

# Reisziekte

---

• WAT IS REISZIEKTE • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

# 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.

## WAT IS REISZIEKTE

Reisziekte ontstaat doordat evenwichtsorgaan en ogen tegenstrijdige signalen aan de hersenen geven. Laten we als voorbeeld iemand nemen die een boek leest in een auto die over een hobbelige weg rijdt. Zijn ogen letten op de woorden in het boek en geven door aan de hersenen dat alles in orde is. De letters staan immers stil op de bladzijde. Het evenwichtsorgaan merkt de bewegingen over de hobbelige weg en geeft door aan de hersenen dat er wel degelijk sprake is van beweging. De tegenstrijdige signalen activeren het braakcentrum in de hersenen. Het gevolg is misselijkheid en soms braken, bleek zien en zweten.

Als degene in de auto die over de hobbelige weg rijdt, niet leest maar naar de horizon kijkt, komen de signalen van ogen en evenwichtsorgaan met elkaar overeen. Hij heeft dan geen last van reisziekte.

Elke manier van reizen kan reisziekte veroorzaken: te land, ter zee en in de lucht. Het 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 voorkomen. In de bijsluiter of op de verpakking staat hoe lang voor vertrek u het middel het beste kunt innemen.

## **WAT KUNT U ZELF DOEN**

### **ADVIEZEN**

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 APOTHEKER 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* en *meclozine* kunnen zonder bezwaar worden gebruikt tijdens de zwangerschap. Als u borstvoeding geeft, overleg dan met uw arts voor u deze middelen gebruikt. Middelen als *cyclizine*, *meclozine* en *cinnarizine* hebben een nadeel: het kan zijn dat u er slaperig of suf van wordt. Zoekt u een middel dat niet versuft en dat u ook tijdens het geven van borstvoeding mag gebruiken, dan kunt u capsules met *gementpoeder* 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 alsnog een dergelijk middel in te nemen. In de bijsluiters of op de verpakking leest u hoe lang voor vertrek u het middel het beste kunt innemen.

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. Neem het middel dan weer in.

## **WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN**

- Als u ook last heeft van de klachten van de reisziekte als u niet op reis bent
- Als u bij reisziekte ook last heeft van oorsuizen en/of doofheid
- Als u volwassen bent en middelen om reisziekte te voorkomen helpen onvoldoende

# Belangrijk

---

- 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. Uw apotheek kan u adviseren bij de keuze van een medicijn dat reisziekte voorkomt.
- Als u geneesmiddelen op recept van uw arts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welk middel tegen reisziekte 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 kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

