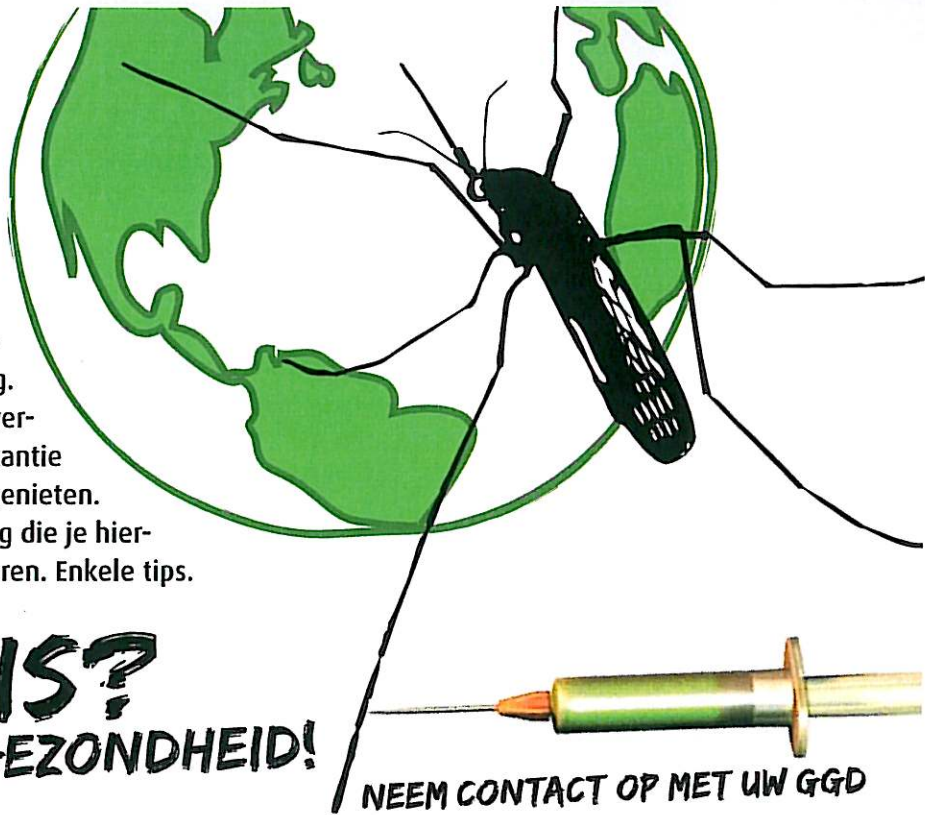


Reizen is inspirerend: andere culturen ontdekken, nieuwe mensen ontmoeten. Maar, reizen naar een (sub)tropische bestemming betekent ook risico's voor je gezondheid. Bijvoorbeeld door het eten van besmet voedsel, het drinken van ongezuiverd water, andere hygiënische omstandigheden of risicovol gedrag. Aandacht voor je gezondheid kan het verschil betekenen tussen een geslaagde vakantie of een reis waarvan je niet hebt kunnen genieten. In Nederland bestaat de GGD Reizigerszorg die je hierover uitgebreid kan informeren en adviseren. Enkele tips.



OP REIS? DENK OOK OM JE GEZONDHEID!

NEEM CONTACT OP MET UW GGD

Vaccinaties

Voor de verschillende infectieziekten kan men zich beschermen door vaccinatie. De GGD houdt spreekuren op meer dan 70 locaties in heel Nederland. Voor al uw vaccinaties en een passend reisadvies is het aan te raden om tijdig een afspraak te maken bij een GGD bij u in de buurt. Sommige vaccinaties hebben namelijk tijd nodig om voldoende bescherming in uw lichaam op te bouwen. Indien u langer in de (sub)tropen verblijft neemt het risico op infectieziekten toe. Houd er dan rekening mee dat meerdere vaccinaties voor vertrek nodig zijn en dat u hier tijdig mee begint (zes weken voor vertrek). Ook last-minute reizigers moeten rekening houden met vaccinaties, ondanks dat sommige vaccinaties tijd nodig hebben om te gaan werken. Het advies luidt: beter wél dan niet gegeven.

Verskil tussen 'aanbevolen' en 'verplichte' vaccinaties

Tijdens het consult geeft de reizigersverpleegkundige advies over de vaccinaties en andere beschermende maatregelen die voor uw reis en uw persoonlijke omstandigheden van toepassing zijn. Het vaccinatieplan wordt op basis van het risico dat u loopt, zoals reisbestemming, reisduur en aard van de reis, opgesteld. Het is daarom raadzaam je tegen deze ziekten te laten inenten. Vaccinaties zijn aanbevolen, indien u een reëel gezondheidsrisico loopt. Door een aantal landen wordt een vaccinatie, bijvoorbeeld tegen gele koorts, verplicht gesteld. Dit doen zij omdat zij hun eigen bevolking willen beschermen tegen ziekten die reizigers met zich mee kunnen brengen. Indien je bij binnenkomst van het land de verplichte vaccinatie niet hebt, kan de douane je de toegang tot het land weigeren.

Infectieziekten

Difterie is een keelontsteking die wordt veroorzaakt door bacteriën. De bacterie wordt door hoesten overgebracht. Wanneer andere personen de bacterie inademen, kunnen zij worden besmet. De ziekte is in Nederland verdwenen, maar komt in andere landen nog voor. In gebieden waar difterie voorkomt, kunnen gezonde mensen drager zijn en via hoesten andere personen besmetten.

Tetanus Wordt veroorzaakt door een bacterie. Deze bacterie overleeft langdurig in aarde, ontlasting en straatvuil. Via wondjes wordt een infectie veroorzaakt. De tijd tussen besmetting en de eerste verschijnselen varieert tussen de zes en vijftien dagen, maar soms kan dit ook enkele weken duren.

Poliomyelitis Ook wel polio, is een virusinfectie. Het virus komt binnen via de mond, en wordt via de ontlasting verder verspreid. De tijd tussen besmetting en de eerste verschijnselen varieert van zeven tot veertien dagen, maar kan ook langer zijn. De ziekte begint met griepachtige verschijnselen zoals moeheid, hangerig zijn, lichte koorts en verkoudheid. Na enkele dagen verergert de ziekte plotseling. Braken, koorts, hoofdpijn en spierpijn kunnen optreden. Uiteindelijk kan polio tot verlamingsverschijnselen leiden.

Hepatitis A (geelzucht). Komt veel voor in (sub)tropische landen. Het is een virusinfectie van de lever en wordt overgedragen door besmet voedsel en verontreinigd drinkwater. Het virus wordt met de ontlasting uitgescheiden. Overal waar de hygiëne en de sanitaire voorzieningen te wensen overlaten, bestaat het risico op een besmetting met hepatitis A.

Hepatitis B Het hepatitis B virus wordt overgedragen via besmet bloed en bloedproducten. Ook (wisselend) seksueel contact of besmette instrumenten bij tatoeëren, piercen en acupunctuur kunnen het virus overbrengen. Het virus kan buiten het lichaam enkele weken overleven, en is zeer besmettelijk.

Gele koorts Komt voor in tropisch Afrika en tropisch Zuid-Amerika. De ziekte wordt veroorzaakt door een virus dat door muggen wordt overgebracht.

Buiktyfus In een aantal landen in Azië, Afrika en Zuid-Amerika loopt u het risico besmet te worden met buiktyfus. Buiktyfus is een infectieziekte die door bacteriën in voedsel of drinkwater wordt overgebracht.

Muggen Kunnen verschillende ziekten overbrengen. De bekendste zijn: malaria, dengue (knokkelkoorts) en gele koorts. In al deze gevallen gaat het om bijzonder ernstige ziekten. Een steek van een besmette mug kan u erg ziek maken, en kan in sommige gevallen zelfs dodelijk zijn.

Het is belangrijk dat u 'gezond' op reis gaat, maar ook weer 'gezond' thuis komt. Wilt u weten of u naar een bestemming reist waarvoor mogelijk vaccinaties, malariatabletten of reizigersadviezen nodig zijn, kijk dan op www.lcr.nl.

Voor al uw vaccinaties en een passend reisadvies neemt u contact op met uw plaatselijke GGD. Via de site www.ggdreizen.nl kunt u 24 uur per dag een afspraak maken bij iedere GGD in heel Nederland.

GGD nederland
VERENIGING VOOR GGD'EN



Nomad Magazine 2008

61