



# GEZOND OP REIS

nuttige informatie voor een goede gezondheid  
vóór uw vertrek, tijdens uw reis en na terugkomst

☛ **Gelieve dit boekje grondig door te lezen en te bewaren**  
☛ **neem het mee op reis**

reisadvies en vaccinaties (zonder afspraak): van 14u00 tot 16u00 van maandag t.e.m. vrijdag  
consulteer bij voorkeur geruime tijd voor vertrek (4-8 weken)

Naam : ..... Geboortedatum : ...../...../.....

**\*\*\* Mogen wij u vragen deze BROCHURE reeds in te vullen? \*\*\***

**De vragenlijsten op pagina 1 en 2 vormen een leidraad voor uw vaccinatie-arts.**

**\*\*\* Mogen wij u vragen deze BROCHURE reeds in te vullen ? \*\*\***

- Welk(e) land(en) bezoekt u? ①.....②.....  
③.....④.....⑤.....
- Wat is de datum van uw vertrek? ...../...../.....
- Hoe lang zal u in het buitenland verblijven? ..... dagen/ weken / maanden / jaren
- Reist u alleen? **in groep?** in gezinsverband? .....
- Welk soort reis gaat u maken?  zakenreis  familiebezoek  
 toerisme  avontuur  primitief overnachten  wonen/werken/stage
- Speciale activiteiten ? (duiken, hooggebergte, trekking), .....
- Ging u reeds eerder op reis?.....
- Zal u frequent reizen?.....

De gezondheidsrisico's op reis zijn sterk afhankelijk van het **land** van bestemming, de **duur** van het verblijf, de **manier** van reizen en de eigen **gezondheidstoestand**.

We kunnen spreken van vier manieren van reizen :

1. zakenreis of familiebezoek met hoog comfort en goede hygiëne
2. toeristische reis : goed georganiseerd, goed comfort, klassieke reisroutes
3. avontuurlijke reis : eventueel georganiseerde reis op onbetreden paden, low budget trekkers, "anders reizen", langdurige reizen door verschillende landen  
⇒ in de regel alle reizen die langer dan drie weken duren; **ook allochtonen die hun land van herkomst bezoeken.**

4. langdurig verblijf : bijvoorbeeld arbeidscontracten van 1 à 2 jaar

Afhankelijk van uw persoonlijke situatie zal de arts u advies geven.

Het is hiervoor belangrijk dat u volgende vragen eveneens beantwoordt.

Wanneer werd u voor het laatst gevaccineerd voor :

Gele koorts	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> minder dan 10 jaar geleden	<input type="checkbox"/> meer dan 10 jaar geleden
Tetanus	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> minder dan 10 jaar geleden	<input type="checkbox"/> meer dan 10 jaar geleden
Difterie	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> minder dan 10 jaar geleden	<input type="checkbox"/> meer dan 10 jaar geleden
Polio	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> minder dan 10 jaar geleden	<input type="checkbox"/> meer dan 10 jaar geleden
Hepatitis A	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 ( <input type="checkbox"/> 3 ) injecties gekregen	/ datum laatste injectie .....
Hepatitis B	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 ( <input type="checkbox"/> 4) injecties gekregen	/ datum laatste injectie .....
Buiktyfus	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> minder dan 3 jaar geleden	<input type="checkbox"/> meer dan 3 jaar geleden
Meningokokken	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> minder dan 3 jaar geleden	<input type="checkbox"/> meer dan 3 jaar geleden
Mazelen	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 injecties gekregen	

- Hebt u vroeger geelzucht (hepatitis A) gehad ? ja/nee Of mazelen (vaccinatie) ? ja/nee
- Is er risico voor syncope (“flauwvallen”) bij inspuiting?
- Bent u **allergisch** voor bepaalde geneesmiddelen, vaccins of bepaalde componenten ervan of voor eieren?  
ja/nee (*allergisch = veralgemeende netelroos, opzwellen van de mond of keel, ademhalingsproblemen*)  
Welke geneesmiddelen / vaccins : .....
- Bent u **zwanger** ? ja/nee Neemt u de pil ? ja/nee Geeft u borstvoeding ? ja/nee  
Denkt u zwanger te worden binnen de 3 maanden na de reis ? ja/nee
- Neemt u **geneesmiddelen** langs de mond ? zo ja, welke .....
- om de maagzuurproductie te onderdrukken?.....
  - voor het hart ? luchtwegen ? bloedverdunners ? .....
  - tegen vallende ziekte (epilepsie) ? depressie ? kalmeer- of slaapmiddelen ? .....
  - tegen psoriasis, eczeem ? reuma ? .....
  - cortisone ? andere immuunonderdrukkende medicatie ? .....
- Hebt u één of andere chronische of ernstige ziekte ? hebt u geen milt meer ? thymusprobleem?
- Hebt u een transplantatie ondergaan ? hebt u HIV-besmetting ?
- Lijdt u aan depressie, angstaanvallen of andere ernstige psychische problemen ?
- Neemt u (frequent) genotsmiddelen zoals alcohol ? drugs ?

De meest voorkomende aandoeningen bij reizigers zijn **diarree**, **malaria** (voor zover u in een malariagebied reist), **ongevallen** (auto, zwemmen), **wondinfecties** en **sexueel overdraagbare aandoeningen**.

- **Diarree** wordt veroorzaakt door besmet voedsel en drinkwater of door vuile handen. Daarom moet u voorzichtig zijn indien u reist in minder hygiënische omstandigheden.
- **Malaria** wordt overgebracht door muggen. Daarom moet u zich in de eerste plaats tegen deze muggen beschermen 's avonds, 's nachts en in de hele vroege ochtenduur.
- Dezelfde maatregelen die we thuis in acht nemen om **ongevallen** te voorkomen, moeten op reis worden nageleefd. Bovendien moet elke **verwonding** goed ontsmet worden om **infectie** te voorkomen.

## REIZIGERSDIARREE

Vele maag- en darmaandoeningen op reis zijn te wijten aan besmettingen via voedsel, water, voorwerpen of handen. Met een beetje aandacht en nauwgezetheid kan men de meeste ervan voorkomen. **Hepatitis A, buiktyfus, polio en cholera** komen nog voor in landen met slechte hygiëne, maar deze ziekten zijn gemakkelijk te voorkomen. De kans is echter groot dat u toch een lichte en ongevaarlijke vorm van **reizigersdiarree** krijgt. Reizigersdiarree geneest praktisch altijd spontaan na verloop van enkele dagen, maar kan heel vervelend zijn. Personen die middelen innemen om het maagzuur te neutraliseren of die na een chirurgische ingreep geen maagzuur meer produceren zijn veel meer vatbaar voor ernstige vormen van diarree.

In de eerste plaats moeten maatregelen tegen vochtverlies genomen worden. Daarnaast kan men middelen innemen om de stoelgangfrequentie te verminderen – dit zijn transitremmers – en eventueel medicijnen om koorts, braken en buikkrampen te verlichten. Af en toe betreft het een meer ernstig verlopende diarree, waarvoor een specifieke behandeling met anti-infectieuze middelen zoals antibiotica kan aangewezen zijn, of waarbij een ziekenhuisopname nodig is om met behulp van infusen vocht toe te dienen.

### Enkele algemene maatregelen vormen de hoeksteen van de reizigersdiarree-preventie:

Reizigersdiarree helemaal voorkomen is evenwel een onmogelijke opdracht, en het is duidelijk dat preventieve maatregelen zelden op elk moment stipt kunnen opgevolgd worden. Preventieve maatregelen doen het risico voor ernstige diarree wel beduidend dalen:

- Vóór het koken, het eten en na het gebruik van het toilet: **handen wassen** met water en zeep of met ontsmettende alcoholhoudende gels in speciale dispensers.
- **“Cook it, boil it, peel it or forget it”**, probeer volgende voedingswaren te vermijden :
  - rauwe groenten en koude salades, ongekookt of ongebakken voedsel in het algemeen;
  - vruchten die niet door u geschild kunnen worden, fruit dat er beschadigd uitziet;
  - ongekookte of niet-gepasteuriseerde melkprodukten of voedsel bereid op basis van niet- pasteuriseerde of ongekookte melkprodukten (pudding, roomijs, room in de koffie, enz);
  - gerechten op basis van rauwe of onvoldoende gekookte eieren;
  - rauwe of onvoldoende gekookte vis, en vooral zeevruchten (+ Hepatitis A!);
  - rauw of onvoldoende gebakken vlees;
  - gerechten die wel werden gekookt, maar vervolgens uren op kamertemperatuur zijn blijven staan (eet dus alleen voedsel dat goed verhit werd en nog warm is);
  - “lokale specialiteiten” die onfris ruiken; besmet voedsel kan er echter normaal uitzien, ruiken en smaken;
  - roomijs van straatventers (industriële ijs in originele verpakking recht uit de diepvries is wellicht veilig).
- Ook de plaats waar men eet is belangrijk : een maaltijd in een straatstalletje levert meer risico dan een maaltijd in een restaurant. Vermijd restaurants met veel vliegen en andere insecten.
- Vermijd kraantjeswater en ijsblokjes. Flessenwater en frisdranken zijn veilig. Let wel op voor opnieuw gebruikte kroonkurken. In sommige landen is het wel gebruikelijk om ongekookt koud water bij de hete thee of koffie te voegen, vóór het serveren.

Bij een avontuurlijke reis is het belangrijk het drinkwater te ontsmetten.

Volledig kiem- en parasietvrij maken van het drinkwater is onbegonnen werk.

Volgende maatregelen zullen echter het risico voor besmetting in belangrijke mate verkleinen:

- Het water tot het kookpunt brengen is reeds voldoende doeltreffend.

- Een goed alternatief is het chemisch ontsmetten met chloordruppels (b.v. Hadex<sup>®</sup>, Drinkwell chloor<sup>®</sup>; verkrijgbaar in de gespecialiseerde buitensportzaken) of chloortabletten (Micropur Forte<sup>®</sup> = chloor-en zilvertabletten, verkrijgbaar in de apotheek). Men kan de werking ervan verbeteren door troebel water vooraf te filtreren. (met koffiefilterzakje of propere zakdoek).
- Zilverzout (Micropur Classic<sup>®</sup>) is niet erg geschikt om water te ontsmetten, maar dient om ontsmet water langdurig kiemvrij te houden.
- Avontuurlijke reizigers schaffen zich best een draagbare waterfilter aan.

**Het is wel belangrijk te weten dat preventief gebruik van antibiotica en andere geneesmiddelen af te raden is! Een snelle zelfbehandeling is immers een uitstekend alternatief.**

### Hoe diarree behandelen ?

- Het is van het grootste belang **voldoende vocht en zout in te nemen om uitdroging te vermijden**. Dit kan door speciale zoutoplossingen, maar lekkerder zijn thee met citroen, bouillon, frisdranken en vruchtessappen, aangevuld met zoute crackers.

Er zijn commerciële zoutoplossing-preparaten op de markt (**ORS-oplossing**).

- Het innemen van een “transitremmer” (loperamide, bijvoorbeeld : Imodium<sup>®</sup>) kan het aantal ontlastingen fel doen verminderen, wat een belangrijke verlichting betekent van de klachten. Loperamide mag alleen gebruikt worden bij volwassenen en oudere kinderen en dit alleen bij een gewone waterige diarree: wij adviseren een voorzichtige dosis van 1 capsule of instant tablet na elke losse ontlasting, maximum 4 capsules per dag. (Zodra de stoelgang vaster wordt of indien er meer dan 12 uur geen stoelgang optreedt, moet men de toediening stopzetten.)

- Het gebruik van een antibioticum is aangewezen (**zie schema**):

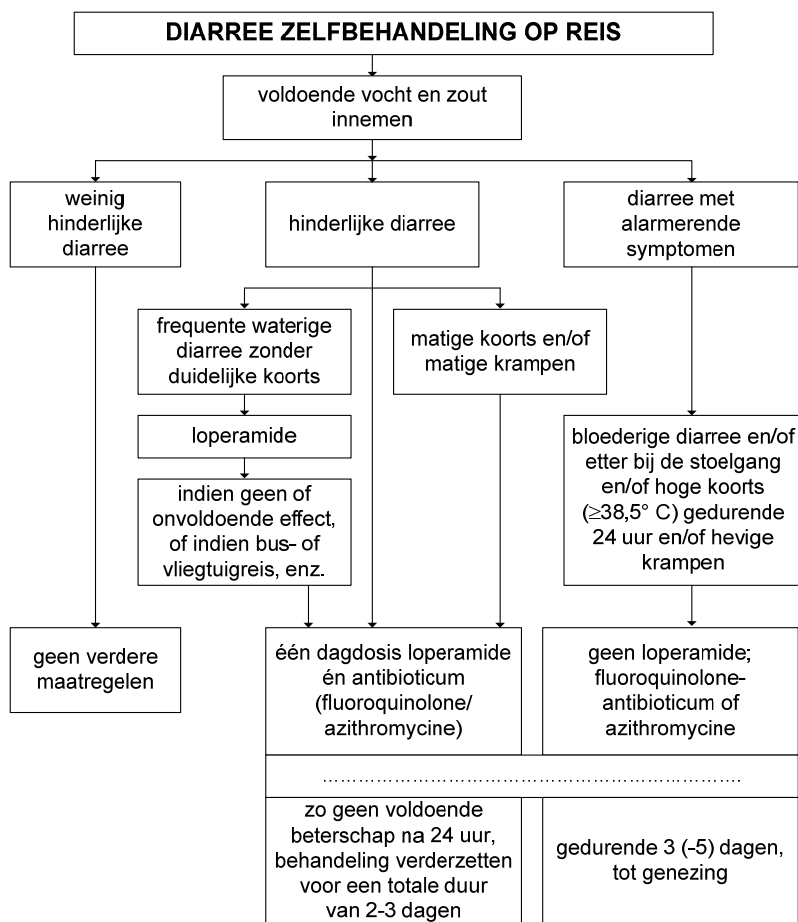
1. indien er bloed, of etterig slijm in de ontlasting is (start best onmiddellijk)
2. bij personen met verminderde immunologische weerstand of met verminderde of afwezige maagzuurproductie (start best onmiddellijk)
3. indien de diarree na 24 à 48 uur niet betert en zeker indien de diarree dan nog gepaard gaat met koorts (meer dan 38,5 °C) of hevige buikkrampen of meer dan 6 ontlastingen per 24 uur
4. indien omwille van de reisomstandigheden een snellere oplossing wenselijk is

### Gebruikelijke antibiotica : **uitsluitend op voorschrift van de arts**

- 1) Fluoroquinolone-antibioticum: ofloxacin 400 generisch/Tarivid 400<sup>®</sup> 1 tablet/dag OF ciprofloxacine 500 generisch/Ciproxine 500<sup>®</sup>, ofloxacin 200 generisch/Tarivid 200<sup>®</sup>, norfloxacine generisch/Zoroxin<sup>®</sup> 1 tablet 's morgens en 1 's avonds gedurende 1 - 3 dagen voor onverwikkelde waterige diarree (in geval van zuiver waterige diarree, mag de behandeling reeds gestopt worden wanneer de symptomen verdwenen zijn) en gedurende 3 - 5 dagen bij ernstige symptomen (zie schema). Vermijd zonlicht tijdens de inname van deze antibiotica.
- 2) Azithromycine generisch / Zitromax<sup>®</sup>: ofwel 500 mg per dag gedurende 1-3 dagen, ofwel 1 gram eenmalig (dus een behandeling van 1 dag is mogelijk). Is toegestaan bij zwangeren.
- 3) **Kinderen en jongeren < 15 jaar**: In de allereerste plaats moet men een betrouwbare arts zien te raadplegen, maar dit is dikwijls gewoon niet mogelijk op reis. Rehydratie is hier de hoeksteen van de behandeling. De Azithromycine<sup>®</sup>-dosering voor kinderen is 10 mg/kg/dag 3 dagen (er bestaat een siroopvorm). Voor kinderen onder de 15 jaar komt er in de toekomst een ciproxine-siroop op de markt. (Bactrim<sup>®</sup> en Eusaprim<sup>®</sup> worden niet meer aangeraden, want te dikwijls totaal onwerkzaam geworden).

Dit schema is enkel te gebruiken op reis (noodbehandeling).

Gebruik het niet na de terugkomst in België, maar raadpleeg dan steeds uw arts!



## SEXUEEL OVERDRAAGBARE AANDOENINGEN (SOA)

Op reis is de kans op toevallige seksuele contacten groter. Sexueel overdraagbare aandoeningen en in het bijzonder AIDS, vormen daarom een **belangrijk risico** voor reizigers. Menig ongewild en bovendien onveilig seksueel contact heeft plaats onder invloed van alcohol. Studies leren dat vooral reizigers die zonder partner reizen risico lopen; verder is het zo dat vele onbeschermd seksuele contacten niet verwacht werden voor de reis. Preventie op reis betekent eigenlijk hetzelfde als thuis. Het correct gebruik van een **condoom**, best hier aangeschaft, is een absolute vereiste, maar biedt geen sluitende garantie. Enkel een wateroplosbaar glijmiddel is toegestaan (b.v. KY gel). In dit geval is vaccinatie tegen **Hepatitis B** zeker ook aangewezen! Raadpleeg in elk geval een arts indien u risico liep, ook al zijn er geen symptomen. Meer info: zie [www.reisgeneeskunde.be](http://www.reisgeneeskunde.be)

## VACCINEERBARE AANDOENINGEN - start liefst 6 weken voor vertrek

Maak fotokopieën van uw "gele vaccinatieboekje" en bewaar één kopie in België !!!

### 1. GELE KOORTS (<http://www.who.int/ith/maps/en/index.html>)

Deze dodelijke virale infectie – overgebracht door muggen die overdag steken - komt enkel voor in bepaalde landen van Zuid-Amerika en Afrika. Er bestaat geen geneesmiddel tegen gele koorts, maar er is wel een zeer doeltreffend en goed verdragen vaccin. Eén injectie in de arm (kostprijs €20,00) biedt een bescherming van 100 % gedurende 10 jaar; deze bescherming treedt pas officieel in vanaf de 10<sup>de</sup> dag na vaccinatie indien voor het eerst gevaccineerd wordt. In 10-30 % kan er een mild griepachtig beeld optreden enkele dagen tot een week na de injectie, wat echter maar in minder dan 1 % van de gevallen tot werkverlet leidt (men kan paracetamol nemen). Zeer zeldzaam zijn allergische reacties.

De laatste jaren werden echter zeer uitzonderlijk levensbedreigende nevenwerkingen gerapporteerd, uitsluitend bij een eerste vaccinatie en iets meer bij personen ouder dan 60 jaar. Vanaf de leeftijd van 60 jaar zal men dus de voordelen en de uiterst zeldzame nadelen van deze vaccinatie in de weegschaal moeten leggen, afhankelijk van de reisbestemming en het type reis ("Het risico voor een niet-gevaccineerde reiziger die rondreist in een land waar er gele koorts aanwezig is, is meestal veel groter dan het risico voor de nevenwerkingen van de vaccinatie zelf, en het is belangrijk dat alle reizigers die risico zouden kunnen lopen, gevaccineerd worden.": WHO 2008) Gele koorts is de enige ziekte waarvoor de reiziger een officieel vaccinatiebewijs - het "gele boekje" - moet kunnen voorleggen bij het binnenkomen of verlaten van streken waar gele koorts kan voorkomen (zie kaart via [www.itg.be](http://www.itg.be)). De vaccinatie gebeurt enkel in vaccinatiecentra die erkend werden door de nationale gezondheidsadministratie. Kinderen worden gevaccineerd vanaf de leeftijd van 1 jaar, in uitzonderlijke omstandigheden vanaf 6 maanden. Zwangeren worden normaal gezien niet ingeënt, evenmin als personen met een verminderde immuniteit (o.a. HIV, cortisone, andere immuunonderdrukkende geneesmiddelen, enz): het is hen stellig afgeraden om (ongevaccineerd) naar gele koorts gebieden te reizen. Personen die thymectomie ondergingen wegens thymoma of met andere thymusproblemen mogen niet gevaccineerd worden. Bij tegenaanwijzing voor vaccinatie tegen gele koorts kan het nodig zijn om een verandering in reisbestemming aan te bevelen. In sommige gevallen kan men in het gespecialiseerd reisadviescentrum een tijdelijke "verklaring van medische vrijstelling van vaccinatie" geven.

## **2. TETANUS en DIFTERIE**

De voorbereidingen voor uw reis zijn een ideaal moment om uw tetanus- en difterievaccinatie terug op punt te stellen. Voor de meeste mensen (zeker jongeren) volstaat een herhalingsinspuiting om de 10 jaar (Tedivax Pro Adulto® €5,32). Indien de laatste inenting langer dan 20 jaar geleden is worden twee injecties aanbevolen met 6 maanden tussen. Indien men niet zeker is over de vroeger gekregen basisvaccinatie, bestaat de vaccinatie uit twee injecties met 1 maand interval, gevolgd door een derde injectie na 6 – 12 maanden.

**3. POLIO** (kinderverlamming) <http://www.polioeradication.org/content/general/casemap.gif> of <http://www.who.int/ith/maps/en/index.html>

Sinds 1965 wordt elke Belg verplicht gevaccineerd tegen polio (met een oraal vaccin Sabin®, het zogenaamde "lepeltje", dat sinds begin 2001 door een inspuiting vervangen werd). Het vaccin bezorgt meestal een levenslange bescherming. In tegenstelling tot België komt polio in ontwikkelingslanden nog voor. Vandaar het belang om een (herhalings)vaccin tegen polio te overwegen voor een korte of lange reis naar Afrika of Azië, zeker indien in minder hygiënische omstandigheden. Eén inspuiting volstaat indien er vroeger een volledige vaccinatie werd gegeven. Indien nooit eerder gevaccineerd : 2 inspuitingen met 2 maanden tussen en een derde na 12 maanden.

Er bestaan 2 vaccins (de Sabin® drinkampule wordt niet meer gebruikt in België) :

<u>Imovax</u> ® inspuiting €7,34 – vaccin tegen polio alleen	<u>Revaxis</u> ® inspuiting €17,20 – gecombineerd vaccin tegen tetanus, difterie én polio voor personen vanaf 7 jaar
---	---

**4. HEPATITIS A (geelzucht)** <http://www.who.int/ith/maps/en/index.html>

Hepatitis A is een besmettelijke leverontsteking, die overgedragen wordt via voedsel, drank of voorwerpen die direct of indirect in aanraking zijn geweest met stoelgang. Het verloop van de ziekte is meestal mild, maar kan meerdere maanden aanslepen. In de geïndustrialiseerde landen is de kans op infectie erg klein, gezien de goede hygiëne. In ontwikkelingslanden blijft de kans op infectie hoog, vooral voor mensen die avontuurlijke reizen, of langer dan 3 weken onderweg zijn. Vaccinatie wordt door de WGO aanbevolen voor alle reizigers naar Afrika, Latijns-Amerika en Azië. Wie vroeger de ziekte heeft doorgemaakt, is levenslang beschermd en zal zich dus nooit hoeven te laten vaccineren (best door een labotest laten bevestigen). Daarentegen is antistofdosering na vaccinatie volledig overbodig.

Epaxal<sup>®</sup>, Havrix<sup>®</sup>:

- na één injectie is men voor nagenoeg 100 % gedurende minstens 1 jaar beschermd
- een tweede inenting na 6 à 12 maanden geeft een **levenslange** bescherming
- zelfs al verliepen er meerdere jaren tussen deze 2 injecties, men hoeft nooit de serie opnieuw te beginnen
- de kostprijs **per dosis** : Epaxal<sup>®</sup> 39 €(vanaf 2 jaar); Havrix<sup>®</sup> €45,66 (volwassene) en Havrix Junior<sup>®</sup> €30,04 (1-15 jaar) (**2X**); deze vaccins kunnen door elkaar gebruikt worden

Indien vaccinatie tegen **hepatitis B** ook aangewezen is (zie verder), wordt een combinatievaccin toegediend (Twinrix<sup>®</sup> 3 injecties: volw. €54,60/dosis; kind. tot 15 j. €41,05/dosis).

## **5. BUIKTYFUS**

Buiktyfus is een ernstige infectie, die met hoge koorts gepaard gaat. De overdracht gebeurt door inname van besmet voedsel of water. Nogmaals een reden om de richtlijnen om diarree te voorkomen nauwkeurig toe te passen. De kans op besmetting is eerder laag (en veel lager dan het risico voor besmetting door hepatitis A), zij is het hoogst in Noord- en Noordwest-Afrika, India en Peru. Vaccinatie beschermt ongeveer 60-70 % gedurende 3 jaar, en wordt aangeraden voor avontuurlijke reizen of reizen langer dan 3 weken. Er bestaan twee soorten vaccins :

Vivotif<sup>®</sup>

- **voor onbepaalde tijd niet beschikbaar in België!**
- onder de vorm van capsules : 3 capsules, nuchter in te nemen, 1 capsule stipt om de 48 uur. Na inname nog 1 uur nuchter blijven.
- inname liefst ten laatste 14 dagen vóór vertrek
- niet samen met antibiotica of sommige antimalaria-middelen nemen; niet geschikt voor zwangeren
- €17,85; koel bewaren! Capsules niet openen of oplossen.

Typherix<sup>®</sup>/Typhim Vi<sup>®</sup>

- éénmalige injectie, die zeer goed verdragen wordt
- liefst ten laatste 14 dagen vóór vertrek
- €22,36

## **6. CHOLERA**

Cholera wordt gekenmerkt door veelvuldige waterige ontlastingen waardoor snel uitdroging kan optreden. Cholera is een ziekte van arme mensen die in zeer slechte hygiënische omstandigheden leven en meestal ook ondervoed zijn. Het vroegere inspuitable vaccin was weinig afdoende, en gaf dikwijls nevenwerkingen; het nieuwe drinkbaar cholera-vaccin is beter te verdragen en efficiënt. Voor een gezonde reiziger die de preventieve maatregelen tegen reizigersdiarree nauwkeurig toepast, is het risico om cholera op te lopen bijna volledig onbestaande, zelfs indien hij in een gebied reist waar een cholera-epidemie heerst. Door enkele Afrikaanse landen wordt nog steeds officieus een vaccinatiebewijs vereist. Om problemen op luchthavens of grensovergangen te vermijden, kan een “vaccinatie-stempel” hier dus soms zinvol zijn. Zo nodig zal de geneesheer er u één bezorgen. <http://www.who.int/ith/maps/en/index.html>

## **7. HEPATITIS B** – <http://www.who.int/ith/maps/en/index.html>

(Engerix<sup>®</sup>B, HBVAXPRO<sup>®</sup>: €28,98/dosis, kind. tot 15 j. €17,42/dosis; 3 injecties, op dag 1-30-120 à 180, of 4 injecties op dag 1-7-21-360) (Twinrix<sup>®</sup> 3 injecties: volw. €54,60/dosis, kind. tot 15 j. €41,05/dosis) - zelfs al verliepen er meerdere maanden of jaren tussen de verschillende injecties, men hoeft nooit de serie opnieuw te beginnen - men is in principe levenslang beschermd, bij een positief antistofantwoord (wordt bekomen met 1 vaccinatieserie in meer dan 90-95 %). Vaccinatie wordt aanbevolen: **(1)** voor personen die dikwijls op reis zijn in Azië, Latijns Amerika en Afrika evenals personen die er langer dan 3-6 maanden doorbrengen, en zeker voor kinderen die ginds verblijven (besmetting via direct of indirect contact met mondslijmvlies, oogbindvlies en huidwondjes); migranten en hun kinderen die naar hun land van herkomst reizen (“VFR travelers” visiting friends and relatives) **N.B.** er is ook risico voor besmetting bij verzorging van adoptiekinderen, weeskinderen of straatkinderen, zelfs indien verder de hygiënische levensstandaard gewaarborgd hoog is tijdens het ganse verblijf

(2) voor reizigers die <sup>(a)</sup> mogelijk seksuele contacten hebben, <sup>(b)</sup> mogelijk medische en/of tand-ingrepen dienen te ondergaan; of <sup>(c)</sup> door hun activiteit (gevaarlijke sporten, avontuurlijke trekking) meer risico lopen op een trauma en dus op een medische verzorging in een ziekenhuis in minder goede hygiënische omstandigheden (3) hepatitis B vaccinatie <sup>(a)</sup> is verplicht voor personen met een beroepsrisico (medisch & verzorgend personeel), en <sup>(b)</sup> maakt ook deel uit van de basisvaccinatie van zuigelingen, kinderen en adolescenten in België.

**8. MENINGITIS DOOR MENINGOKOKKEN A, C, W, Y** (€32,99; 1 injectie, rappel om de 3 jaar). Vaccinatie aangewezen voor reizigers die tijdens de epidemische meningitisperiode (van eind december tot eind juni) in de landen van de Afrikaanse subsaharische meningitisgordel rondreizen, en er in nauw contact komen met de plaatselijke bevolking (o.a. reizen met openbaar vervoer, overnachten in local guesthouses, migranten die naar hun land van herkomst reizen en daar bij familie zullen logeren), of er gedurende meer dan 4 weken verblijven. Vaccinatie is verplicht voor de bedevaarders naar Mekka (moet 10 dagen voor de reis worden toegediend).

**9. RABIËS (HONSDOLHEID)** (kaart zie verder) 3 injecties, op dag 1,7,21 of 28; rappel na 1 jaar en daarna om de 5 jaar; enkel te bekomen in een gelekoortsvaccinatiecentrum, of soms nog via de Rabiësafdeling van de Directie Besmettelijke en Overdraagbare Ziekten – vroeger Pasteur Instituut, tel 02/373.31.50 (3 x 65 €)

**10. Japanse Encefalitis (Verre Oosten)** (€ 64 x 3: 3 injecties, op dag 1,7,28; rappel na 2-3 jaar) en **Europese tekenencephalitis (FSME, TBE)** (€34,51 x 3), **FSME-junior** (€29,64); zie [www.itg.be](http://www.itg.be) → [www.reisgeneeskunde.be](http://www.reisgeneeskunde.be)

**11. Eventueel : rappel Mazelen-Bof-Rubella; Influenza; Pneumokokken; uitzonderlijk TBC (BCG)**

**DE PRIJZEN VAN DE VACCINS KUNNEN ONDERHEVIG ZIJN AAN ONVOORZIENE WIJZIGINGEN!**

## **MALARIA** (moeraskoorts, paludisme)

Malaria is een infectieziekte verwekt door een parasiet (*Plasmodium* genaamd), die overgebracht wordt door de steek van de anophelesmug. Er bestaan vier verschillende soorten, waarvan *Plasmodium falciparum* de gevaarlijkste en de meest verspreide is. De incubatietijd, de tijd tussen een besmettende steek en het uitbreken van de ziekte ligt gemiddeld tussen 10 dagen en 4 weken (zelden enkele maanden). Het ziektebeeld wordt gekenmerkt door koortsaanvallen maar kan in het begin lijken op een gewone griep. Soms kan op enkele dagen tijd een dergelijke aanval dodelijk aflopen indien niet tijdig een correcte behandeling wordt ingesteld.

**Waar komt malaria voor ? KAART:** [http://www.who.int/ith/chapter5\\_2008%5b1%5d.pdf](http://www.who.int/ith/chapter5_2008%5b1%5d.pdf) → maps

Malaria komt alleen voor in die gebieden waar anophelesmuggen aanwezig zijn : in de tropen en in een groot aantal subtropische gebieden. Vanaf 1500 tot 2500 m komen er minder tot geen anophelesmuggen voor, afhankelijk van temperatuur en klimaat op die hoogte. In de meeste grote steden is er weinig of geen risico voor besmetting, behalve in Afrika, waar het risico wel reëel blijft. In de buitenwijken van de grote steden in Azië (o.a. India) kan het risico blijven bestaan. In een aantal gebieden varieert het risico volgens de seizoenen.

### **Hoe kan men malaria voorkomen ?**

□ **Het vermijden van muggenbeten is van kapitaal belang** : de anophelesmug steekt enkel tussen valavond en dageraad. Let op : ze is eerder klein en zoekt praktisch niet.

⇒ Draag 's avonds licht gekleurde kledij die zoveel mogelijk armen en benen bedekt. Smeer de niet bedekte delen van het lichaam in met een insectenverdrijvend middel op basis van Deet (20 à 50 %; voor kinderen en zwangere vrouwen liefst tussen de 20-30 %) b.v. Tropenzorg, Moustimug<sup>®</sup>, Z-stop<sup>®</sup>, Anti-M<sup>®</sup>, OTC-repellent<sup>®</sup> en herhaal dit om de 4 à 6u (men kan er de nacht niet volledig mee door). Niet-Deet-bevattende insectrepellents zijn minder onderzocht; Autan-Active<sup>®</sup> en Mosiguard<sup>®</sup> zijn echter goede en veilige producten; andere alternatieven zijn momenteel niet echt aan te bevelen.

⇒ Slaap 's nachts in kamers waar muggen niet binnen kunnen (muggengaas aan de ramen, gebruik elektrisch verwarmde antimug-plaatjes; airconditioning weerhoudt de muggen niet altijd om te steken) of slaap onder een



**musketennet, dat met permethrine of deltamethrine geïmpregneerd is**, dat boven het bed wordt opgehangen en waarvan de randen onder de matras worden gestopt. Indien deze maatregelen correct worden uitgevoerd, vermindert men het risico op malaria reeds met minstens 80 à 90 %.

- **Preventief pillen innemen:** geen enkel geneesmiddel is voor de volle 100 % doeltreffend om malaria te voorkomen, zodat we steeds een combinatie van maatregelen moeten voorstellen. De gebruikte geneesmiddelen veranderen in de loop der jaren. Men moet steeds de voor- en nadelen van bepaalde geneesmiddelen afwegen in functie van de besmettingskans op malaria. Deze kans is afhankelijk van het bezochte land, maar ook van de bezochte streken in dat land, alsook van het seizoen waarin men reist, de verblijfsduur en het type reis (zie [www.itg.be](http://www.itg.be)). Sommige personen kunnen bijwerkingen ondervinden bij de inname van malaria-geneesmiddelen. Deze zijn dikwijls slechts van milde aard en zijn niet altijd een reden om de inname te staken en een alternatief te overwegen. Soms dient men toch op een ander middel over te schakelen wegens het optreden van bijvoorbeeld maagdarmongemakken, allergische reacties of andere intolerantieverschijnselen. **De arts zal dus individueel bepalen welk antimalariamiddel het beste is.** Dit verklaart waarom personen in eenzelfde groepsreis soms toch verschillende middelen dienen in te nemen.

**Voor gebieden met belangrijke resistentie tegen de oudere malariamiddelen (ZONE C op de malariakaart):**

**MALARONE®:** voor een volwassene **1 tablet per dag, 1 dag voor vertrek tot en met 7 dagen na** het verlaten van malariagebied; wordt **steeds bij de maaltijd** ingenomen of met een melkdrank, elke dag op hetzelfde tijdstip. Mag meerdere maanden ingenomen worden (=veel langer dan op de bijsluiters staat aangegeven; maar hou wel rekening met de kostprijs). Malarone® kan gebruikt worden voor kinderen vanaf 5 kg, in aangepaste dosis. Malarone® wordt niet gegeven aan zwangere vrouwen of vrouwen tijdens de borstvoeding. **Is > 95 % werkzaam.**

**DOXYCYCLINE:** voor een volwassene **1 tablet** (100 mg of ½ tab. 200 mg) **per dag, 1 dag voor vertrek tot 4 weken na** het verlaten van malariagebied; doxycycline dient zittend en met veel vloeistof te worden ingenomen of tijdens de maaltijd, elke dag op hetzelfde tijdstip. Mag meerdere maanden ingenomen worden. Doxycycline wordt niet gegeven aan kinderen < 8 jaar en zwangere vrouwen. Doxycycline kan soms aanleiding geven tot schimmelinfecties van de mond en genitaliën, en tot fototoxische huiduitslag (zonne-allergie). **Is > 95 % werkzaam.**

**LARIAM® :** **1 tablet/week, op een vaste dag, 's avonds bij de maaltijd, tot 4 weken na terugkeer** of na het verlaten van malariagebied. Lariam® wordt niet gegeven aan kinderen die minder dan 5 kg wegen. Lariam® is toegestaan vanaf het tweede zwangerschapstrimester, maar in een aantal afgewogen gevallen ook reeds in het eerste zwangerschapstrimester. **Is > 95 % werkzaam** (minder werkzaam in sommige afgelegen gebieden van Thailand, Myanmar en Cambodia)

**1. TEGENAANWIJZINGEN** te bespreken met de arts

- **epilepsie, depressie, psychiatrische problemen, angstaanvallen**
- bepaalde hartritme stoornissen
- bij vorige inname niet voldoende goed verdragen
- zwangerschapswens of eerste zwangerschapstrimester

**2. STARTEN : steeds 3 tabletten ingenomen vóór vertrek**

<u>Indien Lariam® nooit eerder werd ingenomen</u>	Klassiek :	In geval er geen tijd meer is vóór vertrek & <u>alleen indien Lariam® reeds eerder goed verdragen</u>
Doe een <b>“tolerantietest”</b> = 1 tablet per week 2 - 3 weken voor vertrek = <b>minstens 3 tabletten in te nemen voor vertrek</b>	Neem 1 tablet/week, te starten ruim 2 weken voor vertrek <b>of</b> neem 1 tabl./dag gedurende <b>2 dagen, ruim 1 week vóór vertrek</b> ( <u>oplaaddosis</u> ), en neem verder 1 tabl./week	Neem <b>1 tablet per dag gedurende de 3 dagen vlak vóór vertrek</b> ( <u>oplaaddosis</u> ), en neem verder 1 tablet per week

**3. MOGELIJKE NEVENWERKINGEN**

De grote meerderheid verdraagt Lariam® zonder problemen	Intolerantieverschijnselen kunnen zijn : <b>STORENDE DRAAIDUIZELIGHEID, SLAPELOOSHEID, NACHTMERRIES, OPWINDING, GEVOEL VAN KORTADEMIGHEID, ONGEWOON SCHOMMELENDE STEMMINGSWISSELINGEN, NEERSLACHTIGHEID, DEPRESSIEVE GEVOELEN, ONVERKLAARBARE ANGST, HOOFDPIJN, HARTKLOPPINGEN,</b> en zelden <b>MAAGDARMBEZWAREN (75% van de intolerantieverschijnselen treden op ter gelegenheid van de eerste drie pillen; 95% heeft zich aangediend na de eerste 6 pillen; de kansen op nevenwerking nemen dus duidelijk af naarmate men het product langer verdragen heeft; soms kunnen nevenwerkingen toch nog laattijdig optreden, of nog worden uitgelokt door stress en / of oververmoeidheid, slapeloosheid)</b>	Uiterst zelden : epilepsie, hallucinatie (1/10.000)
Mag vele maanden, en indien nodig, meerdere jaren ingenomen worden	Overweeg Lariam® te stoppen indien te lastig, en schakel naar een ander schema over. Pleeg zo mogelijk overleg met arts met ervaring	Onmiddellijk en definitief stoppen

**4. ALTERNATIEVEN:** men kan **op reis** zonder problemen overschakelen van de ene dag op de andere naar:

Malarone: 1 tablet per dag. Indien men reeds in malariarisicogebied vertoeft of er geweest is, en er wordt overgeschakeld naar Malarone als malariapreventie (of men heeft meer dan 1 pil vergeten in te nemen), dan moet Malarone altijd worden doorgenomen tot **minstens 4 weken na die omschakeling** – dit betekent in een aantal situaties dat het langer dan de voorgeschreven 7 dagen na het verlaten van het malariarisicogebied moet ingenomen worden:

- Verandering ≥ 3 weken voor terugreis: inname tijdens de rest van het verblijf - tot 7 dagen na het verlaten van het malariagebied
- Verandering < 3 weken voor terugreis: inname tot **4 weken** na de omschakeling
- Verandering na terugreis (= na het verlaten van het malariagebied): nog **4 weken** innemen

Malarone is meer dan 95 % werkzaam en mag zeker maandenlang gebruikt worden (hou rekening met de kostprijs).

Doxycycline: 1 tablet 100 mg of ½ tab. 200 mg /dag, te starten 1 dag voor vertrek tot 4 weken na het verlaten van malariagebied. Niet voor kinderen < 8 jaar en zwangere vrouwen. Doxycycline dient zittend en met veel vloeistof te worden ingenomen of tijdens de maaltijd. Doxycycline kan soms aanleiding geven tot schimmelinfecties van de mond en genitaliën en fototoxische huiduitslag (zonne-allergie). Doxycycline is > 95 % werkzaam en mag maandenlang gebruikt worden.

Nivaquine® (1 tabl./dag!) + Paludrine® (2 tabl./dag) (=Savarine® in Frankrijk) bij de maaltijd, te starten 1 week voor vertrek (of 1 dag voor vertrek indien men het eerder verdragen heeft) tot 4 weken na het verlaten van malariagebied; veroorzaakt soms maagdarmlast, aften, jeuk. Deze combinatie is in een aantal landen in West-Afrika nog 60-70 % werkzaam, maar op de meeste andere plaatsen van zone C (zie kaart) minder dan 50 %.

Malariageenesmiddelen worden enkel verstrekt op voorschrift van de door u geconsulteerde arts. In geval van koorts tijdens of na een verblijf in malariagebied dient u zo vlug mogelijk competente medische hulp te zoeken.

Tot slot : omdat geen enkele maatregel 100% doeltreffend is om malaria te voorkomen, moet u **bij koorts in de eerste 3 maanden na terugkeer uit de tropen steeds aan de mogelijkheid van een malaria-infectie denken**, zelfs indien u op correcte wijze het voorgeschreven geneesmiddel hebt ingenomen. Tijdig herkende malaria is perfect te behandelen, zonder gevaar voor terugkerende aanvallen. "Eens malaria, altijd malaria" is een fabel.

**ENKELE ANDERE TIPS**

- Vertrek in goede gezondheid. Laat voor een lange reis de tanden verzorgen.
- De genoemde geneesmiddelen worden enkel verstrekt op voorschrift van de door U geconsulteerde arts.
- Het afsluiten van een goede reisbijstandsverzekering is essentieel. Neem uw bloedgroepkaartje mee.
- Info over (o.a. veiligheid in) het land van bestemming : [www.diplomatie.be](http://www.diplomatie.be) en <http://statbel.fgov.be>
- Respecteer in het verkeer dezelfde veiligheidsnormen als thuis (zeker ook qua alcoholgebruik) en gebruik in ieder geval de veiligheidsgordel (indien aanwezig) in de auto.

- ❑ Zonnebrand: zonnebaden moeten absoluut met mate genomen worden. Beschermende kledij en hoofddekseel zijn aangewezen. Op de onbeschermdede huidgedeelten brengt men geregeld en zorgvuldig zonnecrèmes aan met hoge beschermingsfactor.
- ❑ Een frequent probleem bij reizigers in ontwikkelingslanden zijn wondinfecties en zweren. Elke verwonding, hoe banaal ook, zal men zorgvuldig uitwassen en ontsmetten, waarna men een krachtige ontsmettende zalf aanbrengt.
- ❑ **Andere onderwerpen** die u eventueel met uw arts dient te bespreken zijn : reisziekte (wagenziekte, etc.) ; hitte en zonneblootstelling, beten en steken ; problemen verbonden met vliegtuigreizen : aëro-otitis en aëro-sinusitis, jet lag, risico voor diepe veneuze thrombose (“diepe flebitis”), hoogte ; problemen van hoogteziekte ; contraceptie; duiken; met kinderen op reis; als zwangere op reis ; met chronische ziekte op reis.
- ❑ **Dengue & chikungunya**. In Latijns-Amerika en in Azië komt vrij veel Dengue-koorts voor; sinds enkele jaren zijn er ook Chikungunya-epidemiën in Azië. Het zijn virale infecties die overgebracht worden door muggen die overdag steken. De ziekten worden gekenmerkt door koorts en meestal felle spierpijnen; bij Chikungunya staan gewrichtsontstekingen op de voorgrond. Uiterst zeldzaam kan Dengue-koorts dramatisch verlopen met bloeddrukval en bloedingen, maar die mits goede medische verzorging bijna steeds een gunstige afloop kent. Er is geen vaccin en er zijn geen doeltreffende geneesmiddelen. De ziekten genezen vanzelf, maar er kan een vrij lange herstelperiode volgen. Men kan enkel paracetamol voor de koorts gebruiken. Preventie = antimugmaatregelen toepassen overdag. Meer info: zie [www.itg.be](http://www.itg.be) – [www.reisgeneeskunde.be](http://www.reisgeneeskunde.be).  
[http://www.who.int/ith/chapter5\\_2008%5b1%5d.pdf](http://www.who.int/ith/chapter5_2008%5b1%5d.pdf) - maps
- ❑ **Hondsdolheid** (Rabiës) bestaat nog in vele landen. Vermijd contact met loslopende honden, (tamme) wilde dieren en dierenkadavers. In geval van dierenbeet dient men de wonde eerst met water en zeep uit te wassen, vervolgens te ontsmetten met isobetadine, e.d. Raadpleeg dan ook onmiddellijk een arts, om te oordelen of vaccinatie (al of niet met gammaglobuline) nodig is. Kaart zie <http://www.who.int/ith/maps/en/index.html>. Voor meer info over voorafgaande vaccinatie, zie [www.itg.be](http://www.itg.be) [www.reisgeneeskunde.be](http://www.reisgeneeskunde.be)
- ❑ **Schistosomiase** (ook bilharziose genoemd) is een wormaandoening die men kan oplopen tijdens het zwemmen of baden in besmet water. Dit komt voor in het grootste deel van Afrika en in beperkte delen van Zuid-Amerika en het Nabije en Verre Oosten. Het risico op bilharziose is het grootst in stilstaand water (zeker in stuwmeren), maar ook in de rivieren (grote of kleine, snel- of traagstromend) kan besmetting optreden. Er bestaat geen preventieve medicatie noch vaccin. Men vermijdt dus best om te baden of te zwemmen in zoetwater. Indien men toch in mogelijk besmet water geweest is, is een controle na 3 maanden wenselijk (serologie, eosinofilie). Uitzonderlijk kunnen zich reeds ernstige complicaties in de eerste maanden na mogelijke blootstelling voordoen (bloed in de urine, verlamming), dan moet men onmiddellijk een arts raadplegen. [http://www.who.int/ith/chapter5\\_2008%5b1%5d.pdf](http://www.who.int/ith/chapter5_2008%5b1%5d.pdf) - maps  
Zie kaarten per land: <http://www.who.int/wormcontrol/documents/maps/country/en>
- ❑ In zeer uitzonderlijke gevallen kan het nuttig zijn zich enkele spuiten en naalden bij de apotheek aan te schaffen, voor het geval u een inspuiting op reis zou nodig hebben (+ attest dat het bezit ervan om medische redenen legitiemeert). Van belang is elke inspuiting te weigeren zolang men geneesmiddelen langs de mond kan innemen.

### TERUG THUIS

Indien u in de maanden volgend op uw reis last hebt van **koorts, diarree, buikpijn, huidaanandoeningen of jeuk**, denk er dan aan dat er een verband met uw reis kan zijn. Meld uw behandelende arts dat u in de tropen gereisd hebt of maak een afspraak met ons in de voormiddag. Personen die gedurende lange tijd (maanden) avontuurlijk rondgereisd hebben laten best een **TBC** controle uitvoeren vanaf 2 maanden na terugkeer. Raadpleeg in elk geval ook een arts indien u **sexuele risico's** liep, ook al zijn er geen symptomen.

Er is een **WEBSITE** voor uitgebreider reisadvies : [www.itg.be/](http://www.itg.be/) → [reisgeneeskunde.be](http://reisgeneeskunde.be)

**TRAVELFOON**: via het nummer **0900/101 10** (€0,15 per 20 seconden) kan de travelfoon 24/24 uur geraadpleegd worden. Tijdens de kantooruren (van 9u tot 17u) kunt u met een operator doorverbonden worden.

**PREVENTIESCHEMA**

📁 **Gelieve dit boekje te bewaren**

Alle toegediende vaccins worden in het “gele boekje” genoteerd  
 Alle vaccins dienen koel te worden bewaard, maar mogen niet worden ingevroren

<input type="checkbox"/> Gele koorts	op .....	10 jaar geldig
<b>Tedivax PA<sup>®</sup></b> Tetanus + difterie	▪ 1° ..... (▪ 2° ..... ▪ 3° .....)	10 jaar geldig
<b>Revaxis<sup>®</sup></b> Tetanus-Difterie-Polio	▪ 1° ..... (▪ 2° ..... ▪ 3° .....)	10 jaar geldig
<b>Imovax<sup>®</sup></b> Polio	▪ 1° ..... (▪ 2° ..... ▪ 3° .....)	levenslang geldig
<b>Mazelen</b> Mazelen-Bof-Rubella	▪ 1° ..... (▪ 2° .....)	levenslang geldig

<input type="checkbox"/> Hepatitis A/B		
- (A) <b>Epaxal<sup>®</sup>, Havrix<sup>®</sup>1440/720</b>		<u>Hepatitis A:</u>
1° inspuiting	op .....	1 jaar geldig
2° inspuiting (na 6-12 maanden)	op .....	levenslang geldig
- (B) <b>Engerix<sup>®</sup>B, HBVAXPRO<sup>®</sup> of (A&amp;B)Twinrix<sup>®</sup></b>		<u>Hepatitis B:</u>
1° inspuiting	op .....	} levenslang na geslaagde vaccinatie (meer dan 90-95% kans na 1 serie)
2° inspuiting (na 1 maand of .....	op .....	
3° inspuiting (na 4 - 6 maanden of .....	op .....	
( eventuele 4° inspuiting na .....	op .....	

<input type="checkbox"/> Buiktyfus		
- <b>Typherix<sup>®</sup>/Typhim Vi<sup>®</sup></b>	op .....	3 jaar geldig

<input type="checkbox"/> Meningokokkenmeningitis		
- <b>Mencevax ACWY<sup>®</sup></b>	op .....	3 jaar geldig

<input type="checkbox"/> Rabiës	▪ 1° ..... (▪ 2° ..... ▪ 3° .....)	..... jaar geldig
---------------------------------	------------------------------------	-------------------

<input type="checkbox"/> Japanse Encefalitis	▪ 1° ..... (▪ 2° ..... ▪ 3° .....)	..... jaar geldig
--	------------------------------------	-------------------

**Malaria**

- altijd maatregelen om muggensteken te beletten (o.a. muggenrepellent, geïmpregneerd muggennet)
- Malarone<sup>®</sup>** (12 tab. = €43,31), 1 tabl./dag, 1 dag voor vertrek naar malariagebied tot 7 dagen na terugkeer  
Bij de maaltijd in te nemen.
- Doxycycline** 1 tab.100 mg of ½ tab. 200 mg /dag, in zittende houding met veel vocht of tijdens de maaltijd  
➔ start op ..... tot 4 weken na verlaten van malariagebied / tot het doosje leeg is
- Lariam<sup>®</sup>** (8 tab. = €31,72), 1 tablet per week, bij de avondmaaltijd
- Paludrine<sup>®</sup>** (60 tab. = €8,80), 2 tabletten per dag, bij de maaltijd
- Nivaquine<sup>®</sup>** (100 tab. = €4,66), 1 tab. per dag, bij de avondmaaltijd
- Nivaquine<sup>®</sup>** (100 tab. = €4,66), 3 tab. per week, in één inname, bij de avondmaaltijd  
➔ start op ..... tot 4 weken na verlaten van malariagebied / tot het doosje leeg is

**Reisapotheek**

- Antidiarreemiddel:  
loperamide generisch / Imodium<sup>®</sup>  
ciprofloxacine generisch / Ciproxine; ofloxacine generisch/Tarivid, norfloxacine generisch/Zoroxin<sup>®</sup>  
azithromycine generisch/ Zitromax
- Insectverdrijvend middel.....
- Andere (ook thermometer) .....

stempel arts