

Gezond op reis, gezond weer terug!

Al bladerend door reisgidsen en surfend op internet zie je jezelf al liggen op dat prachtige witte zandstrand met palmen en proef je al bijna die heerlijke verse vis op dat terrasje met uitzicht op zee. Wie aan vakantie denkt, denkt vooral aan alle leuke dingen. Om te zorgen dat je ook na je vakantie nog met plezier aan je reis terugdenkt, is het echter wel belangrijk om je goed voor te bereiden. Net zo belangrijk als het regelen van je Vervoer, Verblijf, Verzekeringen en eventuele Visa, is het regelen van de vijfde V, je benodigde Vaccinaties!

Wie op vakantie gaat, doet er verstandig aan zich goed voor te bereiden. Niet alleen door te zorgen voor een geldig paspoort, maar vooral ook door te informeren of er voor het betreffende land een verhoogd risico geldt voor het oplopen van tropische ziektes.

Deze ziektes, zoals DTP, Hepatitis A en B, zijn 'dichterbij' dan vaak wordt gedacht. Ook in landen als Turkije, Egypte, Kroatië en Marokko kun je eenvoudig een Hepatitis infectie oplopen waardoor je vakantie vervelende gevolgen kan krijgen. Voor veel van de risico's bestaat er gelukkig goede preventie. Voor DTP, Hepatitis A en B en Tyfus kun je je door middel van een vaccinatie prima beschermen en ook tegen Malaria zijn verschillende pillen beschikbaar, ook speciaal voor kinderen.

Misverstanden

Toch zijn er nog steeds heel veel reizigers die onvoldoende beschermd op reis gaan. Recent onderzoek toont aan dat 80% van de reizigers naar bijvoorbeeld Turkije of Kroatië zich niet laten vaccineren (tegen Hepatitis A bijvoorbeeld). Voor reizigers naar Afrika en Azië geldt dat zo'n 40% niet voldoende beschermd op reis gaat. Duizenden Nederlanders 'importeren' jaarlijks Hepatitis en zijn daar zelf weken tot

maanden ziek van en kunnen ook anderen eenvoudig besmetten. Een bekend voorbeeld hiervan zijn kinderen die Hepatitis oplopen, er zelf niet heel ziek van worden maar vervolgens wel hun onderwijzer op de basisschool besmetten. En dat terwijl het tegenwoordig zo eenvoudig is om je te beschermen tegen de meest voorkomende risico's. Bijna elke Nederlander wordt op 9-jarige leeftijd ingeënt tegen DTP en feitelijk dient deze prik elke 10 jaar herhaald te worden. Voor Hepatitis A en B is er een combinatie vaccin beschikbaar dat bij kinderen tot 15 jaar na twee prikken een 25-jarige en waarschijnlijk zelfs levenslange bescherming biedt. Volwassenen dienen een serie van drie prikken te halen voor dezelfde langdurige bescherming. In feite zou iedere student die ook maar een beetje reislustig is er verstandig aan doen zich op 19-jarige leeftijd te laten vaccineren. Het is dan ook verstandig om ongeveer zes tot acht weken voor vertrek met je

‘Één op de drie Nederlanders vergeet vaccinatie te declareren’

reisvoorbereidingen te beginnen. Laat je goed voorlichten over de gezondheidsrisico's in jouw vakantieland bij een GGD of vaccinatiecentrum en zorg dat je de benodigde inenting krijgt. Vraag hierbij ook naar het 'International Certificate of Vaccination', een soort internationaal vaccinatiepaspoort, zodat je in het buitenland kan aantonen waarvoor je bent ingeënt. Ga je naar een land waar gele koorts heerst, dan is zo'n paspoort zelfs verplicht.

Enorme prijsverschillen

De prijzen van de verschillende “aanbieders” van vaccinaties zoals GGD's, gespecialiseerde vaccinatiecentra en travel health centra worden regelmatig vergeleken. Er blijken enorme verschillen te zijn, niet alleen voor wat betreft de vaccinaties, ook de consultprijzen variëren. In sommige gevallen is het prikken gratis en in de meeste gevallen kost een consult tussen de €12,- en € 25,-. Een vreemde zaak en het is dan ook hoog tijd dat er tenminste richtprijzen komen. Aan de andere kant vergoedt de zorgverzekering meestal en maakt het voor de reiziger geen of weinig verschil.

Declareren

Aangezien een (verre) vakantie een flinke kostenpost is, zijn er reizigers die zich laten afschrikken door de kosten van vaccinaties en zich daardoor niet laten inenten of alsnog kiezen voor een andere bestemming waarvoor geen vaccinaties nodig zijn. Zij behoren tot de groep Nederlanders die niet weten dat je vaccinatiekosten in veel gevallen kan declareren bij je zorgverzekeraar. Uit een onlangs door Vaccinatiecentrum Nederland gehou-

den onderzoek blijkt dat een deel van hen er vanuit gaat dat vaccinaties nooit worden vergoed door de verzekering en een deel staat er gewoon niet bij stil. In de praktijk blijkt echter dat 80% van de verzekerden recht heeft op gedeeltelijke of volledige teruggave.

Aanvullend goed nieuws is dat de vergoeding niet onder het eigen risico valt. Als er recht is op teruggave, dan wordt het bedrag daadwerkelijk uitbetaald. Op www.VacNed.nl vind je een volledig overzicht van verzekeraars, de aangeboden pakketten en de vergoeding die wordt gegeven. Dit varieert van 100% tot 75% of helemaal niets. In sommige gevallen is er een maximum bedrag per kalenderjaar. Het kan daarom zinvol zijn hier rekening mee te houden. Denk bijvoorbeeld aan het spreiden van een serie van twee of drie prikken over 2 kalenderjaren. Ook kun je vlak voor een reis malariatabletten aan te schaffen, maar de langdurig werkende

vaccinaties zoals DTP (10 jaar), Hepatitis A (25 jaar) en Hepatitis B (levenslange werking) al veel eerder laten toedienen. Wist je trouwens dat je over het algemeen nota's tot 2 jaar na dato nog kan declareren bij je verzekeraar?

Last Minute reis = Last Minute prik?

Eigenlijk bestaat er geen last-minute reiziger. De meeste mensen die kort tot zeer kort van te voren boeken, weten toch vaak al veel langer naar welk land of welke landen zij gaan. Voor deze groep reizigers is het verstandig om zich een half jaar van te voren te laten voorlichten en vaccineren. Vergeet men dit, dan is er trouwens nog niets aan de hand. Een Hepatitis A vaccinatie geeft binnen 48 uur al bijna volledige bescherming. De herhalingsprikken zijn slechts bestemd voor de langdurige werkzaamheid.

Nuttige adressen

www.GezondopReis.nl
www.Malaria.nl
www.lcr.nl
www.VacNed.nl
www.prikangst.nl

Voor reizigers naar Afrika en Azië geldt dat zo'n 40% niet voldoende beschermd op reis gaat

