



60+ en op reis?

Ben je ouder dan 60 jaar en van plan om op reis te gaan? Let op: je bent vatbaarder voor infectieziekten, ook als je gezond bent. Lees hier wat de risico's zijn en wat je kunt doen om problemen zoals ziekte op reis te voorkomen.

Het aantal oudere reizigers neemt toe. De mate waarin iemand zich tot de categorie 'oudere reiziger' rekent, verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van verschillende factoren. Het afweersysteem kent een heel geleidelijke achteruitgang, die al begint vanaf 40-jarige leeftijd. Met name vanaf 60 jaar vindt een duidelijke afname van de werking van het immuunsysteem plaats, waardoor infecties vaker en ernstiger kunnen verlopen en het lichaam minder snel herstelt. Het klimaat, de hoogte en bereikbaarheid van medische voorzieningen, veiligheid en hygiëne ter plaatse zijn voor oudere reizigers extra belangrijk om rekening mee te houden.

Wat zijn de extra risico's?

Veroudering gaat vaak gepaard met een afname van de long-, hart- en nierfunctie. Oudere reizigers kunnen hierdoor eerder in problemen komen. Veelvoorkomende problemen bij oudere reizigers zijn hartklachten, luchtweginfecties, reizigersdiarree en uitdroging, obstipatie, oververhitting en onderkoeling. Ook (verkeers)-ongevallen komen veel voor. Tijdens het reizen is het risico op een jetlag, trombosebeen of longembolie groter bij oudere personen. Daarnaast kunnen infectieziekten, zoals bijvoorbeeld malaria, dengue en chikungunya bij oudere personen ernstiger verlopen.

Preventieve maatregelen

Reizen kan fysiek inspannend zijn, ook zonder speciale activiteiten. Op vliegvelden leg je soms grote afstanden af, niet zelden met tijdsdruk en bagage. Het kan helpen om het reisritme, vervoer en accommodatie af te stemmen op wat voor jou prettig en haalbaar is. Houd bij de voorbereiding van de reis rekening met het volgende:

- ☐ Het is aan te raden om 2 tot 3 maanden voor vertrek een afspraak te maken bij een reizigersadvies- en vaccinatiebureau, bij voorkeur al vóór het boeken van de reis. Soms adviseert de reizigersadviseur extra voorzorgsmaatregelen of vaccinaties, of wordt er geadviseerd om je medicijnen aan te passen.
- ☐ Gebruik je medicijnen? Neem dan een actueel medicatieoverzicht van de apotheek mee, zodat de reizigersadviseur je goed kan adviseren.
- ☐ Voor sommige middelen, zoals sterke pijnstillers, ADHD-medicatie, kalmeringsmiddelen en medicinale cannabis, is een artsverklaring nodig. Deze dient tijdig aangevraagd te worden. Informatie hierover is te vinden op de website van het [CAK](#).



- ☐ Denk aan het afsluiten van een goede reis- en annuleringsverzekering met voldoende medische hulp en mogelijkheid tot repatriëring.
- ☐ Kies een reisbestemming met goede en bereikbare medische voorzieningen.

Tips om ziekte of ongemak tijdens de reis te voorkomen

- ☐ Neem bij medicijngebruik een Engelstalig medicijnpaspoort mee en bewaar de medicatie in de handbagage.
- ☐ Neem op reis altijd een reisapotheek en je vaccinatieboekje mee. Zie ook de folder '[Reisapotheek](#)'.
- ☐ Stem de activiteiten af op je lichamelijke mogelijkheden.
- ☐ Drink regelmatig water, ook als je geen dorst hebt, vooral bij warm weer.
- ☐ Wees extra alert op goede hygiëne- en voedingsmaatregelen. Voedsel, vooral rauw voedsel, is vaak niet veilig. Zorg ervoor dat het eten goed verhit is. Op veel plekken is kraanwater niet veilig om te drinken. Was regelmatig je handen. Oudere reizigers hebben meer kans op een ernstig beloop van reizigersdiarree, omdat het risico op uitdroging groter is.
- ☐ Afhankelijk van de bestemming kan het nodig zijn jezelf te beschermen tegen insectenbeten met bedekkende kleding en insectenspray (DEET). Het is belangrijk de insectenspray zowel overdag als 's nachts te gebruiken.
- ☐ Beweeg regelmatig tijdens lange auto-, bus- en vliegreizen om trombose te voorkomen.

Tips om verkeersongevallen te voorkomen

- ☐ Wees voorzichtig in het verkeer, vooral in lage- en middeninkomenslanden.
- ☐ Houd er rekening mee dat verkeersregels en rijgedrag in andere landen anders kunnen zijn.
- ☐ Steek de weg alleen over op veilige plekken en kijk goed uit voor verkeer van alle kanten. Loop bij voorkeur niet langs drukke wegen en draag in het donker opvallende en reflecterende kleding.
- ☐ Gebruik altijd een gordel in auto's, taxi's en bussen.
- ☐ Gebruik geen alcohol of medicijnen die je reactievermogen verminderen als je aan het verkeer deelneemt.

Meer informatie

Naast deze tips voor oudere reizigers verwijzen we voor algemene gezondheidsadviezen op reis naar de '[Algemene reizigersfolder](#)'.