

“Reisapotheek voor kinderen”

We krijgen regelmatig vragen van ouders m.b.t. advies welke medicatie ze dienen mee te nemen op reis. Hieronder geven we enkele suggesties en handige bronnen. Aarzel natuurlijk niet om dit met een arts of apotheker te bespreken, zowel voor vertrek als bij problemen ter plekke.

Nuttige bronnen:

- Overheid: Algemene informatie van de overheid over “de reisapotheek”:
<https://www.faggcampagnes.be/nl/een-geneesmiddel-geen-snoepje/huis-reisapotheek>
- Kind & Gezin: Voor allerlei andere tips i.v.m. reizen met kinderen: verzorging, voeding, veiligheid, bescherming tegen zon en warmte...
www.kindengezin.be
- ITG: Het Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen is de referentie in België m.b.t. reisgeneeskunde. De website www.wanda.be van het Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen heeft een handige zoekfunctie waar je gezondheidsinformatie over je reisbestemming kan opzoeken.
- Kinderartsen: De kinderartsengroep van Vitaz heeft een website met basisinformatie over frequente kinderziekten zoals koorts, maagdarminfectie, eczeem...
www.kinderartsengroepwaasland.be

Informeer je tijdig over je reisbestemming

De website www.wanda.be van het Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen heeft een handige **zoekfunctie** waar je gezondheidsinformatie over je reisbestemming kan opzoeken.

Sommige bestemmingen worden afgeraden voor reizen met jonge kinderen. Vermijd bijvoorbeeld een land met malaria in het malariaseizoen.

Overnachten op **grote hoogte** vermijd ook beter met jonge kinderen. Overnacht met kinderen onder twee jaar liever niet boven 2000 meter en met kinderen onder tien jaar niet boven 3000 meter. Vraag specifiek advies aan je arts als je kind jonger is dan 2 maanden, prematuur werd geboren, een chronische hart-of longaandoening heeft of sikkelcelziekte heeft. Vertrek ook niet naar grote hoogte met een kind dat ziek is (koorts, hoesten).

Als er nood is aan extra **vaccinaties** (bvb. Hepatitis A, vervroegd mazelenvaccin, gele koortsvaccinatie...), heb je soms meerdere weken nodig om een afspraak te maken, ervoor te zorgen dat het vaccin werkt tegen dat je op je bestemming arriveert...

Basis reisapotheek voor kinderen

- Paracetamol: Voorkeur siroop, eventueel zetpil
Basis geneesmiddel bij koorts en pijn. Max 4x/dag.
- Ibuprofen: Voorkeur siroop, eventueel zetpil
Naast paracetamol te gebruiken bij koorts en pijn.
Niet onder 3 maand en onder 6kg. Max 3x/dag.
- NaCl 0,9%: Fysiologisch water in steriele verpakking
Ogen reinigen, wondjes reinigen, neus spoelen.
- O.R.S.: Oral Rehydration Solution
Te gebruiken ter preventie en behandeling van uitdroging.
- Wondzorg: Ontsmetting op waterbasis.
Pleisters.
- Tekentangetje: Vlot verwijderen van de teek.
- Zonbescherming: Beschermende kledij, hoofddekseel en hoge factor zonnecrème.
Zie website www.kindengezin.be.

Ziek op reis?

- Koorts.
Je mag steeds koortswering geven. (www.kinderartsengroepwaasland.be pagina over koorts)
Let op! In tegenstelling tot in België, is het in sommige landen NIET aangewezen om enkele dagen te wachten vooraleer je een arts consulteert als je kind koorts heeft. Bvb. als er malaria in het gebied is, is er vanaf de eerste dag van koorts een bloedonderzoek nodig. (Bij thuiskomst na verblijf in een malariagebied, is trouwens ook een bloedonderzoek aangewezen bij koorts de eerste 3 maanden na terugkeer!) Als je je ongerust maakt over je kind, laat het dan onderzoeken.
Lees de specifieke informatie over het land waar je heen reist op www.wanda.be.
- Braken en/of diarree.
Vooral gevaar voor uitdroging. ORS is essentieel in je reisapotheek. Los het ORS poeder op in de juiste hoeveelheid drinkbaar water. Geef je kind regelmatig kleine beetjes te drinken. (www.kinderartsengroepwaasland.be pagina over maagdarminfecties)
Let op! In België zijn de meeste maagdarminfecties veroorzaakt door virussen en gaat dit vanzelf over. In sommige landen is de oorzaak van de infectie soms een bacterie of parasiet. Een stoelgangsonderzoek en eventueel antibioticabehandeling zijn dan soms nodig, raadpleeg een arts bij ernstige klachten.

Chronische medicatie van je kind

Zorg ervoor dat je een **lijstje** hebt met de namen en dosissen van de medicatie die je kind dagelijks gebruikt.

Zorg ervoor dat je voldoende **voorraad** meeneemt op reis, in het buitenland is niet altijd dezelfde medicatie te verkrijgen als in België!

Controleer in de bijsluiter hoe je het medicijn best **bewaart**. Verpak het zo nodig in een koeltasje.

Denk ook aan "**noodmedicatie**": medicatie die je soms moet geven op moment van problemen (bvb puffers bij kinderen met regelmatige luchtwegproblemen, cortisonezalf bij eczeem, noodspuit bij ernstige allergie...) Dit gaat om medicatie waarvan je arts je toestemming geeft om deze zelf op te starten bij bepaalde gekende terugkerende klachten. Als deze zelfbehandeling niet het gewenste effect heeft, contacteer dan alsnog een arts ter plekke.

Ernstige aandoening van je kind

Heeft je kind een ernstige chronische aandoening (bvb epilepsie, suikerziekte...) zorg er dan voor dat je een korte samenvatting van het **medisch dossier** hebt en meeneemt op vakantie. Zorg dat je de **contactgegevens van je huisarts/specialist** bijhebt, deze kan dan gecontacteerd worden door een arts op reis als je je kind daar laat nakijken.

Een fijne vakantie gewenst!

Kinderartsen Vitaz