



Nieuwsbrief juni 2017/03

Goed voorbereid op reis

Het is juni en dat betekent dat we binnenkort massaal naar het zuiden trekken. Lekker van het warme weer genieten onder een parasolletje of een boek lezen terwijl je met je tenen in een zwembad bungelt. Ga goed voorbereid op reis, zodat je uitgerust én gezond weer terugkomt in Nederland.

Allergie of chronische aandoening?

Neem een briefje van je huisarts of specialist mee waarin staat waar je last van hebt, bij voorkeur in de taal van het land waar je naartoe gaat. Mocht je in het buitenland ziek worden, dan is de behandelend arts meteen op de hoogte van eventuele risico's.

Medicatie

Gebruik je geneesmiddelen? Check dan tijdig of je voldoende voorraad hebt. Vraag je huisarts op tijd om een herhalingsrecept. Je kunt ook om een geneesmiddelenpaspoort vragen. Daarin staat welk middel je krijgt en wat de dosering is.

Eerste Hulp Bij Ongelukken

Een kleine EHBO-doos is onmisbaar op vakantie. Je kunt 'm kant-en-klaar kopen of zelf samenstellen. Neem mee: pleisters, verband, een schaar, een pincet, een insectenwerend middel, ontsmettende zalf, tabletten om water te zuiveren, aspirine of paracetamol en zonnebrandmiddel.

Eten en drinken

Niet overal is water uit de kraan drinkbaar en geschikt voor het tandenpoetsen. Je kunt flessen mineraalwater gebruiken of water koken voordat je het gebruikt. Wees ook voorzichtig met eten. Let op bij ongekookte groenten, salades, ongeschilde vruchten, rauwe schaal- en chelptieren, room, ijs en ijsklontjes.

Insecten

Om een insectenbeet te voorkomen, kun je je huid beschermen door zoveel mogelijk lichtgekleurde kleding te dragen en zo min mogelijk op blote voeten te lopen. Houd 's avonds ramen en deuren gesloten en dek voedsel goed af.

Verstopt of diarree?

Je eet op vakantie vaak andere dingen dan je lichaam gewend is. Als je last hebt van diarree is het belangrijk om voldoende vocht te drinken om uitdroging te voorkomen. Het is handig om een pakje orale rehydratiezouten mee te nemen, zodat de vocht- en zoutbalans in het lichaam herstelt. Om verstopping te voorkomen is het belangrijk om vezelrijke producten, zoals grof brood, groenten en fruit te eten en minstens 2 liter vocht per dag te drinken. Voldoende beweging en het toiletbezoek niet uitstellen dragen ook bij aan een goede stoelgang.

Veel reisplezier!

