

Ik ga op vakantie :

1) Bij verre reizen : Vaccinaties Ok?

Neem een kijkje op <http://www.itg.be/N/reisgeneeskunde>

2) Je reisapotheek . zie bijlage 1

3) Bescherming tegen felle zon/ hitte



Mogelijke klachten bij hitte zijn: hoofdpijn, duizeligheid, en misselijkheid

Tips:

- * Drink genoeg bij warm weer!
- * Zorg voor een goeie zonnebril (UV – werende glazen) Eu gekeurd
- * Jonge kinderen en baby's in de schaduw laten spelen, insmeren met een sunblock of zeer hoge factor. Zonnepetje en t-shirtje aandoen
- * Beperk lichamelijke inspanning s'middags
- * **Zonnebaden** : Met mate! Een hoofdeksel is aangewezen!

Verzorg je oren, neus en lippen tegen de felle zon

Vermijd zonnebaden tussen 11u – 15u.

Om de 2uur overvloedig zonnecrème smeren met hoge factor

(elke keer je uit zwembad komt en je afdroogt: opnieuw smeren)

Symptomen van een zonnesteek zijn : gloeiende huid, hoofdpijn, duizelig, flauwvallen, braken,...

Een koude douche, frisse omgeving opzoeken en veel drinken kan helpen bij een zonnesteek.

Wat te doen bij Zonnebrand:

Hoe snel u verbrandt hangt af van je huidtype. De gevoeligste mensen zijn met een lichte huidskleur, rood (blond) haar .Verbranding van de zon is pijnlijk. Het duurt 2 tot 5 dagen voor de huid zich hersteld heeft. Teveel zon is slecht voor je huid en geeft een snellere veroudering. Sommige medicatie maken de huid overgevoelig voor zonlicht.

- Blijf de volgende 3 / 5 dagen uit de zon zodat uw huid kan herstellen.
- Koelen met natte doeken kan de pijn verlichten.
- Blaren moet u zoveel mogelijk heel laten.
- Eventueel een pijnstiller om de pijn te verlichten.
- Als u begint koorts te doen of je wordt misselijk, krijgt koude rillingen, braken, hoofdpijn , huid gezwollen is : arts contacteren

4) Een vervelend kwaaltjes op vakantie

Maag-darminfecties:

Je bent misselijk, moet overgeven, en je hebt buikpijn, krampen en diarree. Meestal wordt het veroorzaakt door een virus of bacterie in besmet voedsel of dranken. Vaak is diarree op reis hinderlijk maar zelden gevaarlijk. Oppassen voor uitdroging (tekenen zijn: weinig plassen, dorst, droge mond, lusteloos, suf, flauwvallen)

- Voldoende drinken en voldoende zout en suiker opnemen zijn essentieel. Zo nodig starten met ORS. Bij kleine kinderen en ouderen snel beginnen. ORS oplossen in gezuiverd water of gekookt water. **(Zie bijlage 2)**
- Drink enkel flessenwater, poets ook u tanden met flessenwater
- Oppassen met ijsblokjes, schepijs,
- Neem eventueel een transitremmer zoals loperamide(imodium) hooguit 2 dagen (niet bij zwangere vrouwen, borstvoeding, kinderen onder 8jaar)
- Geleidelijk aan terug eten waar u zin in hebt.
- Neem contact op met een arts wanneer :
 - Je erg ziek bent, koorts, bloed of slijm in ontlasting
 - koorts, overgeven of diarree, tekenen van uitdroging
 - bij kinderen jonger dan 2jaar en personen vanaf 75 jaar: dag zelf naar arts

5) Nuttige nummers/ websites:



Internationaal noodoproep: **112**

Child focus: 116 000

Card stop: +32 70 344 344

Mutas: +32 2 272 09 00

<http://diplomatie.belgium.be/nl>

Instituut tropische geneeskunde: +32 32 47 66 66

VAB pechverhelping/ reisbijstand: + 32 70 344 666

Touring pechverhelping/reisbijstand: + 32 70 344 777 (België)

+32 2 233 23 45 (Buitenland)

Anti-gifcentrum 070/ 245 245 , <http://www.antigifcentrum.be/>

6) Tips:

- Wanneer je met het vliegtuig reist : neem je uw medicatie best mee in je handbagage. De temperatuur in de bagageruimte van het vliegtuig is te laag voor sommige medicatie
- Hou een kopie van de bijsluiter van je medicatie bij u. Zo kan u de plaatselijke arts/ apotheker info geven over de samenstelling van de geneesmiddelen.
- Controleer de formaliteiten om de grenzen over te steken met geneesmiddelen, om problemen met de douane te vermijden : vraag je arts in een internationale taal een lijst op te stellen van je geneesmiddelen en te ondertekenen.
- Zorg ervoor dat u bij langeafstandsreizen de geneesmiddelen die u moet nemen altijd bij de hand hebt.
- Vermijd dat geneesmiddelen worden blootgesteld aan warmte . Geneesmiddelen die in de koelkast moeten bewaard worden stop je best in een koeltas
- Checklist voor autovakantie : <http://www.euroreizen.be/dossiers/reisinfo/checklist-auto>

Bijlage 1: Checklist apotheek:



Geneesmiddelen:

- Middel tegen reisziekte
- Middel tegen misselijkheid en braken
- Middel tegen diarree: preventief/ behandelend
- Middel voor rehydratatie
- Pijnstillend, koortswerend en ontstekingsremmend middel
- Oogverzorgingsproducten: hydraterend, ontsmettend, lensverzorging
- Middel tegen verkoudheid: neusdruppels, hoestremmer
- **Uw persoonlijke geneesmiddelen:** neem voldoende mee want soms is dit medicament in buitenland niet beschikbaar of heb je een medisch voorschrift nodig of wordt niet onder dezelfde naam verkocht en kan dus ook een andere samenstelling hebben.

Wondverzorging:

- Pleisters , kompressen , elastische windel, schaar(niet in de handbagage)
- Ontsmettingsmiddel
- zalf tegen brandwonden

Insecten:

- Muskietennet, insectenwerend middel
- Anti-allergisch en jeukstillend middel
- Tekentangetje

Zon - en huidverzorging:

- Zonnecrème en Aftersun
- Lippenbalsem

Varia:

- Koortsthermometer
- Anticonceptiemiddel en middel tegen seksueel overdraagbare aandoeningen: condooms

Bijlage 2:

Rehydratatie van een baby – peuter bij braken en/of diarree

Waarom?

1) Baby's en peuters verliezen snel veel vocht wanneer zij braken of waterige stoelgang maken. Om uitdroging te voorkomen wordt het vocht tijdig aangevuld.

2) De behandeling is voor alle virussen en bacteriën dezelfde. Slechts heel enkele preparaten zijn werkzaam. Rehydratatie sterkt je baby, peuter aan zodat hij zelf de ziekte onder controle heeft.

Hoeveel vloeistof neemt een baby – peuter dagelijks in in?

Baby of peuter weegt minder dan 10 Kg:

kg X 100 = # ml nodig per 24 uur
(bijvoorbeeld 5.5kg = 550ml)

Baby of peuter weegt meer dan 10 Kg:

1000ml + 50ml per Kg boven de 10 Kg per 24 uur
(bijvoorbeeld 11kg = 1050ml)

Orale Rehydratatie Oplossing

De juiste zouten en suikers zorgen dat het vocht beter wordt opgenomen in de darm.

Hoe maak ik de oplossing?

1 zakje Care Plus ORS
+ 200ml water
+ 10 ml grenadine/appelsap

Bewaard 24u in de koelkast

Hoeveel ORS?

Baby's of peuters < 7kg

kg x 10 = # ml na elke diarree/braken

Baby's of peuters > 7 kg

kg x 50-75 = # ml in 4-6 uur

Borstvoeding mag gewoon verder.
Kunstvoeding 4 – 6 uur wachten.
Starten met kleine hoeveelheden.

To do: Leidraad ORS – haio Herlinde Bossaert

Bronnen: www.thuisarts.nl, Vlaams agentschap voor zorg en gezondheid