

## Reeks ouderavonden rond thema 'Help, mijn kind wordt een puber'

In Hulst wordt donderdag 26 september de eerste van een reeks ouderavonden met als thema 'Help, mijn kind wordt een puber' gehouden. De organisatie is in handen van de Zeeuwse jeugd- en alcoholcampagne 'Laat ze niet verzuipen!', dat zich primair richt op preventie van alcoholmisbruik van jongeren. Voor deze serie ouderavonden wordt met een bredere blik gekeken naar pubers, hun problemen en de opvoedingsproblemen waarvoor ouders van kinderen in de puberteit zich gesteld

zien. Ouders en verzorgers van kinderen van tien, elf en twaalf worden op de ouderavonden meegenomen in de emotionele achtbaan die hun pubers meemaken. Een puberend kind zoekt grenzen op, gaat misschien experimenteren met alcohol en roken of zit heel de dag te 'gamen' of te 'appen'. Uit onderzoek blijkt dat het nut heeft als ouders al op jonge leeftijd het gesprek over dit soort zaken aangaan met hun kinderen. Ook de stap naar het voortgezet onderwijs brengt veel veranderingen met zich mee.

Ouders die hier goed op voorbereid willen zijn, kunnen gratis de avond bijwonen. De avond in Hulst begint om 19.30 uur en eindigt rond 21.30 uur. In Terneuzen wordt een ouderavond gehouden op maandag 30 september (zelfde tijd) en op 1 oktober in gemeente Sluis. Dinsdag 22 oktober is Vlissingen aan de beurt en op donderdag 24 oktober is de ouderavond in Grijskerke. Middelburg komt op donderdag 31 oktober aan bod. Kijk voor locaties en aanmelding op [www.lznvz.nl](http://www.lznvz.nl).



## Informatie over burn-out

De maandelijkse themabijeenkomst van het ADRZ in Vlissingen, die vanavond gehouden wordt van 19.15 tot 21.15 uur, gaat over burn-out: het gevoel dat je helemaal op bent. Een psychiater, een ervaringsdeskundige en een bedrijfsarts maken duidelijk dat een burn-out veel meer is dan 'een gewoon griepje'. Het evenwicht tussen draagkracht en draaglast is verstoord, met extreme vermoeidheid tot gevolg. Er is ruimte voor discussies en ervaringsverhalen. Kijk voor meer informatie op de website van het ADRZ, [www.adrz.nl](http://www.adrz.nl)

# Zorgeloze vakantie begint met goed medisch advies

**Travel Doctor, een landelijke organisatie van huisartsen die gespecialiseerd zijn in reizigersadvies en -vaccinaties, heeft nu ook een vestiging in Zeeland. Paul Crama van de gelijknamige huisartsenpraktijk in Vlissingen: „Wij zijn goedkoper dan de GGD en bieden ook nazorg.”**

door **Ondine van der Vleuten**

**E**en klein, zwart pukkelkje was het. Meer niet. „De patiënt kon zich herinneren dat hij gestoken was en inderdaad, het zag eruit als een insectensteek. Maar als je goed keek, zag je dat er een zwart pitje in zat”, zegt Travel Doctor Paul Crama. Het zwarte pitje was in werkelijkheid een madenkopje, vertelt de Vlissingse huisarts. „Onder een vergrootglas kon je het zien bewegen.” Er is weinig fantasie voor nodig om zich voor te stellen hoe de patiënt reageerde: overstuur. Weg dat beest, eruit, en wel direct! Crama weet hoe: „Je kunt er een laagje paraffine op aanbrengen. Maar dat moet dagenlang op de huid blijven zitten voordat de made vanwege zuurstofgebrek zelf uit de huid kruipt. Gelukkig heb ik er handigheid in gekregen om de made er met een naald uit te peuteren.” Meerdere keren heeft Crama iemand geholpen die met zo'n ongewenst souvenir terugkwam van een reis naar warme oorden. En niet alleen daarmee. „Reizigersdiarree, ofwel maag-darminfecties, staat bovenaan de lijst met ziektes die terug mee naar huis reizen. Daarna komen de huidandoeningen, waar ik ook de agressieve insectenbeten toe reken. En op drie, de ongevallen. Geen ziekten, maar wij vinden het onze taak om te waarschuwen: in sommige lan-

den kun je later op de dag maar beter opletten of de chauffeur wel nuchter is, en 's avonds als je gaat wandelen goed uitkijken voor beschonken bestuurders.” Goede informatie vooraf, en goede nazorg: daarmee wil Travel Doctor zich onderscheiden. „Ja, bij de GGD kun je ook terecht voor reisadvies en -vaccinaties. Ze hebben daarin gespecialiseerde verpleegkundigen. Maar wij zijn iets goedkoper, zowel in de prijs van de vaccinaties als in het tarief voor een consult.” En dat kan, zeker in deze tijden, het verschil maken. Neem nu iemand die een fietstocht wil maken in Indonesië. „Je loopt dan grote kans gebeten te worden door een hond die met rabiës besmet is, die honds-dol is. Dus heb je een serie van drie vaccinaties tegen rabiës nodig, 210 euro totaal. Daarnaast twee inentingingen van 48 euro per stuk voor hepatitis A, een voor tyfus van 27 euro en een voor difterie/tetanus/pokken van 19 euro. Dat loopt flink op.” Travel Doctor is een snelgroeiende organisatie. De animo onder huisartsen om zich te laten bijscholen is groot: „Want het is leuk. Mensen die op reis gaan, hebben er zin in. Ze zijn altijd vrolijk. Maar juist daarvoor zien ze wel eens iets over het hoofd.” Een afspraak maken gaat via de website [www.traveldoctor.nl](http://www.traveldoctor.nl) of via een mailtje naar [vlissingen@traveldoctor.nl](mailto:vlissingen@traveldoctor.nl). Daarna

volgt een consult, à 18 euro. „Wij hebben vaak toegang tot medische dossiers en daardoor goed zicht op iemands ziektegeschiedenis. Aan ouders van een kind dat regelmatig oorproblemen heeft, zou ik kunnen adviseren in bepaalde vakantie landen niet zomaar iets in de apotheek te kopen, omdat ze daar te gemakkelijk antibiotica meegeven.” Allereerst wordt gekeken naar de bestemming. „Neem nu Gambia. Ik kreeg hier mensen die bij de reisorganisatie gehoord hadden: je hebt er geen last van malaria, want de hotels liggen aan zee. Dat is zo. Maar direct achter de hotels staan poelen met stilstaand water, waarin de malariamug zit. Gambia is een broeinest van ziekten: malaria, tyfus, hepatitis a en b, gele koorts: daar moet je allemaal tegen ingeënt worden. Stel nu dat er een koppel binnenkomt dat op huwelijksreis wil naar Gambia, dan zal ik voorzichtig informeren of er ook een kinderwens is. Want het vaccin tegen gele koorts kan schadelijk zijn voor het vruchtje.” Een ander punt is de verzekering. „Ik vraag altijd even naar de reisverzekering. In de landen rond de Middellandse Zee kom je al snel in een particuliere kliniek te liggen, omdat de medische zorg daar een stuk beter is. Maar de tarieven liggen er ook hoger. Daarvoor moet je je apart bijverzekeren.” [www.traveldoctor.nl](http://www.traveldoctor.nl)



■ Gambia: vergeven van de malariamuggen, al liggen de hotels dan aan zee. foto Adam M. Richman



■ Travel Doctor Paul Crama met zijn assistente Jolanda van het Hoge. foto Ruben Oreeel