

## Voor het vertrek

De voorbereiding begint lang vóór het vertrek, zeker wanneer er inentingen moeten gebeuren.

### Koffers pakken

Zelfs in tropische landen kan het kil zijn als de airconditioning aan staat. Neem geschikte kleding mee die beschermt tegen zon (ook in de bergen), wind, koude en vochtigheid.

In warme en vochtige of bosrijke streken is het aangeraden om zich van kop tot teen te beschermen tegen insectenbeten. Denk eraan dat het zo mogelijk nog belangrijker is geschikte kleding mee te nemen voor de kinderen. Zelfs in een tropisch land kunt u kou vatten als de airconditioning te fel blaast.

### Reisapotheek

In België veelgebruikte medicijnen zijn in andere landen misschien minder vlot verkrijgbaar of worden er onder een andere merknaam verkocht. Het gaat dan om pijnstillers, middelen tegen diarree of koorts, anticonceptiva, zalf tegen insectenbeten. Neem ook steriel verband, een schaar en een koortsthermometer mee.

Denk ook aan de eigen medicatie en noteer gegevens over de samenstelling. Deze informatie kan van nut zijn voor een dokter ter plaatse. In sommige landen zijn de medicijnen niet werkzaam, ja zelfs gevaarlijk ([www.bcfi.be](http://www.bcfi.be)). Indien u veel medicijnen of wegwerpnaalden moet meenemen, vraag dan dat uw arts een lijstje maakt, liefst in een internationale voertaal. Zo vermijdt u problemen bij de douane. Vraag de dokter op dit lijstje ook de samenstelling en dosering te vermelden opdat eventueel een nieuwe bereiding kan worden gemaakt.

**Opgelet:** in bepaalde landen is de drugswetgeving ongemeen streng in vergelijking met België. Zo kan een voorschriftvrij geneesmiddel van bij ons in een ander land een verboden substantie zijn. Vraag inlichtingen bij de ambassade of het land van uw bestemming, of kijk in ons 'Reisadvies per land'.

Wie een bril draagt neemt best een reservebril, evenals een voorschrift van de oogarts.

Bewaar bij uw identiteitskaart of paspoort ook gegevens zoals uw bloedgroep en eventueel een attest waarop (in een wereldtaal) vermeld staat voor welke stoffen of medicijnen u eventueel allergisch bent.

Condooms zijn lang niet overal zo gemakkelijk verkrijgbaar of van even goede kwaliteit als in België.

### Een bezoek aan de dokter en de tandarts?

Het zou jammer zijn mocht uw reis uw gezondheid schaden. Ga in geval van twijfel naar uw huisarts om zeker te zijn of u de reis wel aankunt (klimaat, hoogte, algemene gezondheidstoestand). Ga ook op controle bij de tandarts: de geringste tandpijn kan een reis grondig verknoeien.

### Vaccins en medicijnen

Voor bepaalde landen is een internationaal erkend bewijs van inenting tegen bepaalde ziekten, meer bepaald gele koorts, verplicht.

Naast de vereiste inenting kunnen nog vele andere voorzorgsmaatregelen worden genomen die ook in België hun nut kunnen bewijzen. Bepaalde inenting is alleen vereist voor een bepaald land of voor een bepaalde streek binnen dat land (malaria, typhus, hepatitis A of B...). Verder zijn er natuurrampen zoals overstromingen die epidemieën met zich kunnen brengen. Raadpleeg in dit verband ons 'Reisadvies per land'.

Vergeet niet dat u ook in geval van een 'last minute'-reis in orde dient te zijn met de inentingsvoorschriften! Sommige middelen moeten dagen dan wel weken op voorhand worden genomen.

Het internationale bewijs van inenting (gele boekje) wordt verstrekt door de arts die of het geneeskundig centrum dat de inenting geeft. Hier krijgt u ook raad over andere voorzorgsmaatregelen.

Algemene informatie over inenting en andere voorzorgsmaatregelen wordt gegeven door de dienst Travelphone van het Instituut voor Tropische Geneeskunde in Antwerpen, op de website [www.itg.be](http://www.itg.be) of telefonisch via 0900 10110 (betaalnummer, 0,45 euro per minuut) of van het instituut. Informatie is ook te vinden op de website van de vzw Omtrent Gezondheid, [www.omtrent.gezondheid.org](http://www.omtrent.gezondheid.org).

Hierna volgt een overzicht van de meest voorkomende ziektes en vaccins. Deze informatie vervangt geenszins het advies dat alleen een dokter kan geven, afhankelijk van uw algemene gezondheidstoestand en het land van bestemming.

### **Gele koorts**

Dit vaccin, soms verplicht maar vaak aangewezen, moet ten laatste 10 dagen vóór het vertrek worden toegediend en is 10 jaar geldig. Als u terugkeert uit een land met gele koorts, zal vaak ook een inentingsbewijs vereist zijn.

### **Cholera**

Er bestaat een oraal vaccin, dat echter slechts heel uitzonderlijk werkzaam is. Al in 1973 heeft de WHO besloten dat de inenting niet meer mocht worden verplicht. Bepaalde Afrikaanse landen eisen echter nog een inentingsbewijs. Om alle problemen aan de Afrikaanse grenzen en in de luchthavens te vermijden, kan het in deze landen nuttig zijn een bewijs van tegenindicatie voor inenting bij zich te hebben. Op het vlak van voorzorg raden wij dezelfde maatregelen aan als tegen reizigersdiarree, zoals handen wassen en drinkwater ontsmetten. Bij de behandeling van diarree is het van vitaal belang uitdroging te voorkomen en te behandelen. U kunt speciale zoutoplossingen in de apotheek halen. Middelen tegen diarree uit lokale apotheken zijn te vermijden; meestal werken ze niet of zijn ze zelfs gevaarlijk.

### **Meningitis A + C + W135 + Y**

Dit vaccin is aangewezen voor de 'meningitisgordel', van december tot juni. Weet ook dat Saoedi-Arabië dit vaccin tegen meningitis vereist voor bedevaarders naar Mekka. Het vaccin moet minstens 10 dagen vóór het vertrek worden toegediend en is 3 jaar geldig.

### **Difterie en tetanus**

De immuniteit tegen deze ziektes wordt het best onderhouden door om de 10 jaar de inenting te hernieuwen.

### **Hepatitis A**

De besmetting gebeurt vooral langs digestieve weg (drank, voedsel, bepaalde schaaldieren). Deze ziekte komt meestal voor in landen die kampen met een probleem van volksgezondheid (hygiëne). Algemeen moet iedereen die naar Afrika, Azië of Latijns-Amerika reist, zich laten inenten tegen hepatitis A, ongeacht de omstandigheden of de duur van het verblijf.

### **Hepatitis B**

Wordt vooral overgedragen via speeksel, bloed en - ongeveer twee keer op drie - via seksueel contact. Soms ook via acupunctuur, piercings, tatoeages of bij operaties in slechte hygiënische omstandigheden. Let dus op voor avontuurlijke reizen met een verhoogd risico op trauma's (lange expedities, extreme sporten...). Deze ziekte is veel ernstiger dan hepatitis A. De vaccinatie gebeurt door middel van twee inenting met één maand tussentijd, te herhalen na zes maanden. De bescherming is over het algemeen levenslang.

### **Poliomyelitis**

Dit is de enige ziekte waartegen men in België als kind verplicht wordt gevaccineerd. Een herhalingsvaccin, als volwassene, is zeker aangeraden voor een reis naar Afrika of Azië.

### **Buiktyfus**

Buiktyfusbesmetting gebeurt bij het eten van besmet voedsel of het drinken van besmet water. Wie in slechte hygiënische omstandigheden reist, zou zich tegen tyfus moeten laten inenten. De inenting moet ten laatste liefst 15 dagen vóór het vertrek gebeuren en is 3 jaar geldig.

### **Malaria**

Er bestaat geen efficiënt vaccin tegen malaria. Wordt overgebracht door besmette muggen (één steek volstaat!). Het is sterk aanbevolen te slapen onder een doordrenkt muskietennet, muggenmiddelen die DEET bevatten te gebruiken en preventieve producten voor korte verblijven. Malaria komt voor in een honderdtal landen. Een antimalariamiddel moet preventief vóór de aankomst in en nog een tijdje na het vertrek uit het risicogebied worden ingenomen. Het type behandeling dat de arts voorschrijft, is afhankelijk van uw bestemming en van uw algemene gezondheidstoestand.

### **Dengue**

Deze ziekte breidt zich snel uit in Azië en Latijns-Amerika; ze komt ook voor in verscheidene Afrikaanse landen. Dengue is een virale ziekte overgedragen door de Aedesmug (*Stegomyia*), die vooral overdag en in de vooravond steekt. De symptomen zijn hoge koorts, spier- en gewrichtspijnen en huiduitslag. Er bestaat geen vaccin tegen dengue. Aangezien het een gevaarlijke, bij uitzondering dodelijke ziekte is, moet er bij de eerste symptomen onmiddellijk een arts worden bijgehaald en moet men zich beschermen door een muggenmiddel te gebruiken dat DEET bevat en door onder een muskietennet te slapen - alleen tijdens een dutje overdag omdat de mug 's nachts eigenlijk niet actief is - en lange kleding te dragen. Dengue komt zowel in de stad als op het platteland voor.

### **Chikungunya**

Chikungunyakoorts is een virale ziekte overgedragen door de Aedesmug, die overdag steekt (vooral bij zonsopgang en zonsondergang) tijdens het warmste seizoen. De symptomen zijn hoge koorts,

spieren gewrichtspijnen alsook rode huidvlekken. Men kan zich beschermen met een muggenmiddel op basis van DEET, door te slapen onder een muskietennet - alleen tijdens een dutje overdag omdat de mug 's nachts eigenlijk niet actief is - en lange kleding te dragen. Er bestaat een specifieke behandeling noch een vaccin. Chikungunya komt zowel in de stad als op het platteland voor.

### **Griep H1N1**

Behoort u tot een van de risicogroepen (zie [www.influenza.be](http://www.influenza.be)), dan is het sterk aan te raden een afspraak te maken met uw huisarts om u te laten inenten tegen de griep H1N1, liefst één week voor uw vertrek.

### **Meer info**

[www.reisgeneeskunde.be](http://www.reisgeneeskunde.be)

## **Tijdens de reis**

### **In het vliegtuig**

Reist u met een langeafstandsvlucht (meer dan acht uur vliegen) neem dan enkele voorzorgen tegen diepveneuze trombose, strek geregeld eens de benen, span af en toe je beenspieren op, drink voldoende water tegen uitdroging en draag steunkousen van bij de apotheker. Behoort u tot een risicogroep (zwangerschap, vasculaire aandoening veneus van oorsprong in uw medische voorgeschiedenis, zwaarlijvigheid contraceptie), vraag dan voor uw vertrek raad aan uw arts.

### **Niets te overhaast**

Door ontspannen en zonder stress op reis te vertrekken, beperkt u de kans op ongelukken. Dat geldt niet alleen voor uzelf maar ook voor kinderen die meegaan op reis.

Stort u niet overhaast in een druk programma. Houd rekening met het effect van een eventuele 'jetlag' na een lange vliegtuigreis.

Wie de bergen in trekt moet zichzelf de nodige tijd gunnen om aan de ijlere lucht te wennen. Begin dus na uw aankomst niet meteen aan een beklimming. Naar grote hoogte klimmen, houdt zelfs voor gezonde mensen risico's in. Lees de hoofdzaken op de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde of neem contact ermee op ([www.itg.be](http://www.itg.be)), of met uw arts vóór uw vertrek, om te laten vaststellen of u met uw lichaamsconditie grote hoogten aankunt.

### **Hygiëne**

De hygiënische omstandigheden, de exotische keuken en het warme weer, kunnen aanleiding geven tot de welbekende "tourista", die overal ter wereld kan toeslaan.

Let op de kwaliteit van het drinkwater; vermijd ijsblokjes. Neem bij de minste twijfel voor een fles mineraalwater die in uw bijzijn wordt geopend of drink gekookt en gefilterd water waaraan eventueel een desinfecterend middel is toegevoegd.

Eet geen rauwe groenten of fruit dat u niet zelf geschild of gewassen hebt.

Wees uiterst voorzichtig met het eten van voorgerechten met rauwkost, schaaldieren, gerechten waarin rauwe of niet goed-gekookte eieren verwerkt zijn, gerechten met verse kaas, crèmes en ijsdesserten, of controleer in elk geval hoe het eten wordt bewaard. Neem goedgekookte vlees- of visgerechten en vermijd gehakt.

Was in risicogebieden vóór het eten steeds uw handen met een echt desinfecterende zeep.

## **Kleine kinderen**

Wees in een warm klimaat voorzichtig met kleine kinderen. Laat kinderen met diarree veel drinken, want op enkele uren kunnen ze uitdrogen. Aarzel nooit een dokter te raadplegen als de middelen van de reisapotheek niet helpen.

## **De zon**

Een te snelle en te langdurige blootstelling aan de zon heeft al heel wat vakanties bedorven. Draag in zonnige streken op zijn minst een petje en gebruik een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor (30 of méér). Kinderen hebben een zeer gevoelige huid: bescherm ze extra, zelfs wanneer het bewolkt is.

Let op: sommige producten (DEET) tegen muggen kunnen de bescherming van de zonnecrème verminderen. Kies daarom een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor en breng daarop het insectenwerend middel aan. Extra bescherming tegen uv-stralen is aanbevolen.

## **Geslachtsziekten**

Seksueel overdraagbare ziekten komen overal voor, maar in bepaalde landen meer dan in België. Geslachtsziekten die te genezen zijn moeten tijdig worden behandeld. Andere zijn echter dodelijk en alleen het gebruik van een goed condoom biedt voldoende bescherming. In deze tijden van aids is het onverantwoordelijk zonder condoom te vrijen. Neem van hier condooms van goede kwaliteit mee op reis.

Ziekten als aids en hepatitis B worden niet alleen door seksueel contact (hetero of homo) overgedragen, maar ook door besmet bloed. Let er dus op dat bij een medische ingreep steeds steriel materiaal (vooral naalden) wordt gebruikt. Dit geldt ook voor het geval u zich wil laten tatoeëren.

Neem zelf injectienaalden mee wanneer u naar een risicoland gaat. Vraag advies aan uw arts. Hij kan een brief meegeven waarin hij bevestigt dat de naalden voor persoonlijk gebruik bestemd zijn.

## **Allemaal beestjes**

Dieren kunnen gevaarlijk zijn en hierbij moet niet alleen aan roofdieren worden gedacht. Vooral kleine dieren kunnen ziekten overbrengen of dodelijke steken of beten toebrengen. Win informatie in vóór het vertrek.

Kijk uit voor slangen, spinnen, schorpioenen, schaaldieren, vissen (zeker in ondiepe koraalriffen), kwallen en vleermuizen.

In risicogebieden kan de tseetseevlieg de slaapziekte overbrengen. Vermijd ook besmetting met parasieten. In dichtbeboste gebieden, ook in Europa, komen teken voor.

In bepaalde tropische gebieden is het beter niet in zoet stilstaand water te baden of op blote voeten op vochtige grond te lopen, vanwege het risico op bilharziose.

Blijf in risicogebieden een antimalariamiddel nemen. De medicijnen die uw arts voorschrijft tegen malaria behoeden u echter niet voor muggenbeten. Muggen kunnen nog andere, soms dodelijke, ziekten overdragen die in verschillende tropische gebieden in opmars zijn. Beperk in elk geval het risico door beschermende kleding te dragen en door het gebruik van een muskietennet en een doeltreffend insecticide op basis van DEET. Denk eraan dat airconditioning de muggen niet weghoudt.

## **Tot slot...**

Zorg in warme landen, of daar waar de hygiënische omstandigheden te wensen overlaten, voor een goede ontsmetting van zelfs kleine wondjes.