

WEES WIJS, ga beschermd op reis!

Gezondheids-
informatie voor
reizigers naar
risicogebieden



Veiligheids- en Gezondheidsregio



Gelderland-Midden

GGD

WEES WIJS, GA BESCHERMD OP REIS!

Brandweer, Regionale ambulancevoorziening en GGD vormen samen in de regio Gelderland-Midden één organisatie: Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden. Onze taken vloeien voort uit de zorg voor veiligheid en de gezondheid van de bevolking.



Verzorgingsgebied VGGM

Dagelijks van : 08.30 - 17.00 uur (ma. t/m vr.)
Telefoon : 0800 8446 000 (ook voor annuleren afspraken)
Afd. Reizigers : 088 355 51 00
Fax : 088 355 59 00
E-mail : reizigers@vggm.nl
Website : www.vggm.nl

Bezoekadressen:

Arnhem Eusebiusbuitensingel 43
Ede Stationsweg 60

Postadres:

Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden
Postbus 5364
6802 EJ Arnhem

Inleiding

GGD Gelderland-Midden geeft u advies over gezondheidsrisico's voor uw reis naar tropische en/of subtropische gebieden. Tegen een aantal infectieziekten die hier in Nederland geheel of gedeeltelijk verdwenen zijn, kunt u zich laten vaccineren. Ook krijgt u, indien nodig, een recept mee voor malariatabletten.

Het verdient echter aanbeveling, om naast vaccinaties en malaria-advies ook te blijven denken aan 'hygiënische maatregelen'.

Tevens kan het nuttig zijn een aantal artikelen of producten op reis mee te nemen om medische en gezondheidskundige problemen te verhelpen.

In deze brochure vindt u gezondheidsinformatie over reizen naar risicogebieden.

INHOUDSOPGAVE

1. Algemeen	5
2. Overzicht van mogelijke vaccinaties	5
3. Hepatitis A	7
4. Hepatitis B	8
5. Buiktyfus.....	10
6. Meningitis	11
7. Hondsdolheid – Rabiës	11
8. Het voorkomen van (reizigers)diarree door hygiënische maatregelen	12
9. Hoe te handelen bij (reizigers)diarree	13
10. Het voorkomen en behandelen van muggenbeten	15
11. Dengue	16
12. Malaria en malariaprofylaxe.....	17
13. Gele Koorts	19
14. Japanse encefalitis.....	20
15. Andere ziekten die worden overgebracht door muggen	20
16. Ziekten overgebracht door teken	21
17. Ziekten overgebracht door tseetseevliegen.....	22
18. Het voorkomen en behandelen van slangen- en overige insectenbeten.....	22
19. Het voorkomen van een besmetting via geslachtsverkeer of bloed	24
20. Vogelgriep	25
21. Zwemmen (wormziekte)	26
22. Hoogteziekte	27
23. Vliegtuigtrombose	27
24. Tuberculose – TBC.....	28
25. Zwangerschap en reizen	28
26. Medicijnen en verbandmiddelen voor op reis	29
27. Ruimte voor aantekeningen.....	31

1. ALGEMEEN

Zorg voor een goede reisverzekering, indien nodig met werelddekking. Hieronder vindt u nog een aantal tips:

- Indien u voor langere tijd in de tropen verblijft, zorg dan voor een goed gesaneerd gebit.
- Neem uw inentingsboekje mee op reis en bewaar dit bij uw paspoort.
- Meld bij ziekte na terugkeer uit de tropen aan uw (huis)arts dat u de tropen recentelijk heeft bezocht.
- Een groot aantal ziektekostenverzekeraars vergoedt (gedeeltelijk) de kosten voor vaccinaties: u kunt dit in uw polis of polisvoorwaarden nagaan.
- Bij gebruik van chronische medicatie 'geneesmiddelenpaspoort' meenemen, deze is bij uw apotheek te verkrijgen.

Voor meer informatie over gezondheid en reizen zijn de volgende boeken in de boekhandel beschikbaar:

- 'Hoe blijf ik gezond in de tropen' (Koninklijk Instituut voor de Tropen, Amsterdam, ISBN 9789068321517)
- 'Met kinderen in de tropen' (Koninklijk Instituut voor de Tropen, Amsterdam, ISBN: 9789068321210)

2. OVERZICHT VAN MOGELIJKE VACCINATIES

Voor een reis naar sommige landen kan het nodig zijn een 'choleraverklaring' in het inentingsboekje te hebben. Dit is een stempel met vermelding van de tekst: 'medically not indicated'.

De cholera vaccinatie wordt niet meer gegeven, maar soms is deze stempel door de autoriteiten gewenst. Indien van toepassing wordt hier door de adviseur op gewezen en wordt de 'choleraverklaring' in uw inentingsboekje geplaatst.

Wij raden u aan 4 tot 6 weken vóór vertrek een afspraak te hebben gemaakt op het reizigersadvies- en vaccinatiebureau. Mensen die nog nooit gevaccineerd zijn tegen DTP, wordt aangeraden 6 weken vóór vertrek een bezoek aan het bureau te brengen. Reisdoel, reiswijze en verblijfsduur bepalen het aantal geadviseerde of verplichte vaccinaties. Naast de vaccinaties zijn de voorzorgsmaatregelen ter voorkoming van besmetting via onder andere voedsel en water belangrijk.

In onderstaand schema ziet u welke vaccinaties er zijn. Hieronder volgt in het kort de uitleg van de nummers, zoals gegeven in het schema onder het kopje 'waar nodig?'

1. In het algemeen geadviseerd voor alle landen buiten West-Europa, Noord-Amerika, Australië, Nieuw-Zeeland en Japan. Dit zijn dus de niet-geïndustrialiseerde landen.
2. Alleen in tropisch Afrika en tropisch Zuid-Amerika. Soms verplicht om het land binnen te komen.
3. Vaak alleen geadviseerd bij langdurig verblijf (maanden tot jaren) in gebieden waar deze ziekten veel voorkomen en afhankelijk van de verblijfsomstandigheden.

Algemene bijwerkingen van vaccinaties:

Op de plaats van de prik kan lokaal roodheid, zwelling en pijn ontstaan.

Een enkele keer kan 24 tot 48 uur na de prik koorts en hoofdpijn optreden.

	Waar nodig?	Besmettingsgevaar	Hoe te vaccineren	Beschermingsduur	Opmerkingen
DTP D=difterie T=tetanus P=polio	1	D, P: uitgehoeste druppeltjes T: vuil in diepe wond P: besmet voedsel en drinkwater	-eerder gevaccineerd: 1 herhalingsprik -nooit gevaccineerd: 3 injecties; 0-1-7 mnd.	10 jaar	-personen geboren na 1950 zijn in hun jeugd gevaccineerd -laatste inenting op 9-jarige leeftijd -vanaf 1973 ook vaccinatie in militaire dienst
(Buik)tyfus	1	besmet voedsel en drinkwater	10 dagen vóór vertrek 1 injectie	3 jaar	bescherming niet voor 100%
Hepatitis A	1	besmet voedsel en drinkwater	Havrix; 2 injecties met 6-12 mnd. tussenpozen	na 1 inj.: 1 jaar na 2 inj.: min. 25 jaar	niet nodig indien ziekte ooit eerder is doorgemaakt
Hepatitis B	3	bloed/bloed of seksueel contact	3 injecties; 0-1-6 mnd.	afhankelijk van de uitslag van het bloedonderzoek mogelijk levenslang	bloedonderzoek op het aanslaan van de vaccinatie

Hepatitis A+B	3		volwassenen: Twinrix, 3 injecties; 0-1-6 mnd. kinderen: Ambirix, 2 injecties; 0-6 mnd.	volwassenen: afhankelijk van uitslag bloedonderzoek mogelijk levenslang Kinderen: levenslang	volwassenen: bloedonderzoek op aanslaan van de vaccinatie
Gele koorts	2	muggenbeten	1 injectie onder de huid, min. 10 dgn. vóór vertrek	10 jaar	soms verplicht
Meningitis= hersenvliesontsteking	3	uitgehoeste druppeltjes	1 injectie	3 jaar	-soms verplicht -werkt tegen meningokokken A/C/Y en W135
Rabiës	3	beet van besmet dier	3 injecties: 0-7-21 dgn.	min. 2 - 5 jaar	
TBC= tuberculose	3	uitgehoeste druppeltjes	meestal niet nodig: kan volstaan worden met mantouxcontrole vóór en 8 weken ná de reis		overleg met TBC-afdeling
FSME	3	tekenbeet	3 injecties: 0-1-5 t/m 12 mnd.	3 jaar	
Japanse encefalitis	3	muggenbeet	3 injecties: 0-7-30 dgn.	2 jaar	
Cholera			Stempel: halfjaar geldig		

Heeft u vragen over de door u opgemerkte bijwerkingen, dan kunt u contact opnemen met GGD Gelderland-Midden, telefoon: 0800 8446 000 en vragen naar de afdeling Infectieziekten.

3. HEPATITIS A

Hepatitis A is een vorm van leverontsteking die wordt veroorzaakt door het hepatitis A virus. Het wordt verspreid via de ontlasting van mensen die besmet zijn met dit virus en ook door besmette voorwerpen. In landen waar minder aandacht wordt besteed aan hygiëne, kan hepatitis A gemakkelijk via besmet voedsel of drinkwater worden overgedragen. Hepatitis A komt wereldwijd voor, vooral in landen waar de riolering en watervoorziening kwalitatief onvoldoende is.

Wat zijn de verschijnselen van hepatitis A?

Twee tot zeven weken (gemiddeld vier weken) na de besmetting ontstaat een griepachtig beeld met koorts, misselijkheid, vermoeidheid, gele verkleuring van de huid, meestal het eerst zichtbaar doordat het oogwit geel wordt, ontkleurde ontlasting, donkere urine en pijn in de bovenbuik.

Hoe verloopt hepatitis A?

De duur en de ernst van de ziekte nemen met de leeftijd toe. Vooral volwassenen kunnen ernstig ziek worden van hepatitis A. Kinderen jonger dan vijf jaar krijgen geen of weinig klachten, terwijl ze wel besmettelijk kunnen zijn voor anderen.

Welke mensen lopen risico op hepatitis A?

Reizigers naar landen waar hepatitis A veel voorkomt. Kinderen kunnen bij terugkeer in Nederland een bron van besmetting voor hun omgeving zijn.

Hoe kunt u zich beschermen tegen hepatitis A?

Helaas kan men hepatitis A in voedsel of water niet 'herkennen'. Ook in luxe restaurants kan hepatitis A 'geserveerd' worden. Het is daarom niet altijd mogelijk om een hepatitis A besmetting te voorkomen in een land waar dit veelvuldig voorkomt.

Om niet ziek te worden kunt u zich beschermen door hygiënemaatregelen te treffen en door een serie van twee **hepatitis A vaccinaties**. Na de eerste vaccinatie is iedereen direct beschermd. Deze bescherming houdt een jaar aan. Een tweede vaccinatie, zes tot twaalf maanden na de eerste vaccinatie, geeft een langdurige bescherming van minimaal 25 jaar.

Als u gaat reizen en risico loopt om besmet te raken met een andere vorm van leverontsteking, hepatitis B, is het ook mogelijk een combinatievaccinatie tegen hepatitis A en B te nemen. U krijgt dan in totaal drie injecties.

4. HEPATITIS B

Wat is hepatitis B en hoe wordt het overgedragen?

Hepatitis B is een vorm van leverontsteking die wordt veroorzaakt door het hepatitis B virus. Dit virus wordt overgedragen via besmet bloed of onveilig seksueel contact

(bijvoorbeeld zonder condoom). In landen waar minder aandacht wordt besteed aan hygiëne, wordt hepatitis B vaak door niet-steriele handelingen overgedragen zoals bij de tandarts, bij het laten zetten van tatoeages of piercings, bij medische handelingen of het gebruik van gebruikte scheermesjes bij de kapper.

Wat zijn de verschijnselen van hepatitis B?

Een besmetting met dit virus voltrekt zich onopgemerkt. Vaak heeft u de eerste twee tot zes maanden geen last van verschijnselen. De eerste verschijnselen zijn betrekkelijk mild: hoofdpijn, buikpijn, last van vermoeidheid, verminderende eetlust en een lichte temperatuursverhoging. De klachten doen denken aan griep, terwijl het mogelijk om een ernstige hepatitis B infectie gaat, waarvan u uiteindelijk levercirrose of leverkanker kunt krijgen.

Welke mensen lopen risico op hepatitis B?

- werkers in de gezondheidszorg;
- mensen met wisselende of onveilige seksuele contacten;
- reizigers die:
 1. piercings en/of tatoeages laten zetten
 2. risicovolle sporten gaan beoefenen
 3. lang en vaak reizen.

Naarmate u langer op reis bent, neemt de kans toe dat u gebruik moet maken van de lokale gezondheidszorgvoorzieningen die mogelijk niet optimaal zijn. Hierbij moet u denken aan met bloed besmet medisch materiaal.

Hoe kunt u zich beschermen tegen hepatitis B?

Door geen onveilige seks te hebben. Over het algemeen is het raadzaam om een bezoek aan uw tandarts te brengen en uw gebit te laten saneren voordat u een lange reis gaat maken. Ook is het verstandig om op vakantie geen tatoeages of piercings te laten zetten.

Daarnaast kunt u zich door middel van drie hepatitis B vaccinaties beschermen.

Een maand nadat de eerste vaccinatie is gegeven, volgt een tweede vaccinatie en vijf maanden na de tweede vaccinatie volgt een derde. Na drie vaccinaties bent u waarschijnlijk levenslang beschermd. Dit is echter wel afhankelijk van de uitslag van het bloedonderzoek.

Als u gaat reizen en risico loopt om besmet te raken met een andere vorm van leverontsteking, hepatitis A, is het ook mogelijk een combinatievaccinatie tegen hepatitis A en B te nemen. U krijgt dan in totaal drie injecties.

5. BUIKTYFUS

Wat is buiktyfus?

Buiktyfus wordt veroorzaakt door de salmonella bacterie en komt in veel tropische landen voor. De buiktyfus bacterie wordt overgebracht door slechte hygiëne; iemand die besmet is met buiktyfus scheidt de bacterie via de ontlasting uit en zo kan de salmonella bacterie bijvoorbeeld via de ongewassen handen van een hotelkok in het voedsel van de argeloze reiziger terechtkomen.

Wat zijn de verschijnselen van buiktyfus?

De symptomen van buiktyfus zijn hoge koorts, buikpijn, hoofdpijn en algemeen ziek zijn. Soms is er diarree, maar ook verstopping komt voor. Buiktyfus ontstaat één tot twee weken na besmetting.

Hoe kunt u zich beschermen tegen buiktyfus?

Naast een vaccinatie is goede hygiëne belangrijk: dus handen wassen na toiletbezoek en voor het eten. Daarnaast moet het eten gaar zijn. Dit is belangrijk omdat behalve buiktyfus ook andere ziekten op deze manier worden overgedragen.

Buiktyfus vaccinatie

Wij adviseren u om buiktyfus vaccinatie te nemen voor alle risicogebieden, afhankelijk van de reisduur en de gezondheidstoestand. Meestal hoeft u voor vakanties van korter dan twee weken niet tegen buiktyfus gevaccineerd te worden.

De inenting bestaat uit één prik. De beschermingsduur van het buiktyfus vaccin is drie jaar. 50-70% van de mensen die de buiktyfus inenting krijgt, is beschermd. De bescherming is dus beperkt. Mensen met een vaatprothese (dit geldt niet voor stents), een kunsthartklep en mensen die maagzuurremmers gebruiken, wordt in bepaalde gevallen ook aangeraden om een buiktyfus inenting te nemen.

6. MENINGITIS

Wat is meningitis?

Meningitis is een hersenvliesontsteking. Het is een ernstige ziekte waar u aan kunt overlijden. Het wordt meestal veroorzaakt door een bacterie of een virus. De ziekte wordt overgebracht via hoesten.

Hoe kunt u zich beschermen tegen meningitis?

U kunt zich laten vaccineren tegen meningitis. U krijgt het vaccin éénmaal toegediend. De beschermingsduur is drie jaar. Het vaccin beschermt alleen tegen bacteriële vormen van meningitis. Als u in Nederland al een meningitis vaccinatie heeft gehad, moet u toch een vaccinatie halen voor de reis als dit geadviseerd wordt, omdat het ook andere typen bacteriën betreft (namelijk types A, C, Y en W135). De vaccinatie in het rijksvaccinatieprogramma in Nederland geldt alleen voor het type C.

Hadj

Saoedi-Arabië stelt de meningitis vaccinatie verplicht voor bedevaartgangers (Mekka); de Hadj en de Umrah, en voor seizoenarbeiders. U moet in deze gevallen minimaal tien dagen voordat u aankomt het vaccin hebben gekregen. Het vaccin dient geregistreerd te worden in het vaccinatieboekje. Voor Mekka zijn meer vaccinaties geadviseerd dan het meningitisvaccin.

7. HONSDOLHEID – RABIËS

Een infectie ontstaat meestal door de beet of krabben van een met hondsdolheid besmet dier, gewoonlijk een hond. In sommige delen van de wereld kunnen ook andere dieren (bijvoorbeeld vleermuizen) een bron van deze ziekte zijn.

Vermijd het aanraken van zoogdieren, ook dode dieren, want zoogdieren kunnen via hun speeksel hondsdolheid overdragen.

De ziekte verloopt bijna altijd dodelijk. Zoek zo snel mogelijk medische hulp, liefst binnen 24 uur. U heeft een immunoglobuline nodig, ook wel MARIG genoemd. Dit serum is buiten Europa nauwelijks te verkrijgen. Nadien wordt dit aangevuld met een aantal rabiësvaccinaties

Wordt u op vakantie of op uw reis gebeten door een dier, neem dan altijd contact op

met een medische dienst ter plaatse. Behalve goede wondbehandeling, die bestaat uit het uitwassen met schoon water, zeep en behandelen met Betadine, kan er aanvullende vaccinatie nodig zijn. Extra kans op bijtewonden lopen fietsers, lifters en mensen die langer dan drie maanden in moeilijk toegankelijke gebieden verblijven of mensen die voor hun beroep of stage in het buitenland werkzaam zijn. Rabiësvaccinatie voor vertrek is dan raadzaam.

Op de achterkant van de pas van uw zorgverzekeraar staat het nummer van de alarmcentrale die u in geval van nood behulpzaam kan zijn.

8. HET VOORKOMEN VAN (REIZIGERS)DIARREE DOOR HYGIËNISCHE MAATREGELEN

Klimaat

Het klimaat in de tropen is anders dan in Nederland. De ochtendtemperatuur is het meest aangenaam. Sta vroeg op en neem rustpauze op het heetst van de dag ('s middags). Omdat u veel transpireert, is het belangrijk dat u voldoende drinkt, minimaal twee liter per dag. Neem ook wat extra zout, bijvoorbeeld koekjes, crackers, frites of chips.

De meeste soorten diarree worden veroorzaakt door het eten en drinken van besmet voedsel en drinkwater. Soms gaat diarree vergezeld met buikkrampen, gebrek aan eetlust, misselijkheid en braken. Meestal duurt deze 'reizigersdiarree' niet langer dan twee dagen. Het risico op het krijgen van diarree wordt aanzienlijk beperkt als een goede hygiëne in acht wordt genomen. Zorg dat u geen besmet voedsel of water binnen krijgt.

Drinkwater

Probeer zoveel mogelijk betrouwbaar drinkwater te gebruiken. Bij voorkeur (mineraal) water uit flessen. Vertrouwt u het water niet dan kunt u het water koken en eventueel Hadex® toevoegen. Hadex® is een drinkwater desinfectiemiddel en te koop bij de drogist of apotheek. Gekookt water mag in de koelkast worden gezet in schone containers, maar nooit langer dan één dag.

Een risico met betrekking tot besmetting via water kunnen ijsblokjes zijn. Gebruik

alleen ijsblokjes als u weet dat ze van gekookt water of flessenwater zijn gemaakt. Onverpakt consumptie-ijs (schepijs of schaafijs) liever niet eten. Poets uw tanden met betrouwbaar water. Thee is veilig mits bereid met gekookt water.

Melk

In gebieden waar geen gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk te verkrijgen is, moet u voorzichtig zijn met het drinken van melk. Melk van plaatselijk vee is altijd verdacht. Kook het alvorens te gebruiken. Het is echter beter om melkpoeder te gebruiken dat u aanmaakt met gekookt water of mineraalwater.

Vlees en vis

Vermijd het gebruik van onvoldoende verhit vlees of vis en vermijd de consumptie van ongekookte of rauwe vis, zoals schelpdieren. Daarnaast moet u voorzichtig zijn met het eten van vlees van de barbecue, buffetten of het eten in restaurants of hotels, waar het voedsel vaak lang van te voren is klaargemaakt.

Fruit en groenten

Voorzichtigheid is geboden met rauwe groenten, zoals rauwkost en salades. Eet het liefst alleen goed gekookte warme groenten. Fruit zeer goed wassen met flessenwater of afgekoeld gekookt water. Fruit altijd, het liefst zelf, schillen.

Naast bovengenoemde adviezen met betrekking tot voedsel en drinkwater is het belangrijk regelmatig, vooral na toiletbezoek, vóór de maaltijdbereiding en vóór het eten, goed de handen te wassen.

Bedenk ook: een duur hotel is geen garantie dat u minder risico loopt!

Immers de plaatselijke bevolking bereidt uw eten en daarbij bent u afhankelijk van hoe hygiënisch er gewerkt wordt.

9. HOE TE HANDELEN BIJ (REIZIGERS)DIARREE

Ondanks hygiënische voorzorgen is het toch mogelijk slachtoffer te worden van reizigersdiarree. Het grootste gevaar bij diarree, vooral in de tropen, is uitdroging door een groot verlies aan vocht en zouten. Vooral kinderen en ouderen lopen een groter risico op uitdroging dan jonge volwassenen.

De volgende maatregelen kunnen bij het oplopen van diarree genomen worden:

Beperken vochtverlies

Vooraf veel drinken is het advies om daardoor vochtverlies te voorkomen. Bijvoorbeeld (slappe) thee, rijstewater of bouillon. Eventueel, zeker bij waterdunne, ernstige diarree kunt u ORS gebruiken; een mengsel van zouten en suikers.

ORS – Oral Rehydration Salts	
Indicatie	ORS is een mengsel van zouten en suikers en zorgt ervoor dat vocht en mineralen snel door het lichaam worden opgenomen.
Dosering	Na bezoek aan het toilet (diarree) 1 bruistablet/zakje oplossen in 300 ml zuiver (gekookt) water.

Te koop bij drogist of apotheek. Er zijn verschillende merken in de handel.

Een stopmiddel

Zo nodig kan bij diarree een stopmiddel worden gebruikt. Bedenk echter dat stopmiddelen de darmwerking vertragen en de gifstoffen daardoor langer in het lichaam blijven. Onder bepaalde omstandigheden, bijvoorbeeld omdat gereisd moet worden met de bus, trein of vliegtuig, kan het echter zinnig zijn om te proberen de diarree te stoppen. Begin niet te snel met een stopmiddel en ga er ook niet te lang mee door. Hooguit twee tot drie dagen. Gebruik geen stopmiddel als de diarree gepaard gaat met koorts.

Vormen van diarree

Achtereenvolgens worden de drie meest voorkomende vormen van diarree beschreven en zo mogelijk de behandeling aangegeven.

Milde diarree

Hiermee wordt diarree bedoeld met minder dan 1 keer ontlasting per 2 uur en een lichaamstemperatuur lager dan 38,5° C. De diarree verdwijnt spontaan binnen enkele dagen. Uitdroging moet worden voorkomen zo nodig met behulp van ORS. Indien nodig Diacure® of Imodium® gebruiken.

Diarree met waterdunne ontlasting

Dit is diarree met meer dan 1 keer ontlasting per 2 uur, zonder bloed en slijm en een

lichaamstemperatuur lager dan 38,5° C. In ieder geval beginnen met ORS, zo nodig met Diacure® of Imodium®. Als de diarree afneemt en nog mild is, dan stoppen met Diacure® of Imodium® en een licht verteerbaar dieet proberen (beschuit, biscuits, rijst, bouillon, slappe thee, geraspte appel).

Diarree met bloed en slijm

Diarree met als kenmerk zeer frequent optredende waterdunne ontlasting met bloed en slijm, koorts en braken, is een ernstige aandoening. U dient zo snel mogelijk een arts te raadplegen. Indien u geen arts kunt bereiken en u beschikt over antibiotica, dan kunt u hiermee beginnen in een dosering van tweemaal daags 1 tablet. Uiteraard aangevuld met extra vochttoevoer. Geen stopmiddel gebruiken en alsnog een arts raadplegen.

Diacure® of Imodium® (loperamide)	
Samenstelling	Capsules van 2 mg loperamidehydrochloride
Indicatie	Loperamide remt de darmwerking. Te gebruiken bij diarree. Echter niet gebruiken bij diarree met bloed, slijm en koorts.
Dosering	Aanvang 2 capsules tegelijk. Vervolgens na iedere dunne ontlasting 1 capsule; echter niet binnen 2 uur na de laatste dosis. Maximaal 8 capsules per dag. Capsules geheel doorslikken. Kinderen: zie bijsluiter.
Let op:	Niet te snel mee beginnen en niet te lang mee doorgaan (hooguit 2 tot 3 dagen). Niet gebruiken tijdens zwangerschap. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 2 jaar. Kinderen 2-6 jaar: dosering op voorschrift van de (huis)arts

Te koop bij de drogist of apotheek.

10. HET VOORKOMEN EN BEHANDELEN VAN MUGGENBETEN

Hieronder volgt een aantal tips voor het voorkomen en behandelen van muggenbeten:

- Draag overhemden met lange mouwen en broeken met lange pijpen (in een lichte kleur) en sokken en hoge schoenen. Dit geldt vooral 's avonds en 's nachts, want muggen zijn met name actief tussen zonsondergang en zonsopgang.
- Smeer uzelf in met een goed anti-insectenmiddel waar DEET in zit. Overdag eerst zonnebrandcrème aanbrengen en circa 45 minuten later een anti-insectenmiddel met DEET.
- Zet de airconditioner of ventilator aan en sluit als het mogelijk is de ramen.

- Gebruik een goed muskietennet (klamboe), vooral bij verblijf in een kamer zonder airco. Klamboes die geïmpregneerd zijn met Permethrine (een contact-insecticide; dodelijk voor muggen en ander ongedierte en onschadelijk voor de mens) kunt u bestellen bij de betere sportzaken.
- Boven een hoogte van 2000 meter zijn geen malariamuggen.

Tropische muggenmelk (DEET)	
Advies	Om onbedekte lichaamsdelen tegen insectenbeten te beschermen kunt u deze muggenmelk te gebruiken. Beschermst meerdere uren tegen muggen en andere stekende insecten.
Werkzame stof	Dietyl-m-toluamide (DEET) 270 g/l Volwassenen: 30-50% DEET Kinderen/zwangeren: 30% DEET
Gebruik	Zorgvuldig aanbrengen op onbedekte lichaamsdelen; verdeel het middel gelijkmatig over de huid.
Let op:	Irriterend voor de ogen; vermijd contact met ogen en mond en eet- en drinkwaren. Ontvlambaar.

Te koop bij de drogist of apotheek.

11. DENGUE

Dengue wordt ook wel knokkelkoorts genoemd. Deze virusziekte wordt overgebracht door de beet van een geïnfecteerde mug. De mug steekt voornamelijk overdag. Dengue komt in alle tropische gebieden voor. Er komen twee vormen van dengue voor: Dengue koorts en dengue hemorragische koorts.

Dengue koorts is een griepachtige ziekte, die met name bij oudere kinderen en volwassenen optreedt en zelden ernstig verloopt. Dengue hemorragische koorts is een ernstigere vorm waarbij bloedingen en 'shock' ontstaan en die in uitzonderingsgevallen dodelijk kan verlopen. Met name kinderen kunnen er ziek worden. Deze vorm is zeldzaam bij reizigers.

Symptomen van dengue koorts:

- plotseling optreden hoge koorts;
- huiduitslag;
- ernstige voorhoofdpijn;
- gewrichtspijn, spierpijn;
- misselijkheid en braken;
- vermindering van smaak en eetlust.

Symptomen van dengue hemorrhagische koorts zijn:

- verschijnselen die doen denken aan dengue koorts;
- bleke en koude of klamme huid;
- bloedneuzen, bloedend tandvlees, snel optredende blauwe plekken;
- slaperigheid en rusteloosheid;
- veel dorst, droge mond.

Hoe kunt u zich beschermen tegen dengue?

Er bestaat geen vaccinatie of preventief geneesmiddel tegen dengue. De dengue-muggen steken voornamelijk overdag, dit in tegenstelling tot malariamuggen. Probeer te voorkomen dat u gestoken wordt door een insectenwerend middel te gebruiken dat de stof DEET bevat, bedekkende kleding in een lichte kleur te dragen en de airconditioning of ventilatie (indien aanwezig) te gebruiken. Als u vermoedt dengue of dengue hemorrhagische koorts te hebben, raadpleeg dan een arts.

12. MALARIA EN MALARIAPROFYLAXE

De belangrijkste infectieziekte die u door insecten (muggen) kunt krijgen is malaria. Er bestaan vier typen malaria. Drie varianten zijn niet zo ernstig, maar moeten wel worden behandeld. Anders bestaat de kans dat u steeds koortsaanvallen krijgt. De meer ernstige variant is de Malaria Tropica.

Hieraan kunt u, indien niet op tijd behandeld, overlijden.

Let op: Altijd volgens voorschrift malariatabletten slikken!

Wat is malaria?

Malaria is een ziekte die op de mens wordt overgebracht door de steek van een geïnfecteerde (malaria)mug. Deze muggen zijn actief van zonsopgang tot zonsondergang. Nadat de ziekte zich in het menselijk lichaam heeft ontwikkeld (Malaria Tropica) kunnen tussen zeven dagen tot vier weken de volgende ziekteverschijnselen optreden:

- griepachtige verschijnselen;
- koorts, koude rillingen, hevig transpireren;
- hoofdpijn, diarree en braken;

WEES WIJS, GA BESCHERMD OP REIS!

- bij kinderen kunnen koorststuipen voorkomen, deze zijn te voorkomen door de koorts tijdig te onderdrukken. U kunt hiervoor paracetamol gebruiken.

Als u reist naar een gebied waar malaria voorkomt, worden malariatabletten voorgeschreven. U krijgt van de adviseur een recept waarmee u bij de apotheek de tabletten kunt kopen. Afhankelijk van het gebied waar u doorheen reist, krijgt u Paludrine® (proguanil), Lariam® (mefloquine) of Malarone® (atovaquon/proguanil) voorgeschreven.

In gebieden waar resistentie van de parasieten voorkomt tegen Paludrine wordt Lariam of Malarone voorgeschreven.

Paludrine	
Dosering:	Tweemaal daags ('s ochtends en 's avonds) 1 tablet van 100 mg. Innemen tijdens of na de maaltijd.
Tijdsduur kuur:	Beginnen óp de dag van aankomst in het malariagebied. De kuur wordt voortgezet tot 4 weken ná het verlaten van het malariagebied.
Bijwerkingen:	Soms pijnlijke zweertjes in de mond- / keelholte. Soms maag- / darmklachten. Soms haaruitval, vooral bij hoge doseringen.
Kinderen:	Aangepaste dosering, afhankelijk van leeftijd en gewicht.

Lariam	
Dosering:	Enmaal per week 1 tablet innemen tijdens of na de maaltijd steeds op dezelfde dag.
Tijdsduur kuur:	Beginnen 3 weken vóór aankomst in het malariagebied. De kuur wordt voortgezet tot 4 weken ná het verlaten van het malariagebied.
Bijwerkingen:	Naast jeuk, duizeligheid en misselijkheid kan Lariam invloed uitoefenen op het centrale zenuwstelsel. Dit kán angst- en onrustgevoelens veroorzaken, verwarring en concentratiestoornissen. Indien genoemde bijwerkingen worden waargenomen dient het gebruik van Lariam te worden gestaakt. Neem contact op met uw adviseur van het reizigers- en vaccinatiebureau voor een vervangend antimalariamiddel.
Kinderen:	Kinderen ouder dan 3 maanden, krijgen een aangepaste dosering. Deze dosering is afhankelijk van leeftijd en gewicht.

Lariam wordt bij het gebruik van een aantal medicijnen liever niet voorgeschreven. Indien u medicatie gebruikt, stel uw adviseur hiervan op de hoogte!

In verband met bijwerkingen en contra-indicaties kan Lariam niet aan iedereen worden voorgeschreven!

Malarone	
Dosering:	Eenmaal daags, 1 tablet innemen tijdens of na de maaltijd.
Tijdsduur kuur:	Beginnen 1 dag vóór aankomst in het malariagebied. De kuur wordt voortgezet tot 1 week ná het verlaten van het malariagebied.
Bijwerkingen:	Pijnlijke zweertjes in de mond- / keelholte. Soms maag- / darmklachten. Soms hoesten.
Kinderen:	Kinderen vanaf 11 kg krijgen een aangepaste dosering.
Let op:	Malarone wordt niet voorgeschreven tijdens zwangerschap

Doxycycline (alternatief)	
Dosering:	Eenmaal daags 1 tablet of capsule van 100 mg. Zittend of staand innemen.
Tijdsduur kuur:	Beginnen óp de dag van aankomst in het malariagebied. De kuur wordt voortgezet tot 4 weken ná het verlaten van het malariagebied.
Bijwerkingen:	Maag- / darmklachten, schimmelinfecties van slijmvliezen, overgevoeligheid voor zonlicht.
Kinderen:	Kinderen vanaf 8 jaar krijgen een aangepaste dosering.
Let op:	Doxycycline vermindert de betrouwbaarheid van orale Anticonceptiva (de pil)

13. GELE KOORTS

Wat is Gele Koorts?

Gele Koorts is een zeer ernstige ziekte die in epidemieën voorkomt in delen van Afrika en Zuid-Amerika. Het Gele koortsvirus wordt door muggen overgedragen op de mens.

Hoe kunt u zich beschermen tegen Gele Koorts?

Als u naar gebieden gaat waar Gele koorts voorkomt, wordt een vaccinatie tegen Gele koorts geadviseerd. Er zijn landen die deze vaccinatie verplicht stellen als u uit een gebied komt waar Gele koorts heerst, om ook zo de verspreiding ervan te voorkomen. Voor deze landen heeft u de vaccinatie zelfs nodig om een visum te verkrijgen. De geldigheid van de Gele koortsvaccinatie is door de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) vastgesteld op tien jaar.

14. JAPANSE ENCEFALITIS

Wat is Japanse encefalitis?

Japanse encefalitis is een vorm van hersenontsteking veroorzaakt door een virus. In grote delen van Zuidoost-Azië wordt deze ziekte door geïnfecteerde muggen overgedragen.

Vooraf op het platteland, in dorpjes rond de natte rijstvelden, komt de ziekte voor.

Hoe kunt u zich beschermen tegen Japanse encefalitis?

Voorkom ook hier steken door muggen. Muggenwerende maatregelen, zoals het gebruik van DEET, geven goede bescherming. Indien uw manier van reizen en uw verblijf hiertoe aanleiding geven, wordt u tegen Japanse encefalitis gevaccineerd. De serie bestaat uit drie vaccinaties in maand 0,1 en 6.

15. ANDERE ZIEKTEN DIE WORDEN OVERGEBRACHT DOOR MUGGEN

West Nile koorts

Deze ziekte wordt overgebracht door muggen die vooral overdag en 's avonds steken. De ziekte komt voor in Afrika, delen van Zuid- en Oost-Europa (Camargue in Frankrijk, Roemenië, Tsjechië, Rusland), West-Azië en sinds 1999 ook in de Verenigde Staten van Amerika en Canada met name in de zomer. De meeste mensen worden na infectie niet ziek, sommigen krijgen griepachtige verschijnselen. In een enkel geval kan de ziekte ernstiger verlopen, vooral bij ouderen boven de 65 jaar. Er bestaat (nog) geen vaccin. In gebieden waar West Nile koorts voorkomt, moet u zich in het actieve mug-genseizoen overdag en 's avonds tegen muggenbeten beschermen met DEET.

Leishmaniasis

Deze ziekte wordt overgebracht door kleine muggen die vooral 's nachts steken. Er kan een hardnekkige zweer ontstaan die moeilijk te behandelen is en vaak littekens achterlaat. De ernstigere vorm van Leishmaniasis, **Kala-azar**, komt bij toeristen zeer zelden voor. De ziekte komt voor in China, India, Nepal, Afghanistan, Pakistan, Bangladesh, het zuidelijk deel van de Sovjet Unie, Midden-Oosten, Soedan, Ethiopië, Kenia, Midden- en Zuid Amerika en Zuid Europa. Naast algemene maatregelen tegen insecten (zie hoofdstuk 10) zijn er speciale klamboes met fijnere mazen verkrijgbaar, waar deze kleine muggen niet doorheen kunnen. Deze zijn te koop bij bepaalde sportzaken of via internet.

16. ZIEKTEN OVERGEBRACHT DOOR TEKEN

Teken leven wereldwijd in bossen en op grasland. Ze zijn actief als het voldoende warm is, in gematigde gebieden van maart tot november.

Ziekte van Lyme

Deze ziekte komt vrijwel overal ter wereld voor. Na de beet van een besmette teek kan na een paar dagen tot een paar weken op de beetplaats een rode kring ontstaan die langzaam groter wordt. Zonder behandeling met antibiotica kan de ziekte aanleiding geven tot complicaties in huid, gewrichten en interne organen.

Tekenencefalitis (FSME)

Deze ziekte komt veel voor in Oost Europa, Scandinavië en Rusland. Het virus kan onder andere worden overgedragen door een teekbeet. Een klein deel van de mensen die zo met het virus besmet wordt, krijgt na een paar dagen een griepachtig beeld met verschijnselen van een ontsteking van de hersenen. Voor mensen die kortdurend in FSME-gebieden verblijven, zijn de algemeen preventieve aanbevelingen om muggen- en insectensteken te voorkomen voldoende. Bij langdurig verblijf (bijvoorbeeld kamperen) kan vaccinatie overwogen worden. Een volledige serie bestaat uit drie injecties.

Rickettsiosen

Rickettsiosen komen wereldwijd voor in verschillende soorten. De ziekte gaat gepaard met koorts en griepachtige verschijnselen, sommige soorten kunnen in uitzonderlijke gevallen ernstig verlopen. Behandeling met antibiotica is mogelijk. Er is geen vaccin beschikbaar.

Het verwijderen van teken

Controleer de huid en kleding op teken. Verwijder een teek binnen 24 uur: de teek niet verdoven of verbranden. De teek zo dicht mogelijk bij de huid beetpakken, het liefst met een pincet en er voorzichtig uitdraaien. De teek niet platdrukken. Vervolgens de beetplaats ontsmetten.

Noteer de datum. Indien na verloop van tijd, twee weken tot drie maanden op de plaats van de beet een rode kring ontstaat, is het van belang een arts te raadplegen in verband met het behandelen van een besmetting met de 'tekenbeetziekte' (ziekte van Lyme).



Instructie verwijderen teek - Bron RIVM

17. ZIEKTEN OVERGEBRACHT DOOR TSEETSEEVLIEGEN

De tseetseevlieg lijkt op een horzel en de steek is pijnlijk. Op deze plek ontstaat binnen enkele dagen een zweer. De vlieg steekt vooral overdag en kan de Afrikaanse slaapziekte of trypanosomiasis overbrengen. Vooral de variant die in Oost-Afrika voorkomt kan gevaarlijk zijn en leidt zonder behandeling met medicatie tot de dood. Draag stevige kleding, ze kunnen door dunne stof heen bijten. Vermijd zwarte en blauwe kleren! De tseetseevlieg komt voor in de Afrikaanse safarigebieden. Toeristen worden meestal besmet bij een bezoek aan de wildparken van Tanzania en Kenia. Het is verstandig autoramen dicht te houden, omdat ze afkomen op langzaam rijdende auto's. Middelen met DEET beschermen enigszins, maar niet volledig tegen tseetseevliegen.

18. HET VOORKOMEN EN BEHANDELEN VAN SLAGEN- EN OVERIGE INSECTENBETEN

Insecten

In de tropen komen veel insecten voor. Insecten zijn niet alleen lastig, maar door te steken kunnen ze ziekten op de mens overbrengen. De meeste insecten veroorzaken alleen jeuk en een lokale, rode verdikking op de steekplek. Sommige insecten leggen eitjes op wasgoed dat buiten hangt. Strijk wasgoed daarom zo heet mogelijk, om de larven te doden.

Schorpioenen

Schorpioenen kunnen bij bedreiging steken. De steek veroorzaakt meestal slechts lokale pijn en zwelling. De gevaarlijke soorten vindt men in Noord-Afrika, Brazilië en Mexico. Voor behandeling van een schorpioenbeet kunt u Nestosylcrème® op het wondje smeren en eventueel een ijsblaas (plastic zakje gevuld met ijsblokjes) tegen de

pijn. Schorpioenen verschuilen zich in schoenen en laarzen die niet dagelijks worden gebruikt. Uitschudden voor u het schoeisel aantrekt.

Spinnen

Spinnen vervullen vaak een nuttige functie. Zij ruimen vliegen en muggen op. In Zuid-Amerika kunnen gevaarlijke soorten voorkomen.

Kakkerlakken

Kakkerlakken zijn ongevaarlijk.

Mieren

Mieren zijn lastig. Ze komen af op etensresten. Ruim etensresten daarom steeds op. Zet een schoteltje met water onder de poten van de tafel, om te voorkomen dat mieren op tafel komen.

Zandvlooien

De zandvlo is slechts waarneembaar doordat enkele dagen na de steek een rode vlek met een klein zwart puntje (de vlo) in het midden zichtbaar wordt. U kunt proberen de vlo er met een gloeiende naald uit te wippen. Ontsmet daarna het wondje met jodium.

Als u toch ziek wordt

Als u tijdens uw verblijf in de tropen of daarna toch ziekteverschijnselen ontwikkelt, is het verstandig om contact op te nemen met een arts. Ook als u al langere tijd terug bent, is het goed om te vertellen dat u in de tropen bent geweest.

Behandelen van insectenbeten:

Bijen- en wespensteken

- Nat verband, zo nodig Nestosyl-crème® op het wondje smeren. Nestosyl-crème® is te verkrijgen bij de drogist of apotheek.

Bloedzuigers

- Deppen met alcohol of aanstippen met een sigaret. Daarna de bloedzuiger er voorzichtig uittrekken.

Vliegen (tumbufly) tussen 30° NB en 30° ZB in Afrika

- Vet op het wondje smeren waardoor de larve stikt en er, na voorzichtig knijpen, uit komt. Eventueel voorzichtig met een pincet verwijderen en er vervolgens Betadinezalf op smeren. Tumbufly is een vlieg die eitjes legt in natte kleren. Trekt u die kleren later aan, dan hechten de eitjes zich aan de huid. De hieruit komende larven boren zich door de huid en geven een steenpuist, waarin de larve verder groeit. Natte kleding goed drogen en eventueel strijken.

Let op: Geen natte kleren buiten hangen.

Slangen

- De meeste slangen zijn niet giftig. Slangen bijten bovendien alleen als ze zich bedreigd voelen.

Tips

- neem een zaklamp mee in het donker, zo ziet u waar u loopt;
- draag hoge schoenen en een lange broek in gebieden waar slangen voorkomen;
- neem een stok mee om slangen zo nodig te verjagen;
- steek nooit zonder te kijken uw hand of voet ergens in;
- verjaag muizen en ratten, zij trekken namelijk slangen aan;
- informeer naar de aanwezigheid van giftige slangen;
- ziet u een slang, blijf dan rustig staan. Geef de slang de tijd om te ontkomen;
- bent u toch gebeten, laat het gebeten lichaamsdeel dan rusten;
- ga naar het ziekenhuis voor een behandeling met antiserum, als het een giftige slang betreft.

19. HET VOORKOMEN VAN EEN BESMETTING VIA GESLACHTSVERKEER OF BLOED

Met een geslachtsziekte kunt u besmet worden via seksueel contact. Door het gebruik van een condoom voorkomt u meestal een risico op besmetting. Neem condooms mee uit Nederland: deze worden gekeurd en zijn van een goede kwaliteit. Ook aids en hepatitis B (leverontsteking) kunt u voorkomen door een condoom te gebruiken bij eventuele seksuele contacten.

Een tweede manier om een infectieziekte op te lopen is via besmette naalden of besmet bloed. In risicogebieden is de kans groter dat bloed besmet is met het aids-virus of hepatitis B-virus.

Een bloedtransfusie dient daarom zoveel mogelijk vermeden te worden.

Eventueel kan een bloedvervangende vloeistof worden gebruikt. In geval van een noodsituatie is uiteraard niet te vermijden dat bloed moet worden toegediend. Gelukkig komen deze situaties weinig voor.

Risico's vormen vooral verkeersongevallen. Let goed op het verkeer. Als u zelf rijdt; doe dat dan voorzichtig, vooral 's avonds en 's nachts en let op het onverwachte gedrag van anderen.

Het meenemen van eigen, vooraf afgenomen bloed, is zinloos omdat dit praktisch gezien niet mee te nemen is. Verstandiger is het om de eigen bloedgroepypering en resusfactor te kennen. Eventueel ook die van medereizigers. Tevens is een reisverzekering verstandig met daarin opgenomen goede mogelijkheden voor repatriëring (terugkering naar het land van herkomst).

Voor met name de 'kleinere' verwondingen en incidenten die vaker kunnen voorkomen op reis zijn er speciale zogenaamde aids-pakketten verkrijgbaar bij apotheek of drogist.

Voor al je vragen over soa en veilig vrijen kun je terecht bij het SOA spreekuur van de GGD Gelderland-Midden. Telefoonnummer 088 355 66 00 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 10.00-12.30 uur). Voor meer informatie kijk op www.vggm.nl

20. VOGELGRIEP

Vogelgriep is een zeer besmettelijke ziekte voor pluimvee, die voor mensen bij zeer nauw contact met besmette dieren ook gevaarlijk kan zijn. Om verspreiding te voorkomen én om het gevaar voor de gezondheid van reizigers te beperken, gelden de volgende regels en adviezen:

- het is verboden vogels mee terug te nemen naar Nederland;
- het is verboden dierlijke producten, zoals eieren, vlees, kaas en melk, maar ook huiden en jachttrofeeën, mee terug te nemen naar Nederland;
- ga tijdens vakanties niet naar markten waar watervogels en pluimvee worden verhandeld;
- vermijd zoveel mogelijk direct contact met levende watervogels en pluimvee;
- was vaak uw handen als u zelf watervogels en/of kippenvlees bereidt;
- eet alleen goed gegaarde watervogels en kippenvlees (minimaal zeventig graden), ook in restaurants;
- vogeluitwerpselen vormen ook een bron van besmetting; vermijd het contact daarmee zoveel mogelijk;
- als u griepachtige verschijnselen heeft na contact met pluimvee, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met een arts.

21. ZWEMMEN (WORMZIEKTE)

Zwemmen is vaak een essentieel onderdeel van het vakantiegenot. In zijn algemeenheid geldt dat men niet moet gaan zwemmen met een volle maag en niet na alcoholgebruik.

Toch is in de tropen niet al het zwemwater zonder risico voor de gezondheid. Zwembaden zijn meestal veilig als ze voldoende ververst en/of gechloreerd worden. Zo niet dan kunnen gemakkelijk oog- en/of oorontstekingen ontstaan. Zwemmen in zee is meestal veilig mits rekening gehouden wordt met soms aanwezige onderstroming en niet in de nabijheid van een riooluitstoot.

Wormziekte

Zwemmen in zoetwater (meren, rivieren en poelen) is af te raden. In bijna geheel Afrika, delen van Azië en in het Noordoostelijke deel van Zuid-Amerika (van Venezuela tot en met Brazilië) kan zwemmen in zoetwater tot Bilharzia ofwel Schistosomiasis leiden. Dit is een wormziekte. De mens wordt besmet doordat larven van Bilharzia-wormen door de huid heendringen. De larven kunnen in het menselijk lichaam in de darmen of de blaas wormeitjes leggen en daar ziekteverschijnselen veroorzaken zoals buikklachten, leverafwijkingen, klachten bij het urineren en nier- en blaasafwijkingen. Bilharzia is alleen te voorkomen door niet te zwemmen in besmet zoetwater. Bilharzia kan worden behandeld met behulp van een antiwormmiddel, namelijk Praziquantel®.

22. HOOGTEZIEKTE

Indien snel (bijvoorbeeld met behulp van een kabelbaan) naar een grote hoogte wordt geklommen, kunnen ernstige ziekteverschijnselen optreden. De oorzaak ligt in de lage luchtdruk. Reizigers die trektochten gaan maken in de Himalaya of het Andesgebergte moeten bedacht zijn op klachten ten gevolge van hoogtezichte.

De klachten die kunnen ontstaan (vaak binnen 24 à 72 uur) zijn de volgende:

- hoofdpijn;
- moeheid; een ongewone neiging tot slapen;
- misselijkheid en braken;
- een verminderde urineproductie door het vasthouden van vocht. Vaak ook herkenbaar aan opgezwollen handen en voeten. Uiteindelijk kan vocht in de longen en/of een verhoogde hersendruk ontstaan dat zich uit in klachten als ademhalingsmoeilijkheden, aanhoudende hoest, coördinatiestoornissen en verwardheid.

Preventie van hoogtezichte

Langzame acclimatisatie is van het allergrootste belang. Een stijging van maximaal 300 meter per overnachting wordt aangeraden boven de 3000 meter. Het gebruik van alcohol of slaapmedicatie is af te raden.

Indien er klachten ontstaan die nog niet ernstig zijn, kan rust en extra drinken de klachten doen afnemen. Meestal kan de tocht na enige dagen worden voortgezet. Bij ernstige klachten is afdaling noodzakelijk. Doe dit niet alleen maar onder begeleiding, omdat door mogelijke verwardheid sneller ongelukken kunnen gebeuren. Soms wordt Diamox® (Acetazolamide) gebruikt voor de preventie van ernstige hoogtezichte.

23. VLIEGTUIGTROMBOSE

Tijdens lange afstandsvluchten zit u uren in een vliegtuigstoel. De benen kunnen dan lange tijd niet bewegen. De omloop van het bloed in de benen neemt daardoor af. Het gevolg is opgezette kuit en enkels. Soms zou er dan zelfs een stolsel in het bloedvat kunnen ontstaan. Tips om vliegtuigtrombose te voorkomen zijn: maak een wandelingetje door de cabine, doe oefeningen in uw stoel en zorg dat u tijdens de reis geen knellende kleding draagt.

24. TUBERCULOSE – TBC

Tuberculose is een infectieziekte die wereldwijd voorkomt. Tuberculose komt het meest voor in de vorm van een longontsteking en kan ernstig verlopen. Het is dan ook belangrijk om de ziekte op tijd te ontdekken en te behandelen. Tuberculose is in Nederland een goed te behandelen infectieziekte.

Tuberculose wordt overgedragen door het inademen van bacteriën die door iemand met open (besmettelijke) tuberculose worden uitgehoest. Vermijd donkere, slecht geventileerde ruimtes.

De meest voorkomende klachten zijn:

- langdurig hoesten;
- moeheid;
- gewichtsverlies.

De tuberculosebacterie kan ook lang zonder duidelijke klachten in uw lichaam aanwezig zijn.

Wanneer u frequent, of tijdens uw reis onder primitieve omstandigheden verblijft (overnachten) en/of veel contacten heeft met de plaatselijke bevolking, neem dan contact op voor advies op maat met de afdeling tuberculosebestrijding van GGD Gelderland-Midden. Telefoon: 088 355 57 00 (bereikbaar maandag t/m vrijdag van 08.30-9.00 en 12.30-14.00 uur). Voor meer informatie kijk op www.vggm.nl/ggd/infectieziekten

25. ZWANGERSCHAP EN REIZEN

Tijdens een zwangerschap verandert veel in het lichaam van een vrouw. Dat vraagt om extra voorzorgsmaatregelen bij het reizen. Een zwangere vrouw is niet ziek of gehandicapt. Ongemakken, zoals obstipatie en vocht vasthouden horen er in principe bij. Op reis gaan kan, mits een aantal zaken goed geregeld is. Soms wordt ook afgeraden om op reis te gaan, bijvoorbeeld naar een ernstig malariagebied.

Indien u op reis gaat controleer dan altijd voor vertrek of:

- de reisverzekering rekening houdt met de situatie en een eventuele evacuatie vergoedt;
- op de plek van bestemming voldoende medische voorzieningen aanwezig zijn om complicaties tijdens de bevalling op te vangen;
- verloskundige controles op de plaats van bestemming door kunnen gaan;
- de HIV- en hepatitis B-status zijn gecontroleerd (neem het bloedgroepkaartje mee);
- geschikte levensmiddelen voor zwangere vrouwen verkrijgbaar zijn, zoals gepasteuriseerde melk en flessenwater.

De veiligste periode om te reizen ligt in het tweede trimester (van de vierde tot en met de zesde maand). De meeste zwangere vrouwen voelen zich dan het fitst en de kans op een spontane abortus of vroeggeboorte is relatief klein. Wees tijdens de reis alert op klachten die afwijken van de normale ongemakken. Raadpleeg bij bloedingen, stolsels, buikkrampen, gezwollen benen, hoofdpijn en visusklachten (zichtproblemen) direct een arts.

Zwangerschap en reizigersdiarree

Bij zwangere vrouwen werkt het afweersysteem minder goed om te voorkomen dat het lichaam de vrucht afstoot. Dat maakt zwangere vrouwen gevoeliger voor reizigersdiarree. Daar komt bij dat de ziektekiem niet wordt aangepakt in de maag, omdat de maag minder zuur produceert. De darmen bewegen bovendien minder snel zodat de ziektekiem ook daar langer leeft. Het gevaar van reizigersdiarree is uitdroging.

Zwangerschap en reisvaccinaties

Het wel of niet vaccineren bij zwangere vrouwen is maatwerk en dient door deskundigen op het gebied van reizigersadvisering te gebeuren. Per situatie zal het risico op ziekte (plaats, duur van de reis, voorkomen van ziekte), de ziektelast (gevolgen van infectie) en mogelijke bijwerkingen van vaccins zorgvuldig afgewogen worden.

Alle vaccins mogen bij borstvoeding gegeven worden.

26. MEDICIJNEN EN VERBANDMIDDELEN VOOR OP REIS

Het is verstandig om op reis een aantal EHBO- of verbandmiddelen mee te nemen. Onderstaand vindt u een 'checklist' met artikelen die u bij drogist of apotheek kunt kopen om een eigen EHBO-set naar keuze samen te stellen.

WEES WIJS, GA BESCHERMD OP REIS!

Koortsthermometer	digitaal
Paracetamol	pijnstillers
Nestosyl®	tegen jeuk bij insectenbeten
Otrivin®	neusdruppels te gebruiken bij verkoudheid of een verstopte neus, voor tijdens of na het vliegen.
Pimatour® (cyclizine)	indien nodig een middel tegen reisziekte.
Zonnebrandlotion	tegen zonnebrand. Het is aan te raden een crème te nemen met een hoge beschermingsfactor, vooral in geval van een zonneallergie. In de tropen zijn zonnestralen krachtiger dan in Nederland. Let erop dat u de tijd dat u in de zon bent langzaam opbouwt.
Algeldraat	indien nodig maagtabletten tegen zuurbranden.
Aspivenin®	uitzuigapparaatje bij alle beten (slangen, schorpioenen, wespen enz.) Dit is verkrijgbaar bij de apotheek.

Wondbehandelingsmiddelen:

- betadinejodium
- pincet/schaar/veiligheidsspelden
- diverse pleisterstrips
- klein steriel gaas
- groot steriel gaas
- unitulle: 2 velletjes (zalfgazen)
- windsel 8 cm breed (ideaal/hydrofiel)
- snelverband
- leucostrips (wondstrips); voor kleine wijkende wondjes
- alcoholdeppers
- een klein pak Biotex voor zeepbadjes

CONTACTGEGEVENS

Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden
Eusebiusbuitensingel 43 Arnhem
Stationsweg 60 Ede

Tel. 0800 8446 000
www.vggm.nl

