



- [Reisgeneeskunde](#)
- [Brochure 'Gezond op Reis'](#)
- [Een afspraak maken](#)
- [Ziekten en vaccinaties](#)
- [Zwangerschap, kinderen en huisdieren](#)
- [Dichtbijreizen](#)
  - [Vaccinaties](#)
  - [Huidproblemen](#)
  - [Luchtweginfecties](#)
  - [Maag-darminfecties](#)
  - [Hoogteziekte](#)
  - [Vossenlintworm](#)
  - [Westnijlvirus](#)
  - [Veilig met de auto op reis](#)
- [Informatie voor de deskundige](#)

## Huidproblemen

### Zonnebrand

Een goede **bescherming tegen zonnebrand** is noodzakelijk, **zeker ook bij kinderen**. Het risico op een melanoom en andere huidkankers wordt onder andere bepaald door de *cumulatieve* blootstelling aan de zon.

**Vermijd blootstelling aan volle zon**, vooral tijdens de middaguren. Dit kan door het dragen van luchtige bedekkende kleding, een hoofddekseel, en zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Deze zonnecrème moet om de 2 uur en na ieder contact met water opnieuw worden aangebracht.

Blijf bij zonnebrand een tijd uit de zon en hydrateer de huid goed (eventueel met aftersun). Een koude douche kan ook verlichting geven.

### Wondinfecties

Iedere wonde, hoe banaal of klein ook, kan infecteren en evolueren naar een infectie van het onderliggende weefsel (cellulitis) of omliggende weefsel ('erysipelas' of wondroos).

- Maak iedere wonde zuiver, was ze goed uit met proper water en ontsmet vervolgens één keer met een goed ontsmettingsmiddel (bijvoorbeeld povidonjood; géén vluchtige alcoholwabs).
- Hou vervolgens de wonde droog en proper.
- Dek ze zo nodig af overdag.

Vaak is de ingangspoort een opengekrabde insectenbeet.

- U kan een **zalf op basis van corticoïden** gebruiken om te voorkomen dat u een insectenbeet openkrabt. Meestal hoeft u ze maar eenmalig aan te brengen, bij voorkeur 's avonds (om bijkomende fotoallergische reactie door zonlicht te vermijden). Gebruik deze zalf niet of zeer zuinig in het gelaat – de zalf hoort dus in de reisapothek van diegenen die hier gevoelig voor zijn.

## Hinderlijke steken en beten

U kan zich beschermen door insectenwerende producten op de huid aan te brengen.

### Zandvliegjes

Zandvliegjes (*phlebotomes*) komen voor in sommige tropische landen, maar ook in Zuid-Europa. Ze bijten vooral 's avonds en 's nachts en houden niet van wind en rook. Kleding en DEET bieden bescherming. Sommige soorten kunnen de ééncellige parasiet *leishmania* overdragen. Deze ziekte kan zich presenteren als een huidletsel dat niet geneest.

• Foto van een zandvlieg door [Centers for Disease Control and Prevention](#).

### Bedwantsen

Bedwantsen zijn bruine insecten van ongeveer 4 tot 7 mm die 's nachts bijten op niet-bedekte lichaamsdelen. De beten kunnen erg jeukend zijn. Bedwantsen dragen geen ziekten over. Ze komen vooral voor op plaatsen waar een hoge turn-over is aan mensen, zoals bijvoorbeeld een in een hotel. Vaak verraden ze hun aanwezigheid door kleine bruine vlekjes op het bedlinnen, de vloer of de muren (dit zijn namelijk hun uitwerpselen). Bedwantsen kunnen zich gemakkelijk verstoppen in bagage en op die manier meereizen en thuis voor een hardnekkige plaag zorgen.

Eens meerdere bedwantsen zich genesteld hebben, is hulp van een professionele firma meestal noodzakelijk.

## Teken

▫ Foto van een schapenteek door [André Karwath](#).

Teken komen vooral voor tijdens de lente, zomer en het najaar voor in beboste regio's, ook in Europa. Ze kunnen sommige ziekten overdragen zoals de ziekte van Lyme of ([Europese tekenencefalitis](#)). Bij buitenactiviteiten in dit seizoen is het aangewezen minstens tweemaal daags een tekencontrole uit te voeren en de teek correct te verwijderen met behulp van een tekentang of tekenlasso.

Hoe kan u tekenbeten vermijden?

- Draag gesloten hoge schoenen, een lange broek en stop de broekspijpen in de sokken.
- Draag kledij met lange mouwen die dicht aansluit om de hals.
- Het gebruik van insect-repellents op de huid, op basis van DEET of picaridine of IR3535, is nuttig, maar beschermt geen 100% en enkel op de plaatsen waar het product is aangebracht. De werkingsduur is beperkt tot maximaal enkele uren.
- Men kan ook met een permethrine-spray de buitenzijde van de bovenkledij bewerken (een aantal uren laten drogen. Direct huidcontact moet vermeden worden. De geïmpregneerde banden of kledingstukken worden gedragen boven andere kledij. Bijvoorbeeld:
  - BioKill® (500 ml, permethrine 2,2%, bij de drogist of in de buitensportzaak verkrijgbaar)
  - Pital® Pyrethrines 0,25%.

Wat moet u doen in geval van een tekenbeet?

- Controleer na elk verblijf in de natuur (hoog gras, struikgewas, bos...) zorgvuldig de huid. Teken houden zich vooral op in de grote lichaamsplekken en in de behaarde zones (minstens tweemaal daags indien u permanent in een endemisch gebied kampeert).
- Verwijder teken bij voorkeur met een pincet of tekentang. Probeer de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast te houden tijdens het verwijderen. Beschadig de teek niet. Knijp bij het verwijderen niet in het achterlijf van de teek en trek er niet aan.
- [Teken, wat je zeker moet weten!](#) (Vlaams Agentschap voor Zorg & Gezondheid)

## Vlooien

Dierlijke vlooien die niet op de mens blijven veroorzaken fors jeukende papels, meestal gegroepeerd per drie. Een zalf op basis van corticosteroïden kan de jeuk verminderen.

## Schurft

- Schurft wordt veroorzaakt door de schurftmijt die gangetjes graaft in de huid en daar haar eitjes legt. Dit veroorzaakt zeer jeukende letsels.
- U kan besmet geraken door nauw huid-huid-contact of door het gebruik van kleding, handdoeken, bedlinnen e.d. van een besmette persoon, bijvoorbeeld in een (meestal minder hygiënisch) hotel.
- De behandeling bestaat uit een zalf met permethrine gevolgd door een jeukstillende zalf, het wassen van alle kleding en linnen of inname van ivermectine.

## Kwallen

In Europese wateren kunnen ook kwallen voorkomen die vervelende 'steken' kunnen nalaten. Ze zijn zelden gevaarlijk.

- Spoel de letstels eerst met zeewater (geen zoet water want dat kan de netelcellen activeren).
- Verwijder vervolgens de zichtbare tentakels, liefst met een pincet of bankkaart (niet schrobben met een handdoek of zand).
- Dompel vervolgens onder in warm water. Als dat niet voorhanden is eventueel koude appliceren.
- Het gebruik van azijn afgeraden, want kan zelfs het gif activeren. Bij sommige tropische kwallen kan azijn wel verlichting geven.
- [Kwallen aan de Belgische kust](#) (Antigifcentrum)
- [Jellyfish and other gelatinous organisms identification guide 2013](#) (Jellyrisk)

## Pieterman

- De pieterman is een zandkleurige vis met giftige stekels op de rugvin. De kleine pieterman (*Echiichthys vipera*) leeft in ondiepe wateren en men kan gestoken worden wanneer men er per ongeluk op trapt. De grote pieterman (*Trachinus draco*) leeft in diepere wateren.
- Een steek van een pieterman veroorzaakt een hevige uitstralende pijn.
- Spoel de wonde meteen uit. Het gif kan worden geneutraliseerd door warmte bijvoorbeeld door warm water of door een haardroger.
- [Pieterman](#) (Antigifcentrum)

▫ Foto van een pieterman © Hans Hillewaert

Update: 24/02/2016

[Vaccinaties](#)  
[Huidproblemen](#)  
[Luchtweginfecties](#)  
[Maag-darminfecties](#)  
[Hoogteziekte](#)  
[Vossenlintworm](#)  
[Westnijlvirus](#)  
[Veilig met de auto op reis](#)