



60+ en op reis?

Bent u op leeftijd en van plan om op reis te gaan? Let op: u bent vatbaarder voor infectieziekten, ook als u gezond bent. Lees hier wat de risico's zijn en wat u kunt doen om problemen zoals ziekte te voorkomen.

Steeds meer ouderen gaan op reis. De mate waarin iemand zich tot de categorie 'ouderen' rekent, verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van verschillende factoren. Het afweersysteem kent ook een heel geleidelijke achteruitgang, die al begint vanaf 40-jarige leeftijd.

De omstandigheden op de plaats van bestemming met betrekking tot klimaat, hoogteniveau en bereikbaarheid van medische voorzieningen, veiligheid en hygiëne zijn voor ouderen extra belangrijk om rekening mee te houden.

Wat zijn de extra risico's?

Veroudering gaat gepaard met een afname van de reserves in long-, hart en nierfunctie. Oudere reizigers kunnen hierdoor eerder in problemen komen. Het risico op ziekte en ongevallen neemt toe. Ook chronische ziekten kunnen oudere reizigers gevoeliger maken voor reisgerelateerde infecties en er kunnen complicaties van deze ziekten optreden. Veelvoorkomende problemen bij ouderen op reis zijn reizigersdiarree en uitdroging, obstipatie, een jetlag, oververhitting en onderkoeling. Het risico op een trombosebeen of longembolie is hoger bij ouderen. Infectieziekten, zoals bijvoorbeeld malaria kunnen bij ouderen ernstiger verlopen.

Reizen vergt vaak veel fysieke inspanning, zelfs als er geen speciale activiteiten op het programma staan. Op vliegvelden moeten vaak grote afstanden overbrugd worden, soms met tijdsdruk en zware bagage.

Preventieve maatregelen

- Pas uw reisritme, vervoer en accommodatie aan op basis van uw fysieke conditie. Ook in geval van ernstige beperkingen zijn er nog veel mogelijkheden op het gebied van reizen. Gespecialiseerde reisbureaus organiseren reizen met medische begeleiding en aangepast vervoer en accommodatie.
- Maak 6 weken voor vertrek een afspraak bij een reizigersadvies- en vaccinatiebureau, bij voorkeur zelfs voordat u de reis boekt.
- Als u medicijnen gebruikt is het belangrijk om een actueel medicatieoverzicht van uw apotheek mee te nemen naar het adviesgesprek.



Tips om ziekte of ongemak te voorkomen

- ☐ Neem bij medicijngebruik een medicijnpaspoort mee en bewaar uw medicatie in de handbagage;
- ☐ Wees extra alert op goede hygiëne- en voedingsmaatregelen, Ouderen hebben meer kans op een ernstig beloop van reizigersdiarree, omdat het risico op uitdroging groter is.
- ☐ Denk aan het afsluiten van een goede reis- en annuleringsverzekering met voldoende medische hulp;
- ☐ Kies een goed bereikbare bestemming met goede gezondheidszorg;
- ☐ Stem de reisbestemming, verblijfswijze, transport en de activiteiten af op uw lichamelijke en psychische mogelijkheden.

Uiteraard gelden naast deze specifieke tips voor de oudere reiziger ook algemene adviezen over gezondheid op reis. Hiervoor verwijzen wij u naar de Algemene reisfolder.

Meer informatie

Zie ook www.lcr.nl