kleding, ook met goed bedekkende kleding, goede afweermiddelen en een muskietennet)

Inentingen en voorzorgsmaatregelen

- cholera: er bestaat twijfel over het nut van de inenting, maar toch wordt deze aangeraden om het begin van een infectie tegen te gaan. De geldigheid is 3 tot maximum 6 maanden
- difterie en tetanus: immuniteit tegen deze ziektes moet bestendig worden. Dus ook zonder reizen is een inenting om de 10 jaar aangewezen
- gele koorts: voor bepaalde landen is een inenting tegen gele koorts verplicht. Het vaccin wordt 10 dagen voor het vertrek toegediend en is 10 jaar geldig
- hepatitis A: inentingen is aangeraden voor een reis met een avontuurlijk karakter of voor gebieden waar de hygiënische omstandigheden een risico vormen. Besmetting gebeurt vooral langs orale weg: door consumptie van besmet eten of drinken of na aanraking van besmette voorwerpen. Inenting is aangewezen voor gebieden waar de ziekte heerst, zelfs bij redelijk goede hygiënische omstandigheden. De eerste inenting moet na zes maanden worden herhaald. Daarna volstaan herhalingen om de 10 jaar
- hepatitis B: wordt overgedragen via speeksel, bloed en seksueel contact. Deze ziekte is veel ernstiger dan Hepatitis A. De inenting gebeurt in twee keer. Daarna volgt een eerste herhaling na een jaar en vervolgens om de vijf jaar
- hersenvliesontsteking A en C: inenting moet tenminste 10 dagen voor vertrek gebeuren en is 10 jaar geldig
- polio: de enige ziekte waartegen men als kind verplicht afweerstoffen krijgt toegediend. Na de leeftijd van 12 jaar is geen herhaling meer nodig. Als je echter naar een streek gaat waar polio heerst, is een tienjaarlijkse herhaling aangewezen

- tyfus: als je in slechte hygiënische omstandigheden reist, is een inenting tegen tyfus zeker aangeraden. Die moet ten laatste 15 dagen voor het vertrek gebeuren en is 3 jaar geldig
- malaria: komt voor in een hondertal landen. De ziekte wordt direct in het bloed gebracht door de beet van een besmette mug. Als je naar een gebied gaat waar malaria heerst, begin dan een tijdje vooraf aan een kuur antimalariamiddelen. De arts zal een middel kiezen, rekening houdend met reisbestemming en lichamelijke toestand

Je kan 24 uur op 24 terecht bij de Travelphone van het Instituut voor Tropische Geneeskunde: 0900/10110. Daar krijg je informatie over inenting en andere voorzorgsmaatregelen. Je kan ook per fax vragen naar informatie over noodzakelijke inenting en malaria (0900/35 106). Tijdens de kantooruren kan je ook bellen naar het Medisch Centrum van het Ministerie van Buitenlandse Zaken op het nummer 02/501.35.24.

De vereisten zijn aan veranderingen onderhevig. Doe daarom navraag bij de ambassade van het betrokken land of een geneeskundig centrum dat reisadvies verstrekt.

Adressen

Hierna volgen in alfabetische volgorde per stad de erkende centra waartoe u zich kunt wenden voor medisch reisadvies, inenting(en) en inentingscertificaten.

Instituut voor Tropische Geneeskunde – Travel Clinic
Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen - 03/247.66.66 of
03/247.64.54

Informatie via 'Travelphone': 0900/10110
'Travel-info-fax': 0900/35106
<http://www.itg.be>

A.Z. Sint-Jan – Travel Clinic
Ruddershove 10 - 8000 Brugge - 050/45.23.20

Medisch Centrum van het Ministerie van Buitenlandse Zaken
Naamsestraat 59 - 1000 Brussel - 02/501.35.24 of 02/501.35.25

U.M.C. Sint-Pieter – Travel Clinic
Waterloolaan 129 - 02/535.33.43 of 02/535.31.11

Dienst Openbare Gezondheid
Baudelohof, Instituut voor Hygiëne - 9000 Gent - 09/225.32.23

Virga Jesse Ziekenhuis - Vaccinatiecentrum
Stadsomvaart 11 - 3500 Hasselt - 011/30.97.40 of 011/30.81.11
U.Z. Gasthuisberg - Dienst Inwendige Geneeskunde
Herestraat 49 – 3000 Leuven - 016/34.47.75 of 016/33.22.11

Ministerie van Buitenlandse Zaken
<http://diplobel.fgov.be/nl/travel/>
Folder: Reiswijjs

JIP

En dan is er ook nog het JIP!

Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Voor het adres en het telefoonnummer van een JIP in de buurt: zie www.jips.be.



Najaar 2006



Delta vzw - Netwerk van JIPS
Vijverlaan 53 • 2610 Wilrijk • T. 03/820.95.31 • info@jips.be
www.jips.be