



# HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

## DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

### AFDELING: ECHT EN OMSTREKEN

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis arts

E.F./R.K.: 03.12.27

Datum: 23 maart 2004

Onderwerp: Lesavond: Reizen en gezondheid.

---

#### Inleiding:

Velen van U, zullen inmiddels al begonnen zijn, met de voorbereiding van hun 'zomervakantie' in binnen- of buitenland. U zult daarbij zeker - tijdig - een aantal voorbereidingen moeten treffen. Denk daarbij o.a. ook aan:

- Reisdocumenten, zoals een geldige (!) ((Europese) Identiteitskaart of Paspoort (evt met visa);
- Let daarbij ook op geldige reisdocumenten voor (Uw) kinderen;
- (Geldige) verzekeringspolissen (W.A.-, rechtsbijstand-, auto-, evt caravan- of vouwwagen-, ziektekosten-, reis- en annuleringsverzekering);
- Contant-geld, betaal-passen en credit-cards die ook geldig zijn in passage- en verblijfsland, evt travellers-cheques;
- Geneesmiddelen-paspoort;
- Inentingsbewijzen;
- E.v.t een dierenpaspoort;
- Rust goed uit, voordat U gaat reizen (voor heen- en terugreis !);
- Respecteer de waarden, normen, omgangsregels en wetten van het land waar U te gast bent;
- Zorg dat U voor de achterblijvers bereikbaar bent en blijft.

Reisapothek dient te bevatten: pijn- en koortswerende middelen, middelen tegen diarrhee, maagklachten en verstopping, ORS (om zouten en mineralen aan te vullen bij diarrhee of braken), koortsthermometer, verbandtrommel (met wondontsmettingsmiddel, schaar, pincet, steriele compressen, snelverband, insectenafweermiddel, crème bij insectenbeten, allergie en zonnebrand, e.v.t. steriele hulpmaterialen (naalden en spuiten)).

Eigen medicatie moet U in Nederland bijtijds aanvullen en laten vermelden op een (internationale) medicijnkaart of in Uw (Europees) Medisch-paspoort.

Reisvaccinaties zijn noodzakelijk, afhankelijk van de landen die U passeert en als eind-doel heeft. Te denken valt hierbij aan: vaccinaties tegen: difterie, tetanus, polio-myelitis, hepatitis A, hepatitis B, buik-tyfus, gele koorts, tuberculose, meningitis, encephalitis en rabiës. Sommige vaccinaties moeten, vóór vertrek vaker worden toegediend; informeer Uzelf daarom bijtijds ! Alle vaccinaties dienen geregistreerd te worden in Uw vaccinatie-paspoort en zijn soms verplicht bij grens-overschrijding.

Malaria-profylaxe is voor sommige landen noodzakelijk, maar voor ieder(e) land(streek) verschillend en moet U vaak reeds vóór vertrek starten, soms door te gebruiken tot enkele weken ná terugkomst. Informeer Uzelf daarover bijtijds. Malaria Tropica is de gevaarlijkste vorm van Malaria en kan soms tot de dood leiden. Aangezien de malaria-parasiet door muggen wordt overgebracht, dient tevens een goede bescherming tegen muggen plaats te vinden. Malaria begint vaak als een griep-achtig beeld, met spierpijn, (hoge) koorts, koude rillingen en hoofdpijn. Indien de ziekte niet tijdig herkend wordt, verslechtert de algehele toestand snel.

Ziekte van Lyme en encephalitis (hersenen-ontsteking) zijn aandoeningen welke overgebracht kunnen worden door tekenen, zelfs hier in Nederland ! Ook hier geldt allereerst preventie tegen teken-beten, door het dragen van adequate kleding in beboste gebieden; daarnaast is ook een adequate behandeling van teken-beten nodig.

Hygiëne op reis is buitengewoon belangrijk, naast een zorgvuldige keuze en bereiding van Uw etenswaren en een adequate wondverzorging. Bescherm Uzelf adequaat tegen blootstelling aan de zon en oppervlakte-wateren. S.O.A. en H.I.V. kennen geen grenzen, denk daaraan, ook als U in een vakantie-roes bent !

**E.W.J. Ficken; Rode-Kruis-arts.**