

## Nieuwsbrief zomer 2023

---

**Het schema van de herhalingslessen komen in de volgende nieuwsbrief te staan.**

**In deze nieuwsbrief vindt u een aantal zaken betrekking hebbende op de zomermaanden.**

- **Verdrinking**
- **Hitte en je gezondheid**
- **Zo voorkom je een hitteberoerte**
- **Reisziekte**
- **Voedselvergiftiging**

### **Verdrinking**

Bij **verdrinking** sterft een mens of dier aan zuurstofgebrek door contact met een vloeistof. Men spreekt van verdrinking wanneer dit gebeurt door een overvloed aan vloeistof in de longen, of bij verstikking door onderdompeling. Verdrinking is al mogelijk in enkele centimeters water. Met name kleine kinderen verdrinken soms al in kleine plasjes water of in een ligbad. Bij dodelijke ongevallen met jongens tussen 1 en 5 jaar is verdrinking de voornaamste oorzaak.

Heerlijk, zo'n frisse duik, maar het water kan gevaarlijk zijn, o.a. door een erg lage temperatuur. Zie je iemand in nood in het water? Handel direct! En lijkt het allemaal goed te zijn afgelopen? Ook dan is vaak een hulp van een deskundige nodig.

#### **Wat stel je vast bij verdrinking?**

- \* Het slachtoffer ligt nog in het water of is onder water geweest.
- \* Het slachtoffer is mogelijk onderkoeld.
- \* Het slachtoffer is uit het water maar heeft geen reguliere ademhaling.

#### **Wat moet je doen bij een verdrinking?**

##### **Als het slachtoffer nog in het water ligt:**

Roep om hulp, bel of laat 112 bellen.

Denk om je eigen veiligheid:

Hou er rekening mee dat het slachtoffer je onder water kan trekken.

Ga alleen zelf het water in als er geen andere mogelijkheid is om iemand te redden, zoals een reddingsboei, touw of stok. Zorg dat er altijd minstens nog één ander persoon in de

buurt is die kan helpen.

### **Als het slachtoffer uit het water is:**

Is het slachtoffer bewusteloos? Controleer dan of het slachtoffer nog ademt.

### **Ademt het slachtoffer niet?**

Als je met meerdere personen ben

- > Laat een ander direct 112 bellen.
- > Geef 5 beademingen.
- > Start reanimatie: geef steeds 30 borstcompressies en 2 beademingen.
- > Volg de instructies van de meldkamercentralist.

Als je alleen bent: ·> Geef direct 5 beademingen.

- > Start reanimatie (30 borstcompressies en 2 beademingen) en doe dit 1 minuut.
- > Bel dan 112.
- > Ga door met reanimeren en volg de instructies van de centralist.

### **Ademt het slachtoffer wel?**

- > Bel of laat 112 bellen bij hevige benauwdheid na het inademen van water.
- > Gebruik een (reddings- of isolatie)deken als bescherming tegen kou of regen.

**Let op:** Heeft het slachtoffer geen klachten? Dan moet hij of zij tóch naar de huisarts, ook al lijkt er niets aan de hand te zijn. Iedereen die mogelijk water heeft 'ingeademd', moet door een arts onderzocht worden. Als er water in de longen terecht is gekomen, kunnen namelijk binnen 48 uur levensgevaarlijke complicaties optreden. Wordt het slachtoffer in de eerste 48 na het ongeval alsnog hevig benauwd? Bel direct 112.

Bron: EHBO > Verdrinking

## **Hitte en je gezondheid**

Aanhoudend warm weer vormt een gezondheidsrisico voor sommige mensen. Met name ouderen, chronisch zieken en mensen met overgewicht krijgen gezondheidsproblemen door de hitte. Hoe hoger de buitentemperatuur en hoe langer de hitteperiode, hoe meer mensen er last van hebben. Dat wordt versterkt door hoge temperaturen 's nachts, waardoor mensen niet uitrusten. Lang aanhoudende hitte kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Warmte kan ook huidproblemen geven zoals jeuk en uitslag. Door uitdroging kan kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden.

### **1. Wanneer is warm te warm?**

Wanneer de buitentemperatuur langdurig boven de 25 graden Celsius is, beginnen mensen last te krijgen van de hitte. Dat wordt erger wanneer er sprake is van een hoge luchtvochtigheid, veel zonnestraling, weinig wind. Ook het dragen van isolerende kleding en fysieke inspanning kunnen de klachten verergeren.

### **2. Risico's voor ouderen**

Bij senioren (vanaf 75 jaar) wordt het dorstgevoel minder, het transpiratiesysteem functioneert minder goed, maar ook nieren, hart en longen werken minder. Daar komt bij

dat veel ouderen te maken hebben met ziektes zoals hart- en longaandoeningen, ouderdomsdiabetes en dementie. Hierdoor hebben ze vaak conditionele en functionele beperkingen. Daarnaast zijn ze relatief vaker afhankelijk van anderen voor hun dagelijkse verzorging, waaronder eten en drinken. Ook eventuele medicijnen kunnen een nadelige invloed hebben op bijvoorbeeld de nierfunctie, het dorstgevoel en de regulatie van de lichaamstemperatuur.

### 3. Risico's voor chronisch zieken

Ook chronisch zieken hebben het moeilijker tijdens een periode van aanhoudende hitte. Het gaat dan vooral om mensen met hart- en vaatziekten, luchtwegaandoeningen en diabetes. De medicatie daarvoor kan nadelige invloed hebben op bijvoorbeeld de nierfunctie, dorstgevoel, alertheid en regulatie van de lichaamstemperatuur.

### 4. Overgewicht een probleem?

Een hogere Body Mass Index (BMI) leidt bij warm weer eerder tot problemen. Omdat het lichaamsoppervlak per kilo lichaamsgewicht kleiner is, is de mogelijkheid tot warmteverlies via de huid kleiner. Tegelijkertijd is de warmteproductie verhoogd omdat het meer moeite kost om het eigen lichaam te dragen en verplaatsen.

### 5. Hitte gevaarlijk voor jonge kinderen?

Vooraf met zuigelingen is het oppassen geblazen in extreme hitte. Zuigelingen zijn nog niet in staat de temperatuur te reguleren en bovendien volledig afhankelijk van anderen. Er wordt op verschillende manieren de fout in gegaan. Denk aan oververhitting door te warm aankleden of onvoldoende schaduw, en ongevallen door open ramen. Bij oudere kinderen zijn er geen aanwijzingen voor een verhoogd gezondheidsrisico bij warme weersomstandigheden.

### 6. Waarom zijn mensen in een sociaal isolement een risicogroep?

Sociaal isolement en de daarmee vaak gepaard gaande psychische problemen en alcohol- en/of drugsverslaving kunnen leiden tot te weinig aandacht voor hitte of dorst. Daarnaast hebben dak- en thuislozen een groter risico om te weinig vocht binnen te krijgen door een geringere beschikbaarheid van schoon drinkwater.

### 7. Hitte en geneesmiddelengebruik

Sommige medicijnen hebben bijwerkingen die bij hitte tot gezondheidsproblemen kunnen leiden.

- \* **Hartproblemen, hoge bloeddruk.** Medicijnen tegen hartproblemen kunnen bij hitte de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoren. Dat betekent kans op uitdroging, te weinig zweten en onwel worden. Een voorbeeld van deze middelen zijn plasmiddelen (diuretica). Plastabletten helpen normaal gesproken het vocht in het lichaam af te voeren door het uit te plassen. Bij hitte raakt de water- en zouthuishouding van het lichaam verstoord.
- \* **Stoelgang.** Bij problemen met de stoelgang is het altijd belangrijk om voldoende te drinken. Bij diarree verlies je veel vocht en bij verstopping en het gebruik van laxeremiddelen is er kans op vochttekort
- \* **Hersenaandoeningen, psychische aandoeningen.** Medicijnen tegen de ziekte van Parkinson en middelen tegen een psychose kunnen het zweten en daarmee de

warmteregulatie van het lichaam verminderen.

De hitte kan ook effecten hebben op de effectiviteit van een geneesmiddel. Het risico van onder dosering ontstaat door verval van de actieve stof in het geneesmiddel bij bewaren bij een hoge temperatuur. Maar het gebrek aan vocht in het lichaam kan juist weer overdosering tot gevolg hebben. Overleg met je apotheker over je medicijngebruik tijdens een hittegolf.

### 8. Hoe moet je medicijnen bewaren tijdens een hittegolf?

Lees altijd de bijsluiter voor het bewaaradvies. Staat er niets over beschreven, dan kun je het middel het beste bewaren in een droge kast waar het niet warmer wordt dan 25 graden Celsius. De badkamer is geen goede plek voor medicijnen: het is daar te vochtig.

Zorg dat de medicijnen zo kort mogelijk in de warmte zijn. Dus, als je meerdere inkopen moet doen, ga dan het laatst naar de apotheek en daarna direct naar huis. Laat medicijnen niet in een warme auto liggen. Als je onderweg bent, bewaar medicijnen dan niet in je broekzak, maar in een tas. Een koeltas kan nodig zijn voor medicijnen die in de koelkast bewaard moeten worden.

### 9. Wat kunnen de gezondheidseffecten van hitte zijn?

- **Huidaandoeningen** zoals jeuk en blaasjesuitslag. Dit komt omdat bij een langdurige natte huid de afvoergangen van de zweetklieren verstopt raken.
- **Hittekramp** (kramp in de spieren) ontstaat als het lichaam door zweten (ook als gevolg van inspanning) te veel zout verliest.
- **Hitte-uitputting** door uitdroging. Dit gebeurt als er te veel vocht verloren gaat door zweten of andere oorzaken en niet voldoende aangevuld wordt. Te veel vochtverlies leidt tot een snelle hartslag, verminderde weerstand en slechtere concentratie.
- **Flauwvallen** (hittesyncope) ontstaat wanneer er onvoldoende doorbloeding is naar de hersenen; flauwvallen is het gevolg. Het lichaam gebruikt immers te veel bloed om in de huid zweten mogelijk te maken. Dit gaat meestal gepaard met hoofdpijn, misselijkheid en diarree.
- **Hitteberoerte** (zonnesteek) is het meest ernstig. Dit gebeurt als de inwendige temperatuur van het lichaam te hoog wordt. Bijbehorende verschijnselen zijn: rode en droge huid, krampen, stuiptrekkingen en verlies van bewustzijn. Hitteberoerte kan zelfs leiden tot sterfte. Vermoed je een zonnesteek, bel dan onmiddellijk een arts.

Bron: Plus

## Verstandig zonnen in 4 stappen

Bescherm uzelf goed. Met de jaren neemt de kwetsbaarheid van de huid toe. Ze wordt droger, dunner en minder elastisch en u verbrandt ook sneller. Hoe u verstandig zont, is afhankelijk van uw huidtype, de mate waarin uw huid gewend is aan de zon en waar u bent. Vier belangrijke tips.

### 1. Smeer op tijd

In Nederland is het aan te raden om zonnebrandcrème te gebruiken als u op zonnige zomerdagen langer dan een half uur in de zon bent en/of als er een zonkracht van 7 of 8 is. Hoe sterk de zonkracht is, controleert u op de site van het [KNMI](#).

## 2. Ken uw huidtype

Heeft u huidtype 1 of 2 (vaak bij blond haar en blauwe ogen of rood haar en sproeten), dan moet u voorzichtig zijn dan wanneer u een minder zongevoelige huid heeft. Als u na 10 minuten verbrandt, moet u dus wel tijdig smeren.

Welk huidtype u heeft hebt, kunt u testen bij [KWF Kankerbestrijding](#).

## 3. Gebruik de juiste factor

Hoe hoger de factor van je zonnebrandcrème, des te langer u 'ongestraft' kunt zonnen. Kunt u met uw huidtype bijvoorbeeld 10 minuten zonder smeren in de zon vertoeven, dan kan dat met een factor 15 zonnebrand 150 minuten, oftewel 2,5 uur. Let op: dit geldt alleen als u dik genoeg smeert (zie tip 4). In zuidelijke landen gelden andere adviezen. Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zon daar zó sterk dat u zeker moet [smeren](#).

Factor 50 zonnebrand wordt niet meer aangeraden. Deze blokkeert namelijk alle UV-B-stralen en als je je daarmee insmeert, mist u ook een aantal [voordelen](#). Factor 30 is in principe hoog genoeg, maar blij opletten en ga op tijd in de schaduw zitten.

## Zo voorkom je een hitteberoerte

Een zonnesteek kan overgaan in een hitteberoerte als je niet op tijd afkoelt.

Alles ziet er beter uit als de zon schijnt. Maar zonnebaden of sporten in de hitte is niet zonder risico, zeker als je wat ouder bent. Hoe voorkom je een zonnesteek of, nog erger, een hitteberoerte?

### Wat gebeurt er bij een zonnesteek?

Als het warm is, verliest je lichaam vocht door te zweten. Het zweet op je huid verdampt en zo koelt het lichaam zichzelf. Bij een zonnesteek is je lichaam te warm en te droog geworden. Je ziet meestal knalrood en transpireert heftig. Je kunt duizelig worden, hebt hoofdpijn, voelt je slap, moet soms overgeven en voelt erg warm aan.

### Wanneer loop je een groter risico op een zonnesteek?

Het risico op een zonnesteek is het grootst bij inspanning, zoals zwaar werk of sporten. Alcohol drinken, zonder pet of hoed in de zon zitten of lopen en langdurig in de brandende zon verblijven, is evenmin verstandig. Mensen die medicijnen slikken lopen een hoger risico. Bijvoorbeeld plastabletten, deze onttrekken namelijk vocht aan het lichaam.

### Wat moet je doen bij een zonnesteek?

Wanneer je te lang in de zon bent geweest en de eerste symptomen van oververhitting krijgt, is het belangrijk meteen actie te ondernemen. Word je licht in je hoofd of erg dorstig, ga dan op een koele plek zitten en drink voldoende water of iets waar zout in zit. Eventueel kun je je nek en gezicht verkoelen met een natte spons of doek. Gaat het niet beter, bel dan de huisarts. 112 bellen is noodzakelijk als iemand steeds overgeeft, in de war is of is flauwgevallen en na twee minuten nog niet bij bewustzijn is. Een zonnesteek kan overgaan in een hitteberoerte als je niet op tijd afkoelt.

### Wat is een hitteberoerte?

Door verschillende oorzaken kan het lichaam in een situatie komen waarbij het niet voldoende warmte kan afgeven. Bij een hoge luchtvochtigheid kan het lichaam moeilijker zweet verdampen en dus warmte afgeven. Bij een te hoge omgevingstemperatuur of gebrek

aan wind werken andere koelmechanismen van het lichaam ook minder goed. In het geval van een hitteberoerte stijgt de temperatuur van het lichaam tot een gevaarlijke hoogte, boven de 41 °C. Daardoor vervormen de eiwitten in de lichaamscellen met, vaak onherstelbare, schade aan organen en hersenen tot gevolg. Soms zelfs de dood. Een hitteberoerte komt gelukkig niet vaak voor.

### **Wat zijn de symptomen van een hitteberoerte?**

De klachten variëren van persoon tot persoon. Sommige mensen zien bleek doordat er minder bloed naar de huid gaat, en voelen koud aan. Dat laatste is misleidend, het kan dan lijken alsof je opgewarmd moet worden. Maar het tegendeel is waar. Je lichaam is extreem warm maar kan de warmte niet kwijt. Andere mensen zien heel rood en voelen warm aan. Bij een hitteberoerte zweet je meestal niet en je hartslag loopt snel op. In het voorstadium van een hitteberoerte ben je misselijk en moet je overgeven, heb je coördinatieverlies en ben je duizelig. Bij een hitteberoerte heb je minder of geen controle meer over je spieren, je gaat zwalken en kunt moeilijk praten, krijgt een waas voor ogen, reageert verward en kunt in coma raken.

### **Wanneer ontstaat een hitteberoerte?**

Een hitteberoerte ontstaat bij zware inspanning, eventueel in combinatie met warm weer. Het kan ook thuis gebeuren. Voor een hitteberoerte gelden dezelfde risicofactoren als voor een zonnesteek. Een bijzondere risicogroep vormen sporters. Tijdens intensief sporten - produceert je lichaam inefficiënt energie. Slechts 15-25 procent van deze energie wordt gebruikt om te bewegen, de rest komt vrij als warmte. Die moet het lichaam kwijt om niet oververhit te raken. Tijdens inspanning is het normaal dat je lichaamstemperatuur stijgt tot 38 of 39 graden. Daarboven is gevaarlijk.

### **Wie loopt nog meer een hoger risico?**

Ouderen. Rond je zestigste vermindert de warmteregeling in je lichaam. Je hebt minder actieve zweetklieren en je lichaam reageert trager op een warmteprobleem. Bovendien drinken ouderen minder omdat de dorstprikkel minder aanwezig is. Oversterfte tijdens een hittegolf heeft vaak te maken met hitteberoertes.

### **Wat moet je doen als iemand thuis last van de warmte krijgt?**

Een heel warm lichaam is het eerste teken. De alarmbellen moeten gaan rinkelen als iemand zich onwel voelt, weinig plast en de urine donker is. De hartslag stijgt omdat door uitdroging het bloedvolume vermindert. Het is zaak om dan te ventileren, indien mogelijk, en met een natte spons over armen en benen te wrijven. Zo komt er een vochtlaagje op de huid en kan het lichaam met hulp van de ventilator toch warmte afgeven.

### **Wat als de symptomen wijzen op een hitteberoerte?**

Hoe sneller iemand behandeld wordt, hoe beter. Het belangrijkste is om meteen te koelen, het liefst over het hele lichaam en zo koud mogelijk, bijvoorbeeld onder een koude douche of in een koud bad waarvan het water voortdurend ververs wordt. Als deze mogelijkheden er niet zijn, leg dan natte handdoeken over het hele lichaam en houd die koud. Bel 112 als iemand steeds overgeeft, in de war is of is flauwgevallen.

### **Kun je herstellen van een hitteberoerte?**

Hoe het lichaam reageert na een hitteberoerte verschilt per persoon. Sommige slachtoffers

knappen snel op en herstellen volledig. Bij anderen duurt de revalidatie jaren en blijven er restklachten. Zeker is wel dat een snelle behandeling de schade beperkt. Daarom staan er bij marathons tegenwoordig ijsbaden klaar na de finish waarin oververhitte atleten kunnen afkoelen.

### **Is het erg als je weinig zweet?**

Minder zweten betekent niet dat je lichaam geen warmte kwijt kan. Het kan zijn dat het zweet snel verdampt. Er hoeven geen volledige druppels zichtbaar te zijn om af te koelen.

## **Wat is reisziekte?**

### **In het kort**

- Bij reisziekte wordt u ziek als u rijdt, vaart of vliegt.
- U wordt bijvoorbeeld misselijk of duizelig.
- Eet vooraf iets en drink geen alcohol.
- Kijk vooruit naar een vast punt in de verte.
- Zorg voor frisse lucht.
- Probeer te slapen als dat kan.
- Doe dit niet: lezen, schrijven, gamen of kijken naar een beeldscherm.
- Als de reis voorbij is, voelt u zich snel weer beter.

Met reisziekte bedoelen we wagenziekte, zeeziekte en luchtziekte. U wordt dan ziek tijdens een autorit, op een boot of tijdens een vliegreis. In de bus, tram, trein of lift kunt u er ook last van hebben. Om reisziekte te krijgen hoeft u niet altijd te reizen. U kunt er ook last van hebben in draaimolens, op schommels of in achtbanen. U kunt er zelfs last van krijgen als u helemaal niet beweegt. Bijvoorbeeld tijdens het gamen. Of als u met een 3D-bril een film kijkt op een groot scherm. Soms kunt u al ziek worden door te denken aan een reis. U wordt bijvoorbeeld misselijk als u denkt aan een autorit. Als u zelf de auto, de boot of het vliegtuig bestuurt heeft u meestal geen last van reisziekte.

Reisziekte kan geen kwaad. Het gaat vanzelf weer over als de reis of activiteit gestopt is.

Reisziekte is wel vervelend. U kunt zich er erg ziek door voelen. [Kinderen](#) hebben vaker last van reisziekte dan volwassenen.

### **Wat merk ik van reisziekte?**

Bij reisziekte heeft u 1 of meer van deze klachten:

- U bent misselijk.
- U moet overgeven.
- Uw gezicht heeft minder kleur.
- U zweet.
- U gaapt of zucht veel.
- U ademt snel of diep.
- U voelt zich slap.
- U bent slaperig.
- U bent duizelig of u heeft een licht gevoel in uw hoofd.
- U heeft hoofdpijn.

- Niks interesseert u nog omdat u zich zo slecht voelt.

Deze klachten gaan snel weg als u niet meer beweegt. Bijvoorbeeld als u stopt met autorijden of varen. Of als u ophoudt met gamen of een 3D-film kijken. Sommige mensen hebben bijna nooit klachten. Ze worden bijvoorbeeld alleen ziek als ze varen op een zee met hoge golven. Andere mensen worden misselijk bij elke autorit.

### **Waardoor komt reisziekte?**

Bij reisziekte bent u extra gevoelig voor beweging. Uw evenwicht zorgt ervoor dat u recht blijft en niet valt, bijvoorbeeld als u loopt of fietst. Voor uw evenwicht is informatie nodig uit uw hersenen, spieren en ogen. Artsen denken dat reisziekte ontstaat als die informatie niet met elkaar klopt. Het lukt uw hersenen dan niet om uw evenwicht goed te regelen. En u gaat zich ziek voelen. Reisziekte wordt erger als u veel beweegt en de horizon niet kunt zien.

### **Wat kan ik zelf doen voordat ik ga reizen?**

- Rust goed uit voor u op reis gaat. Mensen die moe zijn, krijgen sneller reisziekte.
- Ga niet op reis met een lege maag. En zorg dat uw maag niet te vol is. Eet vooraf iets, maar niet te veel.
- Drink geen alcohol. De kans op reisziekte wordt groter als u alcohol drinkt.
- Sommige mensen krijgen meer last als ze koffie of dranken met prik drinken, zoals cola. Drink dit niet als dat bij u ook zo is.

### **Wat kan ik zelf doen tijdens de reis?**

Deze dingen kunnen helpen om geen of minder klachten te krijgen tijdens uw reis. Niet alles helpt even goed. Probeer uit wat het beste werkt voor u. Eet tijdens uw reis niet te veel in 1 keer. Bent u lang onderweg?

- \* Eet dan 3 keer op een dag iets kleins. Neem tussendoor wat fruit of een cracker. Geen vette snacks of snoep.
- \* Drink geen koffie, alcohol of dranken met prik, als dit uw klachten erger maakt.
- \* Beweeg uw hoofd niet te veel. Of doe uw ogen dicht.
- \* Probeer te slapen tijdens de reis. Als u slaapt, heeft u geen klachten.
- \* Luister tijdens uw reis naar muziek, adem rustig of kauw op kauwgom.
- \* Lezen, schrijven, gamen of op een beeldscherm kijken kan reisziekte erger maken.
- \* Stop er direct mee als u klachten krijgt.

### **Reist u met de auto?**

#### Rij zelf.

- \* Als u zelf rijdt heeft u vaak geen klachten.
- \* Kies een route met vooral lange rechte (snel)wegen.
- \* Neem steeds even pauze bij een lange autorit. Bijvoorbeeld elke 1 of 2 uur.
- \* Zorg voor frisse lucht: doe een raampje open en zet de verwarming laag. Of zet de airco aan.



### Rijdt u met anderen mee?

- \* Vraag of u voorin mag zitten.
- \* Vraag de bestuurder om rustig op te trekken, te remmen en bochten te nemen.
- \* Kijk altijd vooruit, in de richting waar u naartoe gaat. Probeer naar een vast punt voor u in de verte te kijken

### **Reist u met de boot?**

- \* Ga naar buiten en kijk in de verte. Naar een vast punt op de horizon kijken helpt.
- \* Als u weet dat u snel last krijgt van reisziekte, ga dan aan het begin van de reis al buiten staan. Zo zorgt u ervoor dat u minder snel ziek wordt.
- \* Zorg voor frisse, koele lucht. Dat gaat het beste als u buiten staat.

### **Reist u met het vliegtuig?**

- \* Het helpt om bezig te zijn met iets anders.
- \* Praat met de mensen die naast u zitten. Of doe een spelletje.
- \* Loop zo nu en dan even door het gangpad.
- \* Als u een langere reis maakt worden uw klachten tijdens de reis meestal elke dag een beetje minder. U went er dan aan.

### **Medicijnen bij reisziekte**

#### **Pillen met antihistamine**

Er is geen goed onderzoek gedaan om te weten of deze medicijnen helpen tegen reisziekte. En of er nadelen aan zijn als u deze pillen slikt. Probeer daarom eerst of de adviezen u helpen. Heeft u toch nog erg veel last van reisziekte? Dan kunt u proberen of medicijnen helpen. Helpt het niet of heeft u last van de pillen? Stop er dan mee. Voorbeelden van deze medicijnen zijn: [cinnarizine](#), [cyclizine](#) en [meclozine](#).

- Deze medicijnen maken u rustig. U kunt er zelfs slaperig van worden.
- >>> Slik ze dus niet als u zelf een auto moet besturen.
- U kunt er een droge mond van krijgen en wazig gaan zien.
- Soms gebeurt het dat u niet meer kunt plassen als u deze medicijnen neemt.
- Slik de pillen 1 tot 2 uur voordat u gaat reizen.
- Neem genoeg pillen mee op reis.
- U kunt deze medicijnen kopen bij de drogist of apotheek.
- Let op: Bent u zwanger of geeft u borstvoeding? Dan mag u alleen meclozine slikken.
- Let op: Kijk bij [adviezen voor kinderen](#) om te weten of u deze medicijnen mag gebruiken voor kinderen.

#### **Pleister met het medicijn scopolamine**

Dit medicijn helpt niet meteen, het duurt een paar uur. En het werkt 3 dagen achter elkaar. Daarom is het vooral voor als u langer reist. Bijvoorbeeld bij een cruise. En gebruik de pleister dan alleen als u veel klachten heeft.

- U plakt een pleister achter uw oor. Dat doet u 6 tot 15 uur voordat u gaat reizen.
- U kunt suf of slaperig worden van dit medicijn. Dit gebeurt vooral in de eerste dagen dat u de pleister gebruikt.

- U mag daarom met dit medicijn niet zelf autorijden of machines besturen.
  - U kunt er een droge mond van krijgen en wazig gaan zien.
  - Uw huisarts kan u een recept geven. Met het recept haalt u het medicijn op bij de apotheek.
  - Let op: Alleen mensen van 18 jaar en ouder mogen deze pleisters plakken.
  - Let op: Sommige mensen kunnen in de war worden van dit medicijn. Het is onzeker of pillen met gember werken tegen reisziekte.
- De [adviezen voor medicijnen voor kinderen met reisziekte](#) zijn anders dan bij volwassenen.

### Hoe gaat het verder bij reisziekte?

U gaat zich weer beter voelen zodra de reis voorbij is. Dat kan al zo zijn na 5 minuten. Sommige mensen moeten eerst even gaan liggen om bij te komen. Na 1 uur voelen de meeste mensen met reisziekte zich weer normaal. Als u lang op een boot bent, kan de reisziekte tijdens de reis al verdwijnen. Uw hersenen hebben zich dan aangepast. Komt u daarna weer aan land, dan voelt het alsof u nog steeds heen en weer gaat. Na een tijdje gaat dat gevoel weer weg.

Bron: thuisarts.nl.

## Voedselvergiftiging

Bij een voedselvergiftiging maakt een giftige stof in het eten je ziek. Deze giftige stoffen worden geproduceerd door [bacteriën](#) of [schimmels](#). Dit kan gebeuren wanneer je eten verkeerd bewaart, bijvoorbeeld voor langere tijd bij kamertemperatuur. Het verhitten van eten zorgt er wel voor dat ziekmakers dood gaan, maar in veel gevallen maakt dat gifstoffen niet onschadelijk. Een voedselvergiftiging is niet hetzelfde als een [voedselinfectie](#). Bij een voedselinfectie zijn bacteriën, virussen of parasieten in het voedsel de boosdoeners.

### Gezondheidseffecten voedselvergiftiging

#### Klachten

Buikkrampen, misselijkheid, [diarree](#) of braken kunnen wijzen op een voedselvergiftiging. Deze klachten ontstaan meestal binnen 8 uur na de besmetting.

#### Behandeling

Ondanks de soms heftige symptomen is behandeling vaak niet nodig. Behandeling met [antibiotica](#) is niet mogelijk en kan zelfs complicaties geven. Het is aan te raden naar de dokter te gaan als er naast diarree ook sprake is van koorts, bloed en slijm in de ontlasting, heftig braken of uitdrogingsverschijnselen, zoals weinig plassen, erge dorst en sufheid. Als kleine kinderen door veel en langdurig braken weinig vocht binnenkrijgen, is het zeker aan te raden naar de huisarts te gaan.

#### Voedselvergiftiging voorkomen

Om een voedselvergiftiging te voorkomen gelden de volgende adviezen:

- Koel bederfelijke eten goed. Zet de koelkast op 4 °C.
- Koel restjes snel terug. Verdeel ze in kleine porties, dat gaat makkelijker.

- Bewaar restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Houd alles schoon en droog.
- Was je handen goed en regelmatig.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water en houd je omgeving schoon.
- Scheid rauw en bereid voedsel. Gebruik niet dezelfde snijplank voor rauw vlees en daarna voor gaar eten of voor je rauw te eten groente.
- Verhit je eten goed. Dit geldt vooral voor dierlijke producten als vlees, vis en ei. Verhit ook restjes door en door.
- Let op bij wat je koopt. Let op versheid, houdbaarheidsdatum en bereidings- en bewaaradviezen.

Heb je een voedselvergiftiging of voedselinfectie? Vaak heb je dan diarree en moet je overgeven. Wat kun je doen?

3 tips bij een voedselvergiftiging of - infectie:

1. Probeer zo gezond mogelijk te blijven eten. Eet eventueel in kleinere hoeveelheden. Speciale voedingsmiddelen zijn niet nodig. Vroeger dachten ze wel dat witbrood of beschuit helpt om diarree te stoppen, maar dat klopt niet.
2. Drink veel. Veel drinken zorgt ervoor dat je niet uitdroogt. Drink steeds kleine hoeveelheden, maar in totaal 2 tot 3 liter per dag. Drinken is extra belangrijk als je ook overgeeft. Water, thee, bouillon of verdund vruchtensap zijn geschikt. Heldere sappen, zoals appelsap, perensap en druivensap en frisdrank zijn minder geschikt, die kunnen de diarree erger maken. Of neem eventueel een suikerzoutoplossing (ORS, verkrijgbaar bij de drogist).
3. Eet genoeg vezels. Volkorenbrood, groente, fruit, noten en peulvruchten zijn goede bronnen van vezel. Vezels werken in de darm als een soort spons waardoor ze water opnemen. Zo kan de poep steviger worden.

Vraag altijd wat je moet doen aan je huisarts als je naast overgeven of diarree ook koorts hebt, je extreem moet overgeven, je weinig plast, erge dorst hebt, je suf voelt of bloed in je poep hebt. Of als de klachten zoals diarree na een week niet minder worden.

Bron: Voedingscentrum

Kest Kooiker

**Het Bestuur van EHBO Coevorden  
wenst alle leden**

**een fijne vakantie!**