

verre reizen & gezondheid

Gezondheidsrisico's zijn tijdens verre reizen vaak groter dan thuis. Je kan ziek worden door andere leefgewoonten, 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 gewone ziekteverzekering deze kosten niet.

Maatregelen

Voor de reis

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

- de vereiste en/of aanbevolen inentingen, de risico's op malaria en gevaarlijke infectieziekten per land zijn veranderlijk. Raadpleeg de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde www.itg.be waar je de nodige info per bestemming kan opvragen.
- loop twee maanden voor de reis langs bij de huisarts of ga op consultatie in een van de erkende centra voor medisch reisadvies. Eventuele vaccinaties of preventieve medicatie moeten tijdig toegediend worden om werkzaam te zijn tijdens de reis. Denk hieraan als je 'last minute' wil vertrekken!
- als je gevaccineerd wordt, 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.

- het gele 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.
- als je voor een langere tijd op reis gaat laat je best je gebit nakijken voor je vertrekt.

Verplichte vaccinaties

- verplicht is alleen de vaccinatie tegen gele koorts om naar bepaalde gebieden van Zuid-Amerika en Afrika te reizen
- de pokken- en choleravaccinatie kan officieel niet meer verplicht worden, maar sommige landen eisen toch een vaccinatiebewijs.

Aanbevolen vaccinaties

- hepatitis A, buiktyfus, DTP/DKTP (difterie, tetanos, kinkhoest en polio), hepatitis B zijn afhankelijk van bestemming. Alle info op www.itg.be.

Tijdens de reis

Een ander klimaat, andere hygiënische omstandigheden, en andere voedingsgewoonten kunnen veel van je lichaam vergen. Start je reis rustig en ontspannen.

Reizen naar een ander continent bezorgen je vaak een 'jetlag' door het tijdsverschil. Reizen naar hoger gelegen gebieden brengen ongemakken van hoogteziekte mee. Neem tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Pas je reistempo aan indien nodig.

Malaria

Malariabesmetting voorkomen kan door je te beschermen tegen muggenbeten: draag lange broeken en lange mouwen van zonsopgang tot zonsopgang. Niet-bedekte lichaamsdelen smeer je in met insectenwerend middel en slaap onder een muskietennet. Daarnaast kan je preventieve medicatie innemen:

type en dosis is afhankelijk van je bestemming. Raadpleeg je arts of een erkend centrum voor medisch reisadvies.

Reizigersdiarree

Reizigersdiarree krijg je van het nuttigen van besmet voedsel, drank of van besmette handen en voorwerpen waarmee je eet en drinkt. Beperk het risico door je handen goed te wassen, geen rauw of onvoldoende gegaard voedsel te eten en vermijd afgekoelde of bewaarde gerechten. Kijk goed en kies wijs waar je uit eten gaat. Fruit en groenten die je rauw eet, was en schil je best zelf. Eieren, melkproducten, vlees, vis en schaaldieren zijn vaak risicovol: let erop dat ze vers worden bereid en volledig gaar zijn. Koop drinkwater in flessen met verzegelde dop. Ontsmet het kraanwater door het te koken, door een chemisch ontsmettingsmiddel toe te voegen of door het te filteren. Soms geraak je toch besmet. Bij diarree is het belangrijk om te rusten en je vocht- en zoutpeil aan te vullen: veel drinken (vb water, thee) en zoute krakers eten. Anderzijds kun je Oral Rehydration Salts (ORS) gebruiken, verkrijgbaar bij de apotheek. Verminderen de klachten niet binnen 1 à 2 dagen, heb je hoge koorts, of zit er bloed en/of etter in de ontlasting, dan is een behandeling met antibiotica nodig. Raadpleeg indien mogelijk een arts.

Zon en warmte

Bescherm jezelf tegen de zon en de warmte: een hitte- of zonnslag zijn niet zonder gevaar voor je gezondheid. Drink voldoende (veilig) water, kleed je met luchtige bedekkende kleding en draag een hoed of pet, smeer blootgestelde huid in met een zonnemelk met hoge beschermingsfactor. Zoek op het heetst van de dag de schaduw op.

Geslachtsziekten

Seksueel overdraagbare aandoeningen komen overal ter wereld onder alle bevolkingsgroepen voor en zijn overdraagbaar via onveilig seksueel contact. Alleen het correct gebruik van een goed condoom verkleint de kans op besmetting, maar sluit het niet helemaal uit. Condooms van goede kwaliteit zijn niet overal te verkrijgen. Koop condooms voor je vertrekt. Indien je een risico loopt, raadpleeg je bij thuiskomst best je arts, ook al heb je geen klachten.

Drugs

Het bezit van drugs is overal verboden, evenals de in- en uitvoer ervan. Voor het bezit van soft- of harddrugs krijg je in vele landen forse straffen krijgen en vaak wordt het onderscheid tussen beide niet gemaakt. Neem geen bagage of pakjes mee die je niet zelf hebt klaargemaakt. Wie weet, wordt je gebruikt als drugskoerier.

Verder...

- Blijf in tropische en subtropische gebieden uit stilstaand water en loop niet op blote voeten op vochtige grond. Je kan via de huid besmet geraken met een worm (schistosomatose of bilharziose).
- Vermijd contact met loslopende honden, wilde dieren, en dierenkadavers: hondsdolheid komt nog in vele landen voor.

Na de reis

Als je na je reis ziek wordt, informeer je de arts over je reis. Tot maanden na je thuiskomst kan er een verband bestaan tussen sommige symptomen en je reis.

Reisapotheek

Een kleine reisapotheek komt altijd van pas. 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, eventueel schaarje en (teken)pincet
- ontsmettingsmiddel
- zalf tegen insectenbeten
- muggenwerend middel
- zonnemelk met hoge beschermingsfactor, aftersun en lippenbalsem
- koortsthermometer
- koorts- en pijnstillend middel
- middel tegen maagklachten/braken en reisziekte
- transitremmer

Vul dit eventueel aan met:

- desinfecterend product voor drinkwater
- laxemiddel
- breed spectrum antibioticum
- antimalaria middel
- persoonlijke medicatie, in voldoende hoeveelheid
- contraceptiva en condooms
- reserve bril en/of lenzen

Moet je medicijnen nemen, vraag dan aan je huisarts een verklaring (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 lokale arts en apotheek 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.

Inentingen en voorzorgsmaatregelen

- Cholera: de kans om Cholera op te lopen is voor reizigers heel klein. De bescherming door vaccinatie is niet volledig (50% effectief) en slechts voor een korte tijd (3-6 maanden). De vaccinatie heeft mogelijk bijwerkingen: allergische reactie op het vaccin, misselijkheid, overgeven, diarree en koorts. Deze wordt niet aangeraden voor gezonde mensen.
- Difterie, Tetanus en Kinkhoest: 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 uiterlijk 10 dagen voor het vertrek toegediend en is 10 jaar geldig
- Hepatitis A: inenting 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 is werkzaam na 14 dagen. De herhalingsinjectie moet na 6 à 12 maanden worden toegediend, waarna levenslange bescherming optreedt.
- Hepatitis B: wordt overgedragen via speeksel, bloed en seksueel contact. Vaccinatie is niet algemeen aangeraden.

De inenting gebeurt in meerdere stappen, waarna een levenslange bescherming volgt. De antistoffen in het bloed worden nagekeken.

- Hersenvliesontsteking A en C: inenting moet tenminste 10 dagen voor vertrek gebeuren, nodig voor een beperkt aantal gebieden.
- 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 eenmalige herhaling aangewezen.
- Buiktyfus: als je in slechte hygiënische omstandigheden reist, is een inenting tegen buiktyfus zeker aangeraden. De vaccinatie moet ten laatste 15 dagen voor het vertrek gebeuren, biedt een beperkte bescherming en is 3 jaar geldig.
- Malaria: komt voor in een honderdtal 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 antimalaria middelen. De arts zal een middel voorschrijven, rekening houdend met reisbestemming en je lichamelijke toestand.

Je kan 24 uur op 24 terecht bij de Travel Phone van het Instituut voor Tropische Geneeskunde: 0900/10110 en op www.itg.be. Daar krijg je informatie per bestemming over inenting en andere voorzorgsmaatregelen.

Algemene reisinformatie

Op de website van het Ministerie van Buitenlandse zaken www.diplomatie.be kan je reisadvies per land vinden. Neem daar zeker ook de folder 'Reis Wijs' door voor heel wat nuttige reistips.

Adressen

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

Instituut voor Tropische Geneeskunde - Travel Clinic
Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen

Web: www.itg.be (gratis 24u/24u)

TravelPhone : 0900/10110 (0,45 €/min 24u/24u).

Tel. 03/247.64.05.

Raadpleging zonder afspraak : maandag tot vrijdag
van 14u tot 16 uur (ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

Travel Clinic - AZ Sint-Jan

Ruddershove, 10 - 8000 Brugge

Tel.: 050.45.23.20 (op afspraak)

(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

Travel Clinic-UMC Sint Pieter - Site César De Paepe

Cellebroersstraat 13, 5de v - 1000 Brussel

Tel. 02/535.33.43 (op afspraak).

Zonder afspraak: ma t.e.m. vrij van 8u30 tot 11u
en van 14u tot 15u30.

Travel Clinic - UMC Erasmus

Lennikstraat, 808 - 1070 Brussel

Tel.: 02.555.84.00 (op afspraak)

(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

Reizigerskliniek van het UVC Brugmann ziekenhuis site Horta
Van Gehuchtenplein 4 te 1020 Laken-Brussel
Tel: nr. 02/4773035 - enkel op afspraak
(elke maandag namiddag (van 15h00 tot 17h00) en
vrijdagnamiddag (van 14h00 tot 17h00). De raadpleging vindt
plaats in de polikliniek van het UVC Brugmann (2de verdieping)

AZ VUB - Centrum voor Reis en Vaccinatieadvies
Laarbeeklaan 101 - 1090 Brussel
Tel.: 02.477.60.01 (op afspraak do vrij namiddag).

Vaccinatiecentrum - UZ Saint-Luc
Hippocrateslaan 10 -1200 Brussel
Tel.: 02.764.21.22
(op afspraak : ma do vrij tussen 8u30 en 12u30).

UZ Gent - Travel Clinic Poly 2
De Pintelaan 185 - 9000 Gent
Tel.: 09.240.23.45 - 09.240.23.50
(Elke werkdag van 8u tot 12u30 en 13u30 tot 17u
na afspraak) (ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

Vaccinatiecentrum van het Virga Jesse Ziekenhuis
Stadsomvaart 11 - 3500 Hasselt
Tel.: 011.30.97.40 (op afspraak ma do 16-18u)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

Regionaal Ziekenhuis Jan Yperman,
Briekestraat 12 - 8900 Ieper
Tel.057/22.35.98
(op afspraak + vrij consultatie op woensdag van 16u30-18u)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

UZ Leuven Gasthuisberg - Dienst Inwendige Geneeskunde
Herestraat 49 - 3000 Leuven
Tel.: 016/34.47.75 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

Polyclinique de l'Hôpital civil de Charleroi
Boulevard Zoé Drion - 6000 Charleroi
Tél.: 071.92.23.07/06 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

Centre Hospitalier de l'Ardenne
Avenue de Houffalize 35 - 6800 Libramont
Tél.: 061.23.87.00/(01) (op afspraak).

CHU de Liège - Médecine des voyageurs
Sart Tilman - Domaine Universitaire B35 - 4000 Liège
Tél.: 04.366.77.86 (op afspraak).

Polyclinique Brull - Médecine des voyageurs
Quai Godefroid Kurth 45 - 4000 Liège
Tél.: 04.270.30.33 (op afspraak).

Institut Provincial Malvoz
Quai du Barbou 4 - 4020 Liège
Tél.: 04.344.79.54 (op afspraak).

Clinique du voyage - CHU Ambroise Paré
Boulevard Kennedy 2 - 7000 Mons
Tél.: 065.39.39.39 (op afspraak)
(ook voor vaccinatie tegen Japanse Encefalitis).

verre reizen & gezondheid

Centre Hospitalier Régional
Avenue Albert 1er 185 - 5000 Namur
Tél.: 081/72.71.40 (op afspraak).

Centre de vaccinations internationales - Clinique St-Pierre
Avenue Reine Fabiola 9 - 1340 Ottignies
Tél. info : 010.43.77.30 - op afspraak : 010.43.73.70.

Centre Hospitalier du Luxembourg
Service national des maladies infectieuses - Travel Clinic
Rue Barblé 4 - 1210 Luxembourg
Tél.: +352/44.11.30.91 (op afspraak).

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 2009



Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw
Zuidlaan 25 • 1000 Brussel

www.jips.be