

Reisziekte



Zorg voor uzelf 3

Uw
APOTHEEK

Reisziekte

Achteruitrijden in een bus. Een oversteek per boot. Zulke onregelmatige of ritmische bewegingen kunnen reisziekte veroorzaken. Ook bij kinderen die op de achterbank van een auto zitten komt dit vaak voor.

De verklaring voor reisziekte is dat je je niet meer met je ogen kunt oriënteren als je op een deinende boot zit of niet op de weg kunt kijken. Het evenwichtsorgaan geeft dan impulsen aan het braakcentrum in de hersenen. Het gevolg is misselijkheid en soms braken, bleek zien en zweten. Elke manier van reizen kan de klachten veroorzaken: te land, ter zee en in de lucht.

Reisziekte komt het meeste voor bij kinderen, met name in de leeftijd tussen twee en tien jaar. Met het ouder worden nemen de klachten meestal af.

Sommige mensen blijven er echter hun leven lang last van houden. Als de klachten alleen optreden tijdens het reizen, hoeft u niet naar de huisarts te gaan. Met een aantal simpele voorzorgsmaatregelen is reisziekte vaak al te voorkomen. In deze folder leest u welke maatregelen dat zijn. Verder heeft uw apotheek een aantal middelen in huis tegen reisziekte. Let wel:

**deze middelen kunnen reisziekte alleen voorkómen
In de bijsluiter of op de verpakking staat hoe lang voor vertrek u het middel het beste kunt innemen.**

Wat kunt u zelf doen?

Met de volgende voorzorgsmaatregelen kunt u reisziekte vaak voorkomen:

- Eet een lichte maaltijd voor het vertrek.
- Laat kinderen tijdens een autorit uit het raam kijken.
- Rijd niet achteruit in trein, bus of tram.
- Niet lezen of puzzelen tijdens het rijden.
- Ga bij een bootreis liefst in de frisse buitenlucht zitten. Het beste is een plaats midden op het achterdek.
- Kies in een vliegtuig bij voorkeur een plaats in de buurt van de vleugels.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Het kan gebeuren dat u of uw kind ondanks voorzorgsmaatregelen last houdt van reisziekte. Uw apotheek heeft een aantal middelen om dit te voorkomen.

Gaat u op reis en bent u binnen vier uur op de plaats van bestemming, dan is een middel met cyclizine een prima keuze. Duurt de reis langer dan vier uur, dan kunt u het beste een middel met meclozine of cinnarizine kiezen. Cyclizine, meclozine en cinnarizine kunnen zonder bezwaar worden gebruikt tijdens de zwangerschap. Cyclizine kunt u ook gebruiken als u borstvoeding geeft.

Middelen als cyclizine, meclozine en cinnarizine hebben één nadeel: het kan zijn dat u er slaperig of suf van wordt. Zoekt u een middel dat niet versuft, dan kunt u capsules met gemberpoeder proberen. Middelen tegen reisziekte kunnen reisziekte alleen voorkomen als u ze enige tijd voor uw vertrek inneemt. Heeft u eenmaal last van de verschijnselen van reisziekte, dan heeft het geen zin om alsnog een dergelijk middel in te nemen. In de bijsluiter of op de verpakking leest u hoe lang voor vertrek u het middel het beste in kunt nemen.

U kunt de middelen gebruiken zolang de reis duurt. Bij lange bootreizen hoeft u ze alleen de eerste dagen te slikken. Uw lichaam raakt namelijk na enkele dagen gewend aan de lichte schommeling van de boot. Bij

ruw weer kunnen de verschijnselen terugkomen. U kunt dan het beste meteen een zetpil met cyclizine inbrengen.



Belangrijk om te weten

Reisziekte komt het meeste voor bij kinderen, met name in de leeftijd tussen twee en tien jaar. Met het ouder worden nemen de klachten meestal af. Als de klachten alleen tijdens het reizen voorkomen, hoeft u niet naar de huisarts. Met een aantal voorzorgsmaatregelen is reisziekte vaak al te voorkomen.

Wanneer u last heeft van reisziekte, kunt u in de apotheek om advies vragen. De apothekersassistent of de apotheker kunnen u adviseren bij de keuze van een medicijn dat uw klachten vermindert. Als u geneesmiddelen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welke medicijnen u het beste kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kan men u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. Bij de apotheek kunt u die prijsverschillen navragen.