

# Meest voorkomende medische klachten op vakantie

Veel klachten zijn gelukkig zelf te verhelpen (en te voorkomen)

Huiduitslag, insectenbeten en diarree zijn de drie meest voorkomende medische klachten van Nederlanders die op vakantie zijn. Dit blijkt uit gegevens van het medisch contactcentrum van Medicinfo, waar op piekmomenten wekelijks ruim 2.000 telefoontjes en apps binnenkomen van bezorgde vakantiegangers. Opvallend dit jaar is de toename van het aantal jongeren dat de medische appdienst gebruikt om zo anoniem vragen te stellen over een mogelijke soa of zwangerschap. Gelukkig zijn veel klachten zelf snel te verhelpen en is een bezoek aan een buitenlandse arts mede hierdoor niet (direct) nodig of te voorkomen.

Het medisch contactcentrum, dat in opdracht van verschillende zorgverzekeraars werkt, helpt zo te voorkomen dat Nederlanders onnodig naar vreemde ziekenhuizen moeten en biedt tegelijkertijd persoonlijk advies. Veel Nederlanders zijn er namelijk achter: ga je met een lichte oorpijn naar de huisarts in het buitenland, dan kom je buiten met een tas vol antibiotica waarvan je twijfelt of dat nou wel de op juiste oplossing is. Bovendien is het gemakkelijker je gezondheid te bespreken in je eigen taal.

## Top 5 klachten

De meest voorkomende medische klachten zijn snel te verhelpen, zonder dat men naar het ziekenhuis moet of onbekende medicijnen moet innemen. Dit is waar de meeste Nederlanders per app of telefoon een vraag over stellen:

1. Huiduitslag door allergie en zonnebrand.
2. Insectenbeten (voornamelijk muggen).
3. Diarree als gevolg van het drinken van verontreinigd water
4. Pil vergeten en kans op een soa.
5. Oorpijn na het vliegen of zwemmen.

## Appen populair

In de maand juni van dit jaar was het aantal vragen per app 84% hoger dan in dezelfde periode in 2017. De verpleegkundigen en artsen bij Medicinfo merken dat vooral jongeren het prettig vinden om hun vragen per app te bespreken. Deze vragen gaan vooral over mogelijke soa's en zwangerschappen. Vrouwen die bezorgd zijn over het vergeten van de pil stellen het op prijs om persoonlijk contact te hebben. Bij vragen over huiduitslag is de app ook populair omdat er meteen een foto gedeeld kan worden.

## Hondsdolheid

Rabies, beter bekend als hondsdolheid, is een ander veelbesproken onderwerp. Tot voor kort werd iedereen die naar een risicogebied afreisde geadviseerd om zich hier preventief tegen in te enten. Momenteel is er een landelijk tekort aan het vaccin. Na een beet of lik van een hond, kat, vleermuis of aap is het dan ook belangrijk om ter plekke te informeren naar de noodzaak van vaccinatie.

## 5 Tips

Voorkomen is nog altijd beter dan genezen, daarom is het goed om te weten wat je zelf al kan doen om de meest voorkomende klachten voor te zijn of ze zelf te verhelpen.

1. Pas op voor de uitlaat van die leuke scooter die je gaat huren! Heb je een brandwond? Koel deze dan minimaal 30 minuten met lauwwater.
2. Aai geen vreemde dieren, hoe schattig ze er ook uitzien. Pas goed op bij het bezoeken van grotten om te voorkomen dat je door vleermuizen met hondsdolheid wordt besmet.
3. Neem een anti-insectenmiddel, zoals deet, tegen muggen mee. Het klinkt logisch, maar het is toch iets dat veel mensen op het laatste moment vergeten.
4. Hoe moeilijk ook: ga niet krabben aan beten of steken van insecten, dit veroorzaakt ontstekingen!
5. Neem altijd een extra strip van de anticonceptiepil, of een paar reservepillen, mee in je portemonnee (natuurlijk *naast* het condoom tegen een soa).

**Gratis hulplijnen**

Zorg dat je voor je vakantie de nummers en apps van Nederlandse medische diensten in en op je telefoon hebt staan. Deze zijn gratis en 7 dagen per week te bereiken. Kijk op de website van je zorgverzekeraar om te zien welke diensten zij aanbieden.