

13 september 2018

LAST VAN ZEEZIEKTE? ZO VOORKOM JE HET!

Auteur: Billy Herman

Nogal wat mensen weten niet of ze al dan niet zeeziek zullen worden. We geven daarom graag de volgende tips met jullie mee, om het risico op zeeziekte aanzienlijk te verkleinen.

Voor je op de boot stapt

Slaap voldoende vooraf (dit is wellicht de belangrijkste tip om zeeziekte te vermijden)

Eet geen extreem vettig voedsel de dag voordien en vergeet niet om 's ochtends te ontbijten. Stap **nooit met een nuchtere maag** op de boot. Koekjes of kleine snacks tijdens de boottocht zijn aangewezen.

Drink geen of niet teveel alcohol de dag voor de trip, en drink voldoende water tijdens de trip.

Vermijd bij voorkeur koffie 's ochtends.

Probeer te ontspannen. Denk niet onnodig (veel) aan zeeziekte, want daardoor werk je het effect vaak in de hand.

Wat doe je op de boot tegen zeeziekte?

Neem plaats achteraan of in het midden van het schip.

Lees niet op de boot, kijk met het blote oog in de verte. Vermijd kijken door de verrekijker.

Voel je zeeziekte opkomen? Sluit de ogen en rust (indien mogelijk platliggen en slapen op een stabiele plaats op de boot). Kleed je voldoende warm, zodat je zeker niet afkoelt.



Ons schip ploegt moeiteloos doorheen de Noordelijke Ijszee. © David 'Billy' Herman

Welke medicatie helpt tegen zeeziekte?

meclozine = Agyrax en Postafene, zonder voorschrift.

dimenhydrinaat = R calm dimenhydrinaat, zonder voorschrift.

promethazine = Phenergan. Sterkste middel van de drie. Dit is ook fototoxisch (wil zeggen : niet in zonnige gebieden gebruiken !!). Ook zeker niet met alcohol te combineren. Wie Phenergan wil gebruiken, zou het toch best op voorhand eens innemen.

scopolamine = enkel op voorschrift, als pleister te verkrijgen.

gemberextract

Wist je dat veel STARLING-gidsen ook last hebben van zeeziekte? Hoe dan ook blijven ze – ondanks de legendarische uurtjes ‘sterven op de boot’ – toch volop reizen en genieten van fantastische natuurtrips.

Veel reisplezier!



