



Gezondheidscoach Africa Classic

TANZANIA

“ Als arts, ex-huisarts en oud-deelnemer mag ik je bijstaan tijdens je fantastische mountainbike tocht door Tanzania.

Voor deelname aan een zware tocht als deze is het belangrijk dat jij je goed voorbereid, je bewust bent van risico's en voldoet aan gezondheids- en conditie-eisen. Hieronder lees je daar meer over. Mocht je vragen hebben over of problemen hebben met je gezondheid, dan kun je mij altijd raadplegen; voor, tijdens of in de periode direct na de tocht.

En uiteraard geldt hierbij ook dat voor elk arts-patiënt contact de arts een geheimhoudingsplicht heeft.

Tot ziens,

Nicole Verheul-Boven
Arts Africa Classic Tanzania

”

ALGEMENE GEZONDHEID	3
VACCINATIES	4
Verplicht	4
Aangeraden	5
Overweeg	5
Zeer sterk aangeraden	5
Niet nodig	6
OVERIG	6
ZONNESTEEK, VOCHT- EN ZOUTHUISHOUDING	7
JOUW REISAPOTHEEK	8
CONTACTGEGEVENS ARTS	10

ALGEMENE GEZONDHEID

De tocht is dermate zwaar (oa. door hitte, vochtigheid, zanderig- en hobbelig wegdek, lengte van de tocht, meerdere dagen achter elkaar fietsen, uitputting) dat je in goede gezondheid moet verkeren.

Hierdoor zijn er vanuit de organisatie, in overleg met mij, een aantal eisen gesteld:

1. Je ontvangt direct na inschrijving, per mail, een **gezondheidsvragenlijst** die jij zo snel mogelijk invult. Het antwoord komt automatisch bij mij binnen, en ik ga er uiteraard vertrouwelijk mee om. Mocht het nodig zijn, neem ik hierna contact met jou op.
2. Je maakt zo snel mogelijk een afspraak voor een medische keuring. Het volledige rapport hiervan **dient 6 maanden** voor vertrek in mijn bezit te zijn. Verdere uitleg vind je hieronder. *Als je al eerder aan een Africa Classic-editie hebt deelgenomen neem dan eerst contact op met mij. Bij vormbehoud hoef je zeer waarschijnlijk niet opnieuw een medische keuring te ondergaan.*

Mochten er toch afgelopen jaren belangrijke gezondheidsproblemen zijn geweest (bv. hart- of longproblemen), je weerstand tegen infecties verminderd zijn, of mocht je chronisch medicatie gebruiken:

1. Vraag hier dan advies over aan je behandelend arts (specialist of huisarts).
2. **En breng mij hiervan op de hoogte, ruim vóór de tocht.** Na aanleiding hiervan neem ik zo nodig contact met jou op.

Voorwaarden deelname Africa Classic

Omdat het een zware fietsweek wordt, zijn er **4 voorwaarden** om deze tot een veilige onderneming te maken:

1. Om een goed inzicht te krijgen in je fysieke gesteldheid, is het noodzakelijk dat je een **sportkeuring ondergaat met (sub)maximale inspanningstest waarbij een (indicatie van) VO2max wordt aangegeven en een inspannings ECG wordt gemaakt. Laat deze test door een sportarts afnemen!** Geef de sportarts hierbij toelichting dat het om zware omstandigheden gaat (zon, warmte, onverhard parcours), afstanden tot 80 km per dag en hoogteverschillen tot 1.400 meter. **Stuur een kopie van het rapport uiterlijk 6 maanden voor vertrek naar mij. Zie mijn contactgegevens achterin dit document.**
2. Je hebt een goede conditie; dit betekent dat je VO2 max hoger is dan 29 (vrouwen) c.q. 39 (mannen).
3. Je zorgt dat je vaccinaties en malaria medicatie uiterlijk 6 weken voor vertrek op orde zijn.
4. Je BMI is minder dan 30; dit is van belang om hitte gerelateerde ziekten te voorkomen.

VACCINATIES

Maak **uiterlijk 8 weken voor vertrek** (liever eerder) een afspraak bij een gekwalificeerde arts of instelling. Op de website van de GGD, www.ggdreisvaccinaties.nl, lees je meer over het reisadvies van [Tanzania](#) en [Kenia](#). Ook is het hier mogelijk een afspraak te maken voor de vaccinaties. **Let op:** de laatste vaccinatie moet minimaal 14 dagen voor vertrek gezet zijn.

Heb je naast je basis- gezondheidsverzekering een aanvullende verzekering, dan zijn de kosten van de vaccinaties mogelijk te declareren. Controleer ook of de kosten voor de medische keuring te declareren zijn, wellicht vergoed jouw gezondheidsverzekering deze ook deels. Strikt genomen is er geen verplichting om gevaccineerd op reis te gaan, maar wij raden je een aantal vaccinaties sterk aan. Wij baseren ons daarbij op de richtlijnen van de GGD. Het is verplicht je gele vaccinatieboekje mee te nemen.

Aanbevolen vaccinaties

➤ Hepatitis A

Een serie van twee vaccinaties met minimaal 6 maanden tussen de 1e en 2e vaccinatie. De bescherming is één jaar na de eerste vaccinatie en minstens 30 jaar na de tweede vaccinatie. Minimaal 2 weken voor vertrek.

➤ Gele koorts

Gele koorts komt in Tanzania sporadisch voor. Deze vaccinatie is voor Tanzania alleen verplicht als je in de 7 dagen voordat je Tanzania binnenkomt in een gele koorts land bent geweest. Eenmalige vaccinatie biedt levenslang bescherming. Leeftijd boven de 60 jaar is een relatieve contra-indicatie voor vaccinatie, evenals zwangerschap (tot een maand na vaccinatie) of afweerstoornis. Minimaal 10 dagen voor vertrek. ***Let op: aangezien we op woensdag de grens naar Kenia overgaan, dien je in het bezit te zijn van een gele koorts stempel in je vaccinatieboekje. Dit is verplicht.***

➤ DTP (difterie, tetanus, polio)

Bijna iedereen is hier als kind voor gevaccineerd via het Rijksvaccinatieprogramma. Vooral de tetanus-component is belangrijk, omdat je als fietser altijd kans loopt op schaafwonden met straatvuil. Geldigheid is 10 jaar. Omdat wij de “koude keten” niet kunnen garanderen tijdens de reis, nemen wij géén tetanus-vaccinatie mee op onze tocht. Laat je dus van tevoren vaccineren.

Persoons- en reisgebonden adviezen

➤ **BMR (bof mazelen rode hond)**

Komt frequent voor, onder andere op scholen. Vooral mazelen is zeer besmettelijk. Verspreiding via druppeltjes in uitgeademde lucht en handcontact. Iedereen, geboren vanaf 1978, is hiervoor gevaccineerd via het Rijksvaccinatieprogramma. Bijna iedereen geboren vóór 1965 heeft de infecties doorgemaakt en is daardoor immuun. **Mensen geboren in 1965 tot en met 1977 komen eventueel in aanmerking voor de vaccinatie.** Eenmalige vaccinatie biedt levenslang bescherming. Minimaal week voor vertrek.

➤ **Rabiës (hondsdolheid)**

Rabiës is een gevaarlijke ziekte die een dodelijke afloop kan hebben. Een volledige serie bestaat uit twee vaccinaties. Als je een volledige serie hebt gehad, moet je na een incident dat risico oplevert (bijvoorbeeld een hondenbeet) alsnog een boostervaccinatie krijgen. Je hebt dan echter geen antiserum meer nodig. Antiserum is in minder ontwikkelde landen meestal niet verkrijgbaar of van slechte kwaliteit. Ook heb je maar 2 vaccinaties nodig in plaats van 4. Er zijn 2 vormen van deze vaccinatie; een waarbij de injecties in de spier worden toegediend en de vorm waarbij de vaccinaties onder de huid worden ingespoten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze vorm van vaccinatie effectief is. Bescherming is levenslang.

➤ **Hepatitis B**

Hepatitis B Vaccinatie wordt alleen aangeraden als je een duidelijk verhoogde kans hebt op bloedtransfusie in een land als Tanzania. Een serie van drie vaccinaties geeft in principe levenslange bescherming bij reizigers. Vaccinatie 6 maanden tevoren. Meestal kunnen voor een reis twee vaccinaties worden gegeven en na een half jaar de derde. Ook is combinatie met Hepatitis A vaccin mogelijk.

Zeer sterk aangeraden

➤ **Malaria-profylaxe**

In Tanzania komt malaria voor. Een klamboe hoeft je niet mee te nemen. Je slaapt de meeste nachten in een tent en in lodges hangt al een klamboe. Smeer wel **DEET** op blote lichaamsdelen in de avond; 30-50% (bij zwangerschap 20%). De malariamug steekt 's avonds en 's nachts. **Het nemen van profylaxe-pillen wordt zeer sterk aangeraden.**

Opties:

- Profylaxe in de vorm van **Atovaquin/Proguanil (Malarone)**; dagelijks slikken vanaf dag vóór aankomst tot en met 7 dagen na vertrek;

- Profylaxe in de vorm van **Mefloquine (Lariam)**; wekelijks 1 pil vanaf 3 weken voor aankomst tot en met 4 weken na thuiskomst. Lariam mag niet worden gebruikt bij een voorgeschiedenis met psychiatrische problemen.
- Bij heftige bijwerkingen valt **Doxycycline** te overwegen, hoewel je huid dan wel gevoeliger kan worden voor de zon.

Deze informatie kan niet een goed consult bij je arts vervangen. Overleg met je arts welke profylaxe het beste bij je past.

Niet nodig

➤ Typhus

Komt steeds minder voor en is niet geïndiceerd.

➤ Cholera

Alleen als je van plan bent door te reizen naar een ander Afrikaans land kan het zijn dat je in je gele vaccinatieboekje een stempel “cholera medically not indicated” nodig hebt. Vraag dit na bij het vaccinatiebureau.

OVERIG

➤ Schistosomiasis

Infectie die je in zoet water oploopt. **Het is af te raden te zwemmen in stilstaand water.** hoe verleidelijk het ook is. Mocht je in zoet water zwemmen, overweeg dan om je 10 weken na thuiskomst te laten testen en zo nodig voor te laten behandelen.

➤ Zonnebrand

Vergeet niet een zonnebrandcrème mee te nemen, factor 30 tot 50 (uiteraard afhankelijk van je huidtype), die zowel UV-A als UV-B bescherming biedt. In combinatie met DEET: smeer eerst zonnebrand, laat deze intrekken, smeer daarna DEET.

➤ Reizigersdiarree

Komt veel voor. Belangrijkste manier om te voorkomen is altijd handen te wassen voor het eten. De organisatie zorgt voor veilig bereid voedsel in de ochtend, avond en onderweg. Koop je zelf iets onderweg, denk dan aan: cook it, boil it, peel it or forget it. Krijg je toch met diarree te maken, dan moet je uiteraard (nog) meer drinken (ORS of sportdrank) en kun je die tijdelijk wat remmen met loperamide (Imodium; vrij verkrijgbaar bij je apotheek).

➤ **Verwondingen**

Vallen tijdens fietsen kan altijd gebeuren. Om wondverzorging zo goed mogelijk te behandelen, is het verstandig om behaarde benen en armen voorafgaand aan het evenement te scheren. Dat voorkomt onnodige ontstekingen en maakt wondverzorging veel makkelijker.

➤ **Zadelpijn en andere fietsersproblemen**

Fietsen in een warm en mogelijk stoffig klimaat vraagt meer van je dan je gewend bent. De kans op blaren of schaafwondjes rond de billen is groter. Het is aan te raden een goede huidbeschermende crème mee te nemen. Probeer dit thuis alvast uit, om te kijken of dit voor jou bevalt! Chamois, Happy Botom Bum butter, sudocreme of zinkzalf zijn goede voorbeelden. Natuurlijk zorg je voor goed passende fietsbroeken die je hebt “ingereden” en neem eventueel blarenpleisters mee.

ZONNESTEEK, VOCHT- EN ZOUTHUISHOUDING

Elk jaar komen fietsers in de problemen doordat zij niet gewend zijn grote inspanning te leveren in een heet en vochtig klimaat. Als je als Europeaan plots gaat sporten in Afrika, blijkt dat je geen getrainde zweter bent: je verliest vergeleken met een Afrikaan per liter zweet veel meer zout. Gevolg is dat het zoutgehalte in je bloed gevaarlijk kan dalen, ook omdat je veel vocht inneemt.

Een ander fenomeen dat zich voor kan doen bij sport in de hitte is dat je lichaamstemperatuur gevaarlijk kan stijgen. Dit uit zich in het begin doordat je je erg uitgeput en naar voelt, misselijk bent of braakt, en je moeite hebt je bloeddruk op peil te houden. Ook kunnen coördinatiestoornissen optreden en geïrriteerd gedrag. Mocht je dan toch doorgaan met sporten, dan kan je nier-, lever- en hersenschade oplopen, zich uitend in o.a. een epileptisch insult. Gelukkig hebben we die laatste stadia nog nooit meegemaakt tijdens Africa Classic, maar als je weet dat deze gevaarlijke complicaties zelfs optreden bij sportevenementen in de zomer in Nederland, kan je je voorstellen dat we in Tanzania zeker het risico zo klein mogelijk willen houden.

Mensen die eerder dergelijke klachten in de hitte hebben gehad lopen een verhoogde kans, evenals mensen die medicijnen tegen hoge bloeddruk gebruiken.

Hoe zorg je ervoor dat de kans hierop zo klein mogelijk is:

1. Hoog-fitte mensen tolereren de hitte veel beter dan medium-fitte mensen. Zorg dus dat je zo goed getraind bent dat je niet op je max hoeft te rijden. Bij inspanning in hitte is de hartslag hoger dan je bent gewend. Het is daarom aan te bevelen om te trainen met een hartslagmeter en deze ook in Afrika te

gebruiken. Zo kun je controleren op welk inspanningsniveau je fietst en kun je je tempo aanpassen om zo comfortabel mogelijk te blijven fietsen.

2. Als je zwaarder bent, heb je in verhouding minder lichaamsoppervlak om je warmte kwijt te raken; het heeft zin om de laatste maanden er nog wat extra kilo's af te trainen.
3. Goede zweetafvoerende kleding: van zweten koel je alleen af als het kan verdampen!
4. Zorg ervoor dat het vocht dat je inneemt niet alleen water is of hypotone dorstlessers, maar wissel af met isotone drank en neem eventueel wat extra zout op je eten.
5. Acclimatiseren is zeer effectief. Er is wetenschappelijk bewijs dat 10-14 dagen tevoren ter plekke zijn goed helpt. Je moet dan wel dagelijks inspanning leveren in de hitte, dus het is de vraag of dit wenselijk is zo vlak voor deze zware tocht. Wel is het zo dat hoe vaker je de overstap van koud naar warm maakt, hoe sneller je je aanpast.
6. Een minder effectieve variant, maar beter dan niets, is mogelijk sporten in een warme ruimte in Nederland, bv. op je Tacx hometrainer.
7. Let goed op elkaar en accepteer het als anderen in je groepje oordelen dat je niet verder kunt. Laat nooit een langzamere teamgenoot alleen achter!
8. Indien het oordeel van mij als arts is dat het medisch gezien te gevaarlijk is om door te rijden, ben je verplicht af te stappen.
9. Indien het oordeel van de organisatie is dat je te langzaam rijdt en het voor ons zo onmogelijk wordt om veilige begeleiding te bieden aan zowel achterblijvers als koplopers, ben je verplicht af te stappen.

JOUW REISAPOTHEEK

Voor deze medicijnen ben je **zelf verantwoordelijk**:

- Paracetamol
- DEET
- Zonnebrand
- Malariaprofylaxe
- Zalf voor als je zitvlak kapot gaat (bv. zink/zinkoxide zalf) en blarenpleisters
- Zinkzalf of sudocreme voor oppervlakkige schaafwonden
- Loperamide / Immodium
- ORS
- Desinfecterende handgel
- Een beperkt eerste hulp-setje (desinfectans, pleister, verband)
- Eventueel slaapmedicatie
- Je gebruikelijke chronische medicatie

CONTACTGEGEVENS ARTS

Naam: Nicole Verheul-Boven
E-mailadres: nfverheul@gmail.com
Telefoonnummer: +31 6 49 61 88 22

Bij vragen of opmerkingen neem contact op met mij via bovenstaande gegevens.