

### De zomervakantie staat weer voor de deur

Tijd om er op uit te gaan, thuis of op een vakantieplek in binnen of buitenland.

Een tijd om vooral met elkaar te genieten. Goed voorbereid op reis is altijd belangrijk, hieronder leest u een aantal tips en aandachtspunten.

### Op reis

Gaat u met het vliegtuig of met de auto op reis? Wanneer u met het vliegtuig gaat, geef uw kind dan drinken tijdens het opstijgen en het dalen of eventueel een kauwsnoepje. Zorg onderweg voor voldoende water om te drinken en neem eens lekkere gezonde tussendoortjes mee zoals, een stukje paprika, snacktomaatjes, komkommer etc.

### Vaccinaties

- In vakantielanden komen soms andere ziekten voor dan in Nederland, bijv. tuberculose, malaria, buiktyfus, gele koorts en hepatitis. In sommige landen zijn vaccinaties verplicht gesteld en in veel landen worden vaccinaties aanbevolen.
- Voor informatie over uw vakantieland en voor vaccinatiebureaus bij u in de buurt kunt u kijken op:  
[www.dereispoli.nl](http://www.dereispoli.nl) of [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)
- De GGD op reis app.



#### Lassa Koorts Nigeria (update)

Deze app geeft een overzicht van onder andere de verplichte of aanbevolen vaccinaties per land en informatie over diverse infectieziekten.

De app is beschikbaar voor zowel de iPhone, iPad en voor Android telefoons en tablets.

### Medicijnen gebruik

- Gebruikt u of uw kind dagelijks medicijnen, neem dan voldoende medicijnen en/of een recept mee. Zorg dat het recept de juiste informatie voor arts of apotheek in het buitenland bevat. Houd de medicijnen in de handbagage. Neem een medicijnpaspoort mee of een (Engelstalig) overzicht van de apotheek. Dit geldt ook als u injectiespuiten meeneemt.
- Als u medicijnen meeneemt die onder de opiumwet vallen (bijv. Ritalin) heeft u een speciale verklaring nodig. Informatie hierover kunt u vinden op:  
[www.steunpuntadhd.nl/medicijnen-mee-op-reis](http://www.steunpuntadhd.nl/medicijnen-mee-op-reis) Dit om problemen met de douane te voorkomen.
- Als u of uw kind een allergie heeft, neem uit voorzorg medicijnen hiervoor mee.

### Teken

In binnen en buitenland komen ook in de zomerperiode teken voor. Spoor teken tijdig op door dagelijks te controleren. Kijk hier naar een [filmpje over het verwijderen van teken](#)

### In de reisapotheek hoort als basis het volgende:

- Pijn/koortswerend middel, bijv. paracetamol.
- Middelen tegen diarree en braken: ORS zowel in volwassenen als in kinderdosering en norit. (NB Norit mag niet gebruikt worden als uw kind ook malariatabletten slikt.)
- Middelen bij verstopping, bijv. lactulose.
- Een koortsthermometer.

- Een wondontsmettingsmiddel (betadine), ademende pleisters, steriele gazen, hydrofiele en elastische zwachtels, hechtpleister, een schaar, een pincet en een tekentang.
- Insectenwerend middel met DEET en een crème tegen jeuk. Neem preventieve middelen mee tegen insecten, zoals een klamboe.
- Zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- Evt. neusdruppels tegen verstopte neus/dichtzittende oren tijdens vliegen.
- Evt. middel tegen lucht-, zee- en wagenziekte.

### Zon en warmte

Smeren, kleren, weren. Kijk hier naar een [filmpje van het KWF](#) om de huid tegen zon te beschermen.

### Blote voeten

Wees voorzichtig met op blote voeten buiten spelen of de zee ingaan. Er kunnen parasieten via de voeten in het lichaam komen. In zee kunnen zee-egels of evt. koraal en andere dieren voorkomen. Waterschoentjes kunnen prettig zijn.

### Hygiëne

In het buitenland eet u anders en zijn de hygiënische omstandigheden anders. Dit maakt dat buik- en maagklachten veelvuldig voorkomen. Goede hygiëne is het belangrijkste:

- Was regelmatig uw handen met zeep. Leer uw kind dit ook te doen, vooral na toiletgebruik en voor het eten.
- Kraanwater is in het buitenland niet altijd drinkwater. Gebruik gekookt water of mineraalwater (zonder prik) dat u 4 à 5 minuten laat doorkoken. Dit geldt ook voor het maken van ijsblokjes. Geef jonge kinderen geen rauwkost en alleen geschild fruit.

### Diarree en braken

Hierbij verliest iedereen veel vocht. Extra vochttoevoer in de vorm van ORS is

belangrijk. Het poeder, een mengsel van suiker en zout, moet opgelost worden in doorgekookt, afgekoeld water. Volg de aanwijzingen op het pak. Kinderen kunnen ook gewoon blijven eten, als zij dat willen. Blijven de klachten, of wordt uw kind suf en houdt het koorts, raadpleeg dan een arts. Neem geen risico's.

### Obstipatie, verstopping

Hierbij heeft uw kind last van geen of veel minder ontlasting, die hard is en pijn geeft. Een opgezette buik en minder eetlust kunnen voorkomen. Ook hierbij is het van belang uw kind veel te laten drinken, vezelrijk eten (volkoren brood) en extra vers fruit en groente te geven. Verdwijnen de klachten niet, raadpleeg dan een arts.

### Dieren

Laat uw kind geen zoogdieren aaien of voeren. In veel landen kunnen zoogdieren (denk bv. aan honden, katten, apen, vleermuizen) via hun speeksel rabiës (hondsdoelheid) overdragen. Deze virusziekte kan dodelijk zijn. Of een dier drager is van het virus, kunt u niet aan het dier zien. Voorkom krabben, likken of bijten. Zoek onmiddellijk goede medische hulp als uw kind risico gelopen heeft en was en ontsmet de wond.

### Reisdocumenten

#### Eigen reisdocument voor kinderen

Sinds 26 juni 2012 moeten alle kinderen een eigen reisdocument hebben. Bijschrijving in het paspoort van een ouder is niet meer geldig.

Identiteitsbewijzen (Identiteitskaart en paspoort) kun je aanvragen bij de gemeente waar je woont. Het is verstandig om van tevoren informatie te verzamelen over wat je mee moet nemen, zoals pasfoto's en (oude) identiteitsbewijzen.

Gaat u als alleengaande ouder op vakantie met uw kind(eren) dan heeft u mogelijk een toestemmingsformulier nodig van de andere ouder. Er wordt scherp op gecontroleerd.

Kijk voor meer informatie op de [Rijksoverheid.nl](http://Rijksoverheid.nl).

Jeugdgezondheidszorg van GGD  
Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30  
en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023  
7891777 of via [frontofficejgz@vrk.nl](mailto:frontofficejgz@vrk.nl)

### **Kind en vakantie**

Voor sommige kinderen zijn vakanties niet altijd een feest. Onder andere voor kinderen die snel van slag raken door dagen die anders zijn dan andere. Dan is een goede voorbereiding en overzicht belangrijk. Ook kinderen die minder last van verandering hebben vinden het fijn als ze weten wat ze kunnen verwachten. Daarom deze tips.

### **Een vakantiekalender geeft overzicht**

Gaan jullie op vakantie, zijn er logeerpartijtjes of andere activiteiten in de vakantie? Maak het overzichtelijk door ze op een kalender te zetten. Veel kinderen weten graag waar ze aan toe zijn, de kalender maakt dit duidelijk.

### **Houd vast aan een dagstructuur**

Meestal is de dagstructuur tijdens vakantie anders dan tijdens schoolweken. Veel kinderen vinden het prettig om toch een terugkerend ritme vast te houden. Houd vast aan vaste eetmomenten. Maak afspraken met elkaar over tv computergebruik

### **Verken de nieuwe omgeving**

Eenmaal aangekomen op je vakantieplek wil je als ouder(s) graag de vakantieplek inrichten. Veel kinderen zijn moe van de reis en hebben moeite om te wennen aan de nieuwe omgeving.

Neem even tijd om bij aankomst het terrein te verkennen door bijvoorbeeld een rondje om de camping te maken. Dat verhoogd de kans dat je daarna als ouder rustiger in kan richten.

### **Tenslotte**

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben, dan kunt u op werkdagen tussen 9.00 – 12.00 bellen naar het zorgvragenspreekuur uur.( keuzenummer 1). U krijgt dan een jeugdverpleegkundige aan de lijn.

Wilt u een afspraak maken of wijzigen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling

**GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin**  
[www.cjg.nl](http://www.cjg.nl)