

Reisadvies

Reisziekte

Dit ontstaat als de informatie van het evenwichtsorgaan, de ogen en het spiergevoel tegenstrijdig is. Hierdoor ontstaan de typische symptomen zoals braken en misselijkheid.

Hoe kan ik dit voorkomen?

- ✓ Zit in de rijrichting
- ✓ Zorg dat je plaats neemt waar je het minst last hebt van beweging.
 - Vooraan in de bus of auto
 - Boven de vleugels in een vliegtuig
 - Bovendecks in een schip
- ✓ Fixeer een weinig bewegend punt. Kijk niet naar de voorbijflitsende landschappen.
- ✓ Niet lezen!
- ✓ Zorg voor voldoende verluchting.
- ✓ Drink vooraf geen alcohol en neem ook geen zware maaltijd.

- ✓ Bij uitgesproken reisziekte kan je medicatie nemen.
 - Touristil