

Lekker ontspannen

We leven in een drukke tijd waarin niet alleen aan ouders maar ook aan kinderen hoge eisen worden gesteld. Daarom is het heel belangrijk om je af en toe lekker te kunnen ontspannen.

Er zijn diverse mogelijkheden voor ontspannende vrijetijdsbesteding. Kinderen kunnen bijvoorbeeld gaan logeren bij opa en oma of je kunt met het hele gezin lekker op vakantie gaan. Voor kinderen wordt vaak van alles georganiseerd in vakantieperiodes, in de buurtkrantjes wordt u hierover geïnformeerd.

Op vakantie

Gaat u met het vliegtuig of met de auto op reis? Wanneer u met het vliegtuig gaat, geef uw kind dan drinken of een kauwgumpje tijdens het opstijgen en het dalen. Wanneer u een lange autotocht maakt, let dan op de temperatuur indien u geen airco heeft. Het kan in een auto erg warm worden. Vochtige handdoeken voor de ruiten maken het achterin voor kinderen veel aangenamer. Vertel vooraf hoe lang de reis gaat duren, en maak afspraken over de stopmomenten.

Reispapieren

Ga je op vakantie, dan moeten je kinderen een eigen paspoort hebben. Bijschrijvingen op het eigen paspoort gelden niet meer. Maar daarnaast is er nog in sommige gevallen meer nodig.

De regels ten aanzien van reizen met kinderen zijn aangescherpt. Vooral ten aanzien van specifieke doelgroepen, namelijk:

Bij kinderen die een andere achternaam hebben dan de vader of de moeder met wie ze reizen. Dus:

- kinderen van gescheiden ouders;
- kinderen van moeders die hun meisjesnaam hebben behouden;

- kinderen van andere ouders (dus als je een vriendje of vriendinnetje meeneemt).

Op de overheidspagina

<http://www.defensie.nl/onderwerpen/reisdocumenten-en-grenscontroles/inhoud/reizen-met-kinderen> kunt u meer informatie vinden over de papieren die u eventueel nodig heeft.

Vaccinaties

In vakantie landen 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 vakantie land en voor vaccinatiebureaus bij u in de buurt kunt u kijken op: www.lcr.nl of www.gezondopreis.nl of raadpleeg de 'GGD op reis' applicatie voor smartphones en tablets.

Vaccinaties voor vakantie worden gegeven bij de GGD of een ander vaccinatiebureau. Zij geven ook adviezen over hoe u en uw kind gezond kunnen blijven op reis. Een afspraak maken kan via www.dereispoli.nl

Wanneer uzelf afkomstig bent uit een land waar veel tuberculose (TBC) voorkomt, of wanneer u langer dan 3 maanden of veelvuldig naar landen gaat waar TBC veel voorkomt, wordt (mogelijk) een BCG vaccinatie voor uw kind geadviseerd. Deze vaccinatie wordt gegeven door de afdeling TBC-bestrijding van de GGD. tel.nr. 023-7891620.

Reisapotheek

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:

<http://www.farmatec.nl/geneesmiddelen/opiaten/geneesmiddelenmeeopreis/>

Dit om problemen met de douane te voorkomen.

Als u of uw kind een allergie heeft, neem dan uit voorzorg medicijnen hiervoor mee. In de reisapotheek hoort 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 (kleine kinderen max. 30% 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.

Veilig zonnen

De kinderhuid is extra kwetsbaar voor de schadelijke gevolgen van UV-straling. De huid van volwassenen vernieuwt zich voortdurend in enkele weken. De huid van kinderen ook, maar hun huid moet daarnaast ook nog groeien. Hierdoor heeft de huid

soms te weinig tijd om (door zonlicht) beschadigde huidcellen te herstellen. In die cellen ontstaan dan als het ware 'litttekens' die kinderen hun leven lang meedragen. Dit is aan de buitenkant niet te zien, want die beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Maar hoe meer 'litttekens', hoe groter het risico dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt.

Zonnetips voor kinderen:

- Zorg ervoor dat de huid van uw kind niet verbrandt.
- Houd kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- Bedek de huid tijdig bij de eerste tekenen van verbranding. Een pet of zonnehoed helpt het hoofd en gezicht beschermen.
- Smeer uw kind een half uur voor het naar buiten gaan in.
- Gebruik in Nederland beschermingsfactor 20 of hoger. In het (zonnige) buitenland minstens factor 30.
- Herhaal het insmeren elke twee uur en na het zwemmen of afdrogen, ook als het product waterbestendig is.
- Kinderen zien hoe hun ouders omgaan met bescherming tegen de zon. Geef ze daarom het goede voorbeeld. Actuele zonnetips staan op www.kwf.nl/zonnen.

Blote voeten

Laat uw kind niet op blote voeten buiten spelen of in het zeewater. Er kunnen parasieten via de voeten in het lichaam komen. In zee kunnen zee-egels of evt. koraal en andere dieren voorkomen.

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.

Diarree en braken

Hierbij verliest uw kind veel vocht. Extra vochttoevoer in de vorm van ORS voor kinderen is belangrijk. Het poeder, een mengsel van suiker en zout, moet opgelost worden in doorgekookt, afgekoeld water. Volg de aanwijzingen op het pak. Nodig is dat u weet hoeveel uw kind weegt. Oudere 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 kindje veel te laten drinken, vezelrijk eten (volkoren brood) en extra vers fruit en groente te geven. Heeft uw kind langer dan 1 week geen ontlasting dan kunt u 10 ml lactulose geven. Verdwijnen de klachten niet, Raadpleeg dan een arts

Dieren

Wees voorzichtig met het aaien of voeren van zoogdieren. In veel landen kunnen zoogdieren (denk bv. aan honden, katten, apen, vleermuizen) via hun speeksel rabiës (hondsdolheid) overdragen. Deze virusziekte is dodelijk. 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.

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland, tel. 0900-0400682 (7,5 ct per gesprek plus uw gebruikelijke belkosten).