

ADVERTORIAL

Gezond op reis met de GGD

Een ziekte op reis kan je vakantie flink bederven, vertelt Jolanda Hoefnagel, arts infectieziektebestrijding en reizigersadvies bij GGD Gelderland-Zuid. "Het kan echt iedereen overkomen." Toch kunnen ziekten veelal voorkomen worden. "Bezoek daarom voor je reis een vaccinatiecentrum voor reizigers, zoals de GGD."

Ziek tijdens je reis

Reizen binnen Europa zijn relatief veilig, licht Hoefnagel toe, maar gaat men naar Zuidoost-Europa en verder, dan liggen er gevaren op de loer. "Het gaat hierbij om populaire vakantiebestemmingen zoals Kroatië, Turkije, Egypte en Marokko." Zo kun je in deze landen al snel reizigersdiarree krijgen. Reizigersdiarree wordt meestal veroorzaakt door bacteriën via eten en drinken. "Ook in een luxe resort of tijdens een cruise kun je ziek worden van het eten. Het is daarom belangrijk om te weten wat je beter niet kunt eten of drinken in het buitenland. Het zou jammer zijn als je tijdens je reis op bed komt te liggen, of erger nog, in het ziekenhuis belandt."

Een andere ziekte die regelmatig voorkomt is hepatitis A, een ontsteking van de lever. Ook deze ziekte wordt voornamelijk overgedragen door eten en drinken. "Voor een groot aantal landen adviseren we een vaccinatie tegen hepatitis A. De vaccinatie wordt vaak vergoed door de zorgverzekering."



Jolanda Hoefnagel

In landen verder weg, zoals in Afrika, Azië en Zuid-Amerika, vormen naast eten en drinken ook muggen een gevaar voor de gezondheid. "Muggenbulten zijn onschuldig in Europa, maar in tropische landen kunnen muggen ziekten overdragen, zoals malaria, zikakoorts of dengue", legt Hoefnagel uit. Het is belangrijk dat je niet gestoken wordt. We raden onder andere aan om muggenmelk met DEET te gebruiken. In sommige gebieden zijn malariatabletten nodig.

Goed voorbereid op reis

Ondanks dat veel ziekten te voorkomen zijn, gaan nog veel mensen slecht voorbereid op vakantie. Volgens Hoefnagel is het dan ook belangrijk om

"Deze groepen hebben vaak te maken met een medicijngebruik, wat invloed kan hebben op de risico's op reis"

voor de reis advies in te winnen. "Soms zijn er in een land uitbraken of komen er ernstige, zeldzame infectieziekten voor zoals bijvoorbeeld gele koorts. De GGD is hiervan op de hoogte en kan hierin adviseren zodat je gezond blijft op reis."

De verpleegkundigen van de GGD bieden iedereen een reisadvies op maat. Zo denken zij mee met zwangere vrouwen over welke reisbestemmingen veilig zijn, maar ook ouderen of mensen met een immuunstoornis krijgen een passend advies. "Deze groepen hebben vaak te maken met een medicijngebruik, wat invloed kan hebben op de risico's op reis."

Jarenlange ervaring

De GGD heeft jarenlange ervaring op het gebied van reizigersgeneeskunde, maar ook op het gebied van infectieziektebestrijding, waaronder tuberculose

en seksueel overdraagbare aandoeningen. "Bij ons kunnen mensen terecht voor het totaalplaatje. Zo geven wij reisadvies en vaccinaties, schrijven wij medicijnen uit indien nodig en bieden we reisproducten aan." Om de reizigers beter van dienst te zijn is er naast een website ook een app ontwikkeld: 'GGD Reist mee'. Deze app biedt tips en adviezen voor, tijdens en na de reis. "Je vindt er checklists, informatie en adviezen. Zo kun je goed voorbereid op reis en gezond genieten van je vakantie", besluit Hoefnagel.

**Meer informatie**

www.ggdreisvaccinaties.nl
Social media: /GGDreistmee
GGD reist mee (Appstore en Google Play)

ADVERTORIAL

SRXP introduceert declareren 3.0: Business class

Digitalisering wordt vaak in één adem genoemd met efficiëntie, maar de voordelen en mogelijkheden ervan gaan verder dan dat. Daarom presenteert SRXP, marktleider van Nederland in declaratiesoftware, 'Declareren 3.0: Business class.' CEO Pieter Verbruggen licht toe:

"Het begon met declareren 1.0: bonnetjes bewaren en een uitgeprint formulier handmatig invullen. Of de bonnen werden gescand en toegevoegd in Excel. Tijdrovend, foutgevoelig en frustrerend."

Gelukkig begon de digitalisering en kwamen er declaratie apps beschikbaar. Oftewel declareren 2.0. Bedrijven konden daarmee een flinke efficiëntieslag maken. Prima, maar wij realiseerden ons dat er méér mogelijk was. Finance en Travel Managers werken nu met verschillende cloud-oplossingen naast elkaar, waardoor er nieuwe kansen voor

automatisering blijven liggen. Gebruikers- en loginbeheer vragen extra aandacht. Tegelijkertijd verliezen bedrijven 'feeling' met hun leveranciers. Deze kansen grijpen wij aan, en de uitdagingen lossen wij op. Daarom introduceert SRXP declareren 3.0.

Declareren 3.0: Business class

Business class declareren staat gelijk aan: 'Komt goed, wij regelen het.' De declarant fotografeert de bon, wij handelen het verder af. De financiële afdeling profiteert van onze continue innovaties. Zo koppelen wij als eerste Europese declaratieoplossing met Okta, waarmee medewerkersbeheer voor alle tools vanuit één plek kan worden geregeld.

Daarnaast worden uitgaven die betaald zijn met zakelijke creditcards realtime in SRXP beheerd. Alle creditcarduitgaven worden dus meteen digitaal verantwoord. Geen bonnen meer najagen.

Ook regelt SRXP de terugkeer van buitenlandse btw voor klanten dankzij de koppeling met een database waarin alle regels staan. Zo kan Finance met één klik het geld terugvragen dat bij een tijdrovende, handmatige verwerking waarschijnlijk zou blijven liggen.

"SRXP heeft een sterke innovatiekracht" - Pon

Digitaal product, persoonlijk bedrijf

De business class experience wordt compleet gemaakt door ons Customer Success team. Zij verzorgen de roll-out, updaten klanten over nieuwe features en vragen input voor onze roadmap. Bovendien beantwoorden zij supportvragen altijd razendsnel zodat de klant gelijk door kan. Dat komt ook doordat wij weinig vragen krijgen: zo gemakkelijk is SRXP."

"Dat is de toegevoegde waarde van SRXP: prettig en persoonlijk contact" - SkyTeam



Pieter Verbruggen (rechts) op het kantoor van klant Mammoet (links Marcel Peek).

Meer informatie

SRXP is marktleider in Nederland op het gebied van declaratiemanagement, met klanten als Travix en BCD Travel. SRXP heeft o.a. VCK Travel, ICS, ING en American Express als partner.
www.srxp.nl/elsevier
020 2611711

MIJNZAKENGIDS.NL/NIEUWSBRIEF

Mijn Zakengids is het online kennisplatform voor managers en ondernemers. Meld je aan voor de nieuwsbrief en ontvang elke twee weken unieke content over zakelijke thema's!



Een reisziekte heb je sneller opgelopen dan je denkt

Van onze redactie
Auteur: Marianne Rijke

Wanneer je op vakantie bent wil je genieten. Voor de een betekent dat een ontspannen vakantie aan de Costa del Sol, vol zonnebaden en tapas eten. Voor een ander is het een actieve vakantie in Oostenrijk waarin gehikt, geklommen en geraft wordt. Weer aan ander trekt de avonturiersschoenen aan en vertrekt voor een paar weken naar Costa Rica, waar hij of zij de jungle gaat verkennen. Het maakt niet uit waar de reis naartoe gaat, het achterliggende doel is altijd om veilig en gezond huiswaarts te keren.

Dit is echter niet altijd vanzelfsprekend. Hoe leuk, mooi, ontspannen of juist actief een vakantie ook is geweest, de reis kan toch een bittere nasmaak hebben. Dit komt doordat mensen ziek kunnen worden, waarbij een variëteit aan ziektes de revue kunnen passeren.

Ziekten op reis

Veel mensen weten wel dat zij zich moeten inenten als zij naar exotische oorden gaan en halen vaccinaties voor dtp en hepatitis A als ze naar het zuidelijk deel van Afrika of Azië gaan. Maar wat reizigers zich veelal niet beseffen, is dat hepatitis A, ook wel geelzucht genoemd, dichterbij voorkomt dan men denkt. "Denk maar aan populaire vakantiebestemmingen als Turkije, Tunesië en Marokko", vertelt Quirijn de Mast, internist-infectioloog aan het Radboudumc. Ondanks dat de kans klein is om deze ziekte op te lopen, kunnen de gevolgen groot zijn. Dit wordt beaamd door Leo Visser, hoogleraar Infectieziekten en Reizigersgeneeskunde, en werkzaam bij de afdeling Infectieziekten van het LUMC: "Slechts een op de vijfentwintigduizend Nederlandse reizigers wordt besmet met hepatitis A. Maar als je eenmaal besmet bent, ben je zo zes weken uit de running."

Volgens Visser is het belangrijk te beseffen dat er juist ook gevaren schuilen in de ziekten waar men zich niet voor kan inenten. Zoals tegen ziekten verspreid door muggen, welke voorkomen in Afrika, Azië en Zuid-Amerika. De Mast: "Malaria



vormt het grootste gevaar, maar reizigers kunnen ook geïnfecteerd worden met dengue, het broertje van de knokkelkoorts chikungunya en het zikavirus." Deze ziekten kunnen koorts, gewrichtspijn en huiduitslag veroorzaken, en het zikavirus kan daarnaast ook gevaarlijk zijn voor ongeboren kinderen.

Gelukkig zijn de meest voorkomende ziekten op vakantie vrij onschuldig, zoals darminfecties als gevolg van ander of niet hygiënisch voedsel; de welbekende reizigersdiarree. Visser vertelt dat reizigersdiarree gemiddeld 40 procent van de vakantiegangers treft. "Daarbij is de kans in Noord-Afrika en Zuid-Azië zo'n 50 procent, en in bijvoorbeeld Thailand eerder 30 procent." Ook loopt een groot deel van de vakantiegangers een luchtwegeninfectie op, waarbij men verkouden kan worden of griep kan krijgen.

Een ziektevrje vakantie

Om ervoor te zorgen dat je ziektevrj je vakantie door-brengt en ook daarna niet ziek wordt, moet je goed voorbereid op vakantie gaan. En dat begint bij het halen van de juiste prikken, maar ook met een goede voorlichting, weten de experts. "Een bezoek aan een reizigersspreekuur dient voor meer dan enkel inenting. Veel mensen die voor een inenting komen, gaan naar huis met een hele hoop informatie", licht Visser toe.

Zoals bijvoorbeeld informatie over bescherming tegen muggen. Want wat veel mensen zich niet realiseren, is dat malariamuggen 's nachts actief zijn, maar

dat de muggen met dengue, chikungunya en zika juist meer overdag steken. Dit vraagt om andere maatregelen. Ook kan een aangepast en persoonlijk reisadvies van toepassing zijn, wanneer men bijvoorbeeld op doorreis is. Zo kunnen in verschillende landen verschillende ziekten voorkomen, waarover al moet worden nagedacht bij het halen van vaccinaties.

De Mast voegt toe dat reizigers ook informatie kunnen krijgen over andere risicofactoren, zoals seksueel overdraagbare aandoeningen of hondsdoelheid. "Met name dat laatste is een vaak 'vergeten' risico, terwijl mensen maar al te graag puppy's aaien wanneer ze deze zien." Visser vult aan dat een op de driehonderd reizigers gebeten wordt door een dier. Vooral in de tropen wordt

Eén op de driehonderd reizigers wordt gebeten

het aaien van dieren afgeraden, waar de kans op hondsdoelheid groter is en de toegang tot gezondheidszorg vaak beperkt. Juist dan kan het gevaarlijk zijn de ziekte onbehandeld te laten. Ook verkeersongelukken vormen een gevaar voor de gezondheid van de vakantieganger. Op vakantie gebeuren heel veel ongelukken, benadrukt De Mast, veel vaker dan in Nederland. Dus ook daar moeten reizigers van op de hoogte zijn.

Onverhoopt toch ziek

Zelfs met een goede voorbereiding kan je ziek worden op vakantie. Wat dan te doen? Visser legt uit dat je wanneer je langer dan twee dagen koorts hebt een dokter moet bezoeken. Een dagje koorts kan onschuldig zijn, maar houdt het aan, dan kan het ernstig zijn. Met name wanneer men in een malariagebied op vakantie

is (geweest), kan koorts duiden op een infectie met deze ziekte. De Mast vult aan dat het ook belangrijk is de gezondheid in de gaten nadat je alweer thuis bent. Sommige tropische infecties hebben een langere incubatietijd, waardoor men vaak pas ziek wordt na terugkeer in Nederland. Malaria is in principe goed behandelbaar, maar de reden dat er nog steeds mensen doodgaan aan malaria komt doordat zij te lang rondlopen met de ziekte. Daarom moet men direct alarm slaan als koorts aanhoudt nadat malariagebieden bezocht zijn.

Mocht je ziek worden op vakantie, dan is een goede reisverzekering erg belangrijk, benadrukt Visser. Via de verzekering kan de reiziger advies inwinnen en ook doorverwezen worden naar betrouwbare gezondheidszorg ter plaatse. Daarnaast is een verzekering van belang wanneer ziektekosten worden gemaakt. Deze kosten zijn vaak vele malen duurder dan in Nederland. Daarom is het volgens hem van groot belang ervoor te zorgen dat alle medische kosten gedekt worden op vakantie, en niet enkel het bedrag dat de zorg in Nederland zou kosten. Zo kan een operatie in bijvoorbeeld de VS soms even duur zijn als een huis in Nederland, en daar houden reizigers vaak geen rekening mee.

Reisbescherming in de toekomst

Voor de toekomst ligt de uitdaging bij de toenemende digitalisering. Zo zullen reizigers steeds vaker online advies opvragen. Dit kan volgens Visser zowel positieve als negatieve gevolgen hebben. Zo zullen mensen wellicht sneller om raad zoeken als zij op reis gaan of al ziek zijn geworden, maar zo kan het er ook voor zorgen dat mensen juist minder goed voorbereid zijn omdat ze té laat om advies vragen of enkel generiek advies kunnen vinden. "De uitdaging voor de toekomst is ervoor zorgen dat mensen toch goed voorbereid op reis zijn, zodat zij kunnen genieten en niet ziek worden." Want daar draait het uiteindelijk allemaal om, om een vakantie waarvan genoten kan worden, zonder nare bijsmak.

■ Wat is tuberculose?

Tuberculose (tbc) is een ernstige, soms besmettelijke bacteriële infectieziekte.

■ Is het te behandelen?

Met 4 verschillende antibiotica gedurende minimaal 6 maanden.

■ Hoe raak je besmet?

Iemand met 'open tbc' kan via hoesten en niezen de bacterie overdragen.



Symptomen tuberculose:

Hoesten

Gewichtsverlies

Nachtzweeten

Vermoeidheid

Reizen en tuberculose

Wereldwijd krijgen jaarlijks nog ruim 9,6 miljoen mensen tuberculose. Soms is bescherming nodig als u naar andere landen gaat (zie rode gebieden op de kaart). Lees meer op: www.tbcopeis.nl

KNCV
TUBERCULOSEFONDS
Stop TBC