

Wo es keinen Arzt gibt !

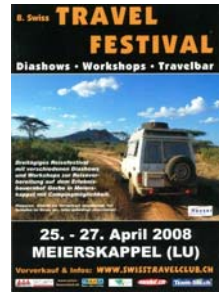


Reisemedizinischer
Workshop
26. April 2008

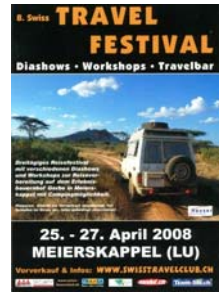
Dr.med. Meinrad H. Ryffel
Kinder- und Jugendarzt
3053 Münchenbuchsee
mhryffel@hin.ch

Vorgesehenes Programm

- Reisen mit Kindern
- Vorbereitungen zu Hause
- Unterwegs
- Wieder zu Hause
- Fragen, Diskussion

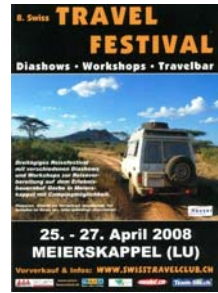


Reisen mit Kindern



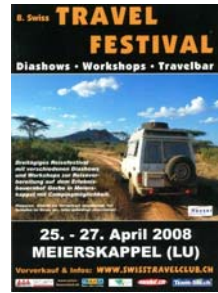
- Je jünger desto mehr kindlichen Rhythmus beachten
- „3 – Wochen - Regel“
- Kinder bevorzugen häufig gleiches Reiseziel („Nach Hause kommen“ !)
- Kindgerechte Vorbereitung, möglichst keine „Last Minute“ – Entscheidungen
- Kindgerechte Verarbeitung mit Ferienalben etc

- Kindgerechte Städtereisen: Weniger ist häufig mehr ! „Kinderprogramm“ mit Vater/Mutter, ideal ist Begleitperson als Babysitter
- Lange Flugreisen können strapaziös werden
- Auf Autoreisen genügend lange Pausen einplanen, Spielplätze etc besuchen



momentan gibt es keine spezifische Ratgeber für Kinder

Vorbereitungen zu Hause



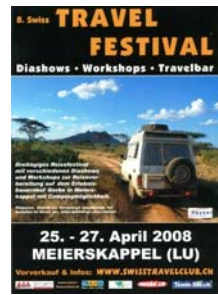
- Informationen über vorgesehene Reiseziel und Reiseroute beschaffen
 - Viele entsprechende Möglichkeiten im Internet, in Büchern und guten engagierten Reisebüros !
 - Vor allem zu empfehlen www.safetravel.ch ausgezeichnete Zusammenstellung aller aktuellen reisemedizinischen Informationen !

Klassischer Bestseller



Ursprünglich ein Buch für die einfache Landbevölkerung unterentwickelter Länder, entsprechend orientiert es sich an den realen Möglichkeiten vor Ort.

Eben ist 2008 die 11. Ausgabe erschienen !



Werner David ISBN 978-3-8317-1019-5

Inhaltsverzeichnis:

Vorbeugen Hygiene, Ernährung

Grundwissen „Krankheits- und Gesundheitslehre“

Weit verbreitete Krankheiten

Würmer / Parasiten

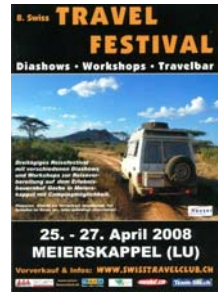
Schwere Infektionskrankheiten zB Tbc

Hautkrankheiten

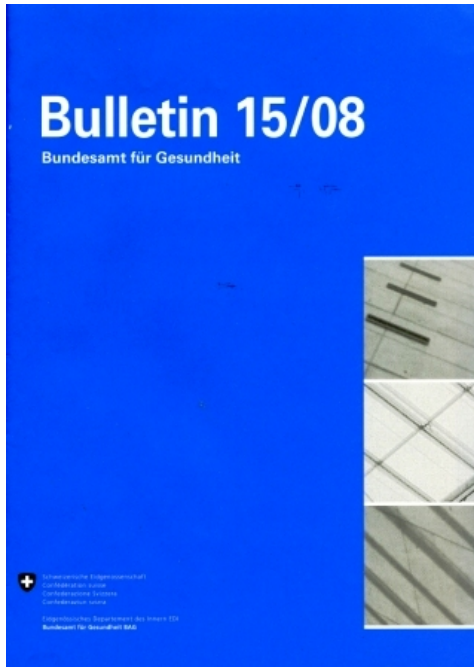
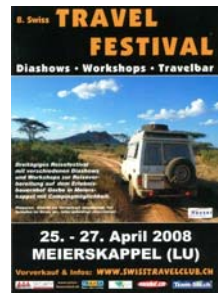
Augen, Zähne, Harntrakt, Genitalien, Frauenkrankheiten

Erste Hilfe

Anhang für Fernreisende



Weitere Informationsmöglichkeiten



792 | Bulletin 15 | 7. April 2008

Malariaprophylaxe 2008

Empfehlungen des "Expertenkomitees für Reisemedizin" (EKRM/Schweiz).

- Mückenschutzmassnahmen werden in allen Malaria-gebieten empfohlen, auch in Regionen* mit minimalem Übertragungsrisiko.
- Eine medikamentöse Prophylaxe und/oder das Mitführen einer Notfallselftbehandlung werden je nach Reisebestimmung* empfohlen.

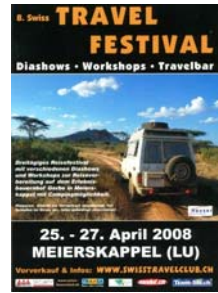
* Eine detaillierte Liste der Länder wird regelmässig im Bulletin des Bundesamtes für Gesundheit publiziert (Dokument: Reisedoktrin - Impfungen und Malaria-schutz bei Auslandsreisen (<http://www.bag.admin.ch>)).

P	Medikamentöse Prophylaxe mit Mefloquin ^(MP) (Lariam [®] /Mefloquin [®]), Malarone [®] [AP] oder Doxycyclin ^(DP)
-	Keine medikamentöse Prophylaxe empfohlen
ALT/APPT	Notfallselftbehandlung mit Riamet [®] [ALT] oder Malarone [®] [AP]
-	Keine medikamentöse Prophylaxe empfohlen
T	Notfallselftbehandlung mit Riamet [®] [ALT], Malarone [®] [AP] oder Mefloquin ^(MT) (Lariam [®] /Mefloquin [®])
-	Keine medikamentöse Prophylaxe empfohlen
CT	Notfallselftbehandlung mit Chloroquin ^(CT) (Chloroquin [®])

Angewendet nach: WHO International Travel and Health 2007 | Vers. 2.34 / 2008-01 Schweizerisches Tropeninstitut, Basel/B.R.Beck, Zentrum für Reisemedizin, Universität Zürich/M. Furrer

Bundesamt für Gesundheit www.bag.admin.ch

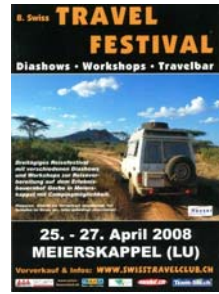
Reisemedizinische Broschüren einer Pharmafirma



- Gesundheitsrisiken beim Sporttauchen
- Frau auf Reisen
- Reisen und Sex
- Reisen mit HIV
- Reisen trotz Krankheit
- Für Business auf Reisen

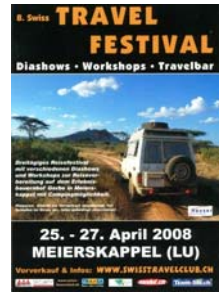
Zu beziehen bei
Reisebüros oder
GSK 3053 Münchenbuchsee

Besuch beim Haus- Kinderarzt



- Vor allem Impfberatung
- Individuelle Ergänzungen der Reiseapotheke, evtl. auch rezeptpflichtige Medikamente, evtl. Krankheitsdossier („Gesundheitspass“) mitgeben lassen, evtl. ärztliche Bestätigungen etc
- Auch E-mail Adresse von Hausarzt mitnehmen !
- Versicherungsschutz abklären !
- Für Notfallsituationen vorbereiten: REGA, TCS etc

Impfberatung !!



Grundimmunisierungen evtl. auffrischen:

- Diph., Tetanus, Keuchhusten, Polio
- Masern, Mumps, Röteln
- Hepatitis B
- Meningokokken

Je nach Reiseziel weitere Impfungen, vor allem



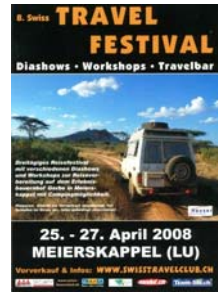
- Hepatitis A (zu empfehlen ist deshalb bei Jugendlichen/jungen Erwachsenen die Kombination von A und B)
 - FSME Zeckenimpfung
 - Varizellen (Windpocken) wenn nicht gehabt
 - Typhus, Gelbfieber, Tollwut, jap. Encephalitis, Cholera für Endemiegebiete
 - Influenza (Grippe) für Risikopersonen, Kreuzfahrten und momentan Saudiarabien
- ▶ Masern für nichtgeimpfte Besucher der Euro 08 !

Erste Hilfe unterwegs

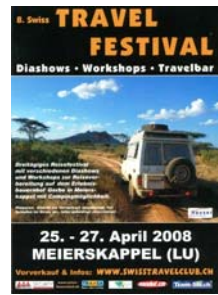


Reiseapotheke:

- Individuell zusammenstellen !
- Ständig oder gehäuft gebrauchte Medikamente, idR für die ganze Reisedauer, Aufbewahrung !
- Malaria-medikamente bei Aufenthalt in Endemiegebiet
- Schmerz- und Fiebermittel
- Durchfallmedikamente, ev. Elektrolytlösungen
- Erkältungsmedikamente



- Mittel für Haut- und Insektenstiche
- Mittel gegen Allergien
- Mittel gegen Erbrechen und Reisekrankheit
- Augentropfen zB Visine
- Je nach Reisegebiet Antibiotikum in Reserve
- Mückenschutz !! zB Antibrumm forte, ExoPic forte, ev. Spray für Kleidung (Tyrax), Imprägnierungsmittel für Moskitonetz zB Safari, K-O-Tab
- Verbandmaterial
- Cold-Hot-Pack (Kälte-Wärmebeutel !)
- Instrumente wie bruchsischerer Fieberthermometer, Pinzette, Schere
- Sonnenschutz, Sonnenbrille





Bei längeren Reisen Reiseapotheke zusammen mit Fachperson (Apotheker, Hausarzt, Reisemediziner) zusammenstellen.

Apotheke eventuell in Handgepäck und aufgegeben.

Gepäck aufteilen.

- ▶ Beachte aber Bestimmungen für das Handgepäck

Unterwegs.....



TRAVEL FESTIVAL
 Diashows • Workshops • Travelbar

25. - 27. April 2008
MEIERSKAPPEL (LU)

www.meierskappel.ch

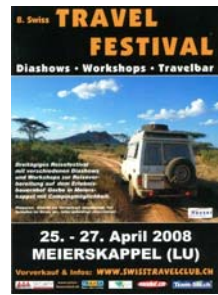
Reisen mit Kleinkindern



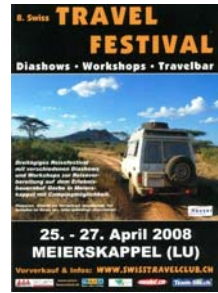
Ein Dienstleistungsunternehmen

Goldene Regeln, natürlich
auch für Erwachsene !

4 F 4 S nach Prof. Steffen !



Food „ Boil it, cook it, peel it or forget it“
Koch es, brat es, schäl es oder
vergiss es ! ► Hygiene !!!



dh Durchfallprophylaxe, bei Kleinkindern rasch lebensbedrohlich ! Bei Erbrechen/Durchfall zT Flüssigkeitszufuhr erzwingen ! (ev. Spritze)
Elektrolytlösungen wie Oralpaedon, GES 45
oder 1 Liter Wasser mit 2 El Zucker (4 Wz)
1/2 TI Salz

► Wasser abkochen !!!

Bananentee, Karottensuppe etc



Wichtig ist vor allem bei Kleinkindern
die **Mindestflüssigkeitszufuhr !**

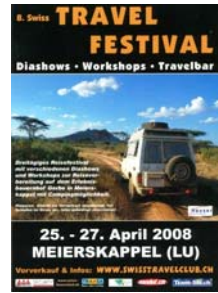
Bis 10 kg 150 – 200 ml pro kg und Tag

Zw 10 – 20 kg 120 – 150 ml

Zw 20 – 30 kg 100 – 120 ml

- ▶ bei Erbrechen häufig kleine kalte Flüssigkeitspor-
tionen !

Fluids Wasser aus Flaschen verwenden !
Ausreichend trinken ! Vorsicht vor
Milch (produkten)

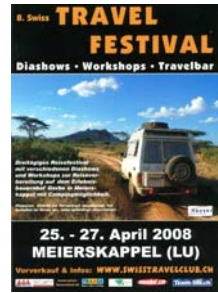


Flies Insekten- und Mückenschutz, vor allem
in Malariaendemiegebieten : Schutzmit-
tel aus Reiseapotheke, imprägnierte Moski-
to Netze
In tropischen Ländern nie barfuss gehen !

Flirts Kein ungeschützter Geschlechtsverkehr
(ab Jugendalter)

Safe cars

Sicherheitsgurte benutzen,
idR Sammeltaxis für Überland-
fahrten und Nachtfahrten ver-
meiden



Swimming

Ständige Aufsicht, sichere Strände, in
tropischen Ländern idR nicht in Süß-
wasserseen baden
Quallen !!

Sun

Vor allem Kinderhaut ist besonders gefährdet, jeder Sonnenbrand erhöht Hautkrebsrisiko !

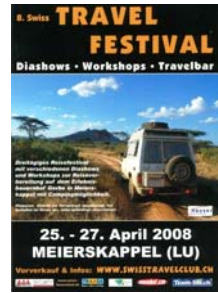
Wisch- und wasserfestes Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor verwenden, zB Daylong 25

3 – H Regel Hut

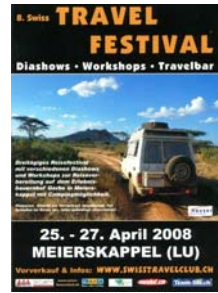
Hemd

im Haus zwischen 11.00 – 15.00

Kleinkinder immer im Schatten !



Stress vermeiden, dh sich Zeit lassen !
Nachtschlaf, Mittagsschlaf, aus-
ruhen.....



4 F Food, Fluids, Flies, Flirts

4 S Safe cars, Swimming, Sun, Stress !

Alarmsymptome !

Anhaltende und/oder blutige Durchfälle

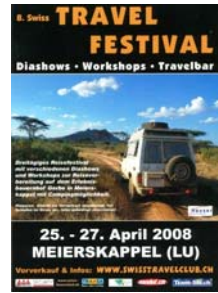
Verminderte Tränen oder Urinausscheidung

Trockener Mund, eingesunkene Augen

- ▶ Gefahr der Austrocknung !

Hohes Fieber, Bewusstseinsstörung, Apathie, Kopfschmerzen

- ▶ Lebensgefährliche Infektionen wie Hirnhautentzündung, Sepsis



Malaria

Häufige Infektionskrankheit in den Tropen, die durch Mücken übertragen wird, „Tropenfieber“



62 Bulletin 16 7. April 2008

Malariaprophylaxe 2008

Empfehlungen des "Expertenkommitee für Reisemedizin" (EKRM/Schweiz).

- 1.) Mückenschutzmassnahmen werden in allen Malariaegebieten empfohlen, auch in Regionen* mit minimalem Übertragungsrisiko.
- 2.) Eine medikamentöse Prophylaxe und/oder das Mitnehmen einer Notfall selbstbehandlung werden je nach Reise destination* empfohlen.

* Eine detaillierte Liste der Länder wird regelmässig im Bulletin des Bundesamtes für Gesundheit publiziert (Dokument: Reisemedizin - Impfungen und Malaria schutz bei Auslandsreisen (<http://www.bag.admin.ch>)).

P	Medikamentöse Prophylaxe mit Mefloquin (MP) (Lariam®/Mefloquin®), Malarone® (AP) oder Doxycyclin (DP)
- ALT/APT	Keine medikamentöse Prophylaxe empfohlen Notfall selbstbehandlung mit Fansidar® (ALT) oder Malarone® (APT)
- T	Keine medikamentöse Prophylaxe empfohlen Notfall selbstbehandlung mit Plarivon® (ALT), Malarone® (APT) oder Mefloquin (MT) (Lariam®/Mefloquin®)
- CT	Keine medikamentöse Prophylaxe empfohlen Notfall selbstbehandlung mit Chloroquin (CT) (Chloroquin®)

Brasilien, Kolumbien, Kuba, Argentinien, Laender mit hohem Risiko, Guyana, Suriname und Franz. Guyana

© EKRM



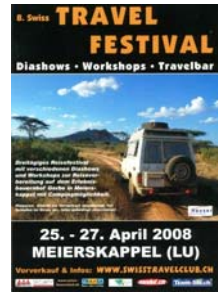
Malaria im Mittelalter auch in Mitteleuropa vorgekommen !

Alexander der Grosse ist an Malaria gestorben.

Ca 2,5 Milliarden Menschen wohnen in Endemiegebieten, ca 500 Mio erkranken jährlich !, davon ca 1% tödlich, alle 30 Sek stirbt ein Kleinkind !

Erreger sind sog. **Plasmodien**, einzellige Kleinlebewesen, die durch die „**Fiebertmücken**“ (Anopheles) übertragen werden. Verschiedene Plasmodientypen !

Komplizierter Infektionszyklus im menschl. Körper in Leber und Blut, Inkubationszeit von 10 – 35 Tagen.



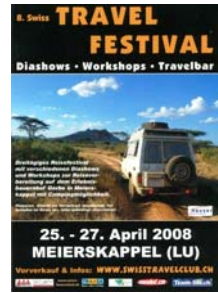
Zu Beginn **uncharakteristische Symptome** wie

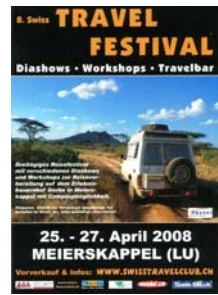
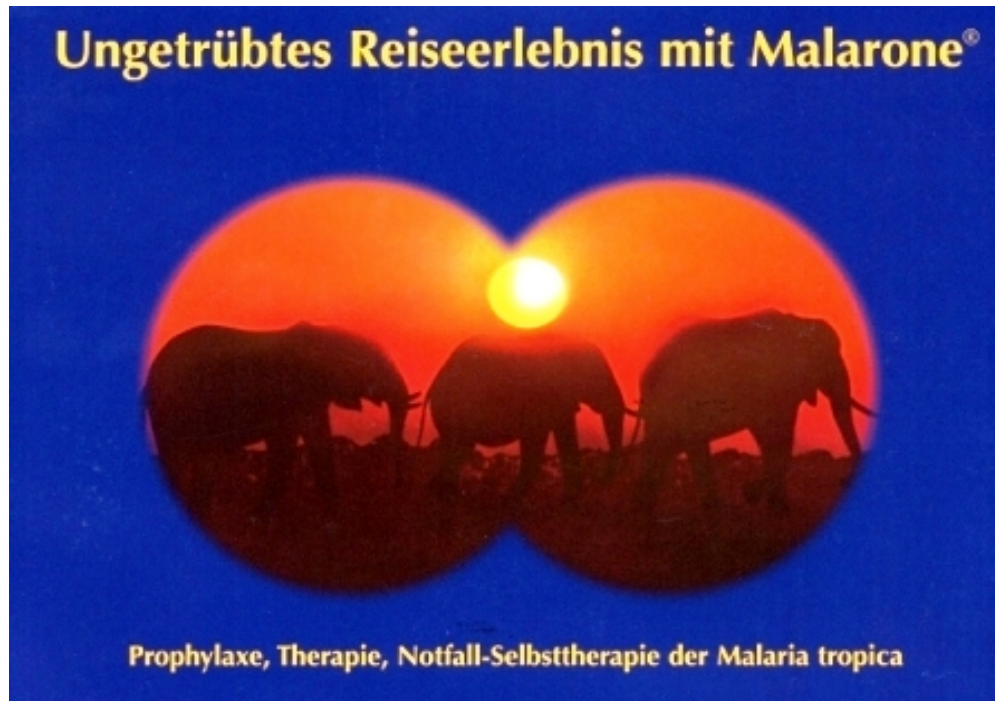
- Schüttelfrost
- Unregelmässiges Fieber (zB alle 3 oder 4 Tage)
- Dauerfieber bei *M. tropica* und schneller körperlicher Verfall, ca 20 % sterben an dieser Form, vor allem in Afrika !
- Kopf- und Gliederschmerzen

Sichere Diagnose nur durch mikroskopische Blutuntersuchung, die Ärzte in Endemiegebieten idR. beherrschen.

Neu gibt es auch Schnellteste.

Problem der **Resistenzentwicklung**, die ständig wechselt, entsprechend immer wieder andere Empfehlungen je nach Reiseziel und epidemiologischer Situation !





Je nach Reiseziel **Prophylaxe** oder **Notfall - Selbsttherapie**

Unterschiedliche Medikamente wie Chinin, Chloroquin, Mephloquin etc etc

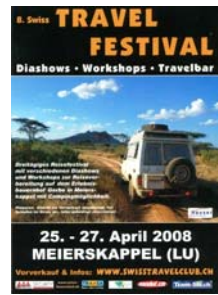
zT relativ schlecht erträglich (va Kinder) !

Am 25. April 2008, also gestern wurde in Afrika (Livingston) der erste
„Welt – Malaria -Tag“

mit einer grossen Konferenz mit vielen afrikanischen Gesundheitsministern abgehalten,

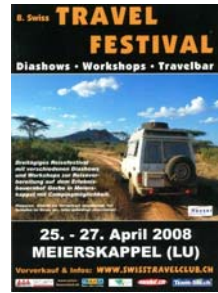
Motto : „Krankheit ohne Grenzen“ !

Initialzündung für eine grenzüberschreitende Zusammenarbeit und Unterstützung durch die reichen Länder.



Wieder zu Hause

- ▶ ev. Akklimatisationsprobleme (Jetlag, Ernährung, Umgang im Alltag.....)
- ▶ Malariaprophylaxe gemäss Vorschrift zT noch mehrere Wochen weiterführen.
- ▶ Bei allen unklaren Erkrankungen früher zum Arzt als üblich und über durchgemachten Aufenthalt/ Reise informieren (Parasiten, Würmer etc)
- ▶ Eventuelle positive, resp. negative Erfahrungen weitergeben !



Fragen, Fragen ????

8. Swiss **TRAVEL FESTIVAL**
Diashows • Workshops • Travelbar



Dreitägiges Reisefestival mit verschiedenen Diashows und Workshops zur Reisevorbereitung auf dem Erlebnisbauernhof Gerbe in Meierskappel mit Campingmöglichkeit.

Platzweise: Eintritt via Vorverkauf vergünstigt. Für Schlafen im Stroh, etc. bitte unbedingt reservieren!

**25. - 27. April 2008
MEIERSKAPPEL (LU)**

Vorverkauf & Infos: WWW.SWISSTRAVELCLUB.CH

AAA SECURITY www.swiss-bussverkehr.ch TRAVISA [mark.ch](http://www.mark.ch) Trans-Sib.ch

Hauser