

Hoe vervelend als je zeiltocht vergald wordt door zeeziekte. In een open boot (Valk) wordt vrijwel niemand zeeziek, op een platbodem op de Waddenzee ook niet. Een kajuitjacht op zee is echter erg zeeziekte opwekkend. Iemand die voor het eerst goed zeeziek is, wil liever dood, zo vervelend kan het zijn. Gelukkig kun je er heel aardig tegen wapenen.

## Voorkennis en houding

- Wéét dat iedereen, dus ook jij, zeeziek kan worden. Houd er rekening mee, neem deze tips serieus.
- Weet hoe zeeziekte ontstaat: je evenwichtsorgaan 'snapt' de voortdurende bewegingen van de boot niet, omdat het er niet aan gewend is.
- Weet wat kenmerken van (opkomende) zeeziekte kunnen zijn: gapen, koud, lusteloos, vermoeid, katterig, geen eetlust, zweterig, bleek, zelfmedelijden, misselijk, groen, wanhopig: 'elke golf is vreeslijk' en 'het houdt maar niet op', overgeven.
- Wees bereid de kenmerken te herkennen! Je kan je er dan op voorbereiden en je kan er dan sneller iets tegen doen.
- Accepteer het als zeeziekte opkomt. Wees niet verbaasd, je hebt dit toch gelezen. Baal er niet van en laat het je dag niet vergallen, je bent immers op vakantie, het hoort er gewoon bij.
- Wees niet bang voor zeeziekte, het is heel normaal en je gaat er niet dood aan. Angst voor zeeziekte en voor het onbekende ervan is een van de grootste ziekmakers! Ervaren zeezeilers weten wat het is, zijn er niet bang voor en laten het gewoon gebeuren. Ook daarom hebben zij er maar weinig last van.
- Er bestaan allerlei varianten. Ik kende een schipper die op de oceaan bij elke koerswijziging even een keer moest overgeven en die pas echt zeeziek werd als hij in de haven aankwam!
- Als je zeeziek bent geweest, kan het zijn dat je je nog een of twee dagen niet fit voelt.

## Voorzorgsmaatregelen

- Zorg dat je vlak voor afvaart gezond en stevig gegeten hebt. Weinig beleg, geen vette worst, weinig of geen boter, niet te zout. Goed kauwen en het je goed laten smaken. Geen alcohol.
- Zorg dat je lekker warm en droog gekleed bent.
- Zorg dat je lekker uitgeslapen bent en dat je er zin in hebt.
- Verzet je niet tegen de bewegingen van de boot, ga er in mee. Voel bewust wat het schip en je lijf doen en geniet daarvan.
- Blijf zoveel mogelijk bovendeks, blijf om je heen kijken, tuur over de horizon. Je evenwichtsorgaan kan het zien van de horizon gebruiken om beter te 'snappen' wat er allemaal gebeurt.
- Blijf bezig aan boord: tonnen zoeken aan de horizon, aan het roer staan, een zeilopdoeken, etc. Zoek dingen waar je ook met je hoofd bij moet zijn als afleiding. Je wordt nergens zo lusteloos van als van niksdoen. Als je niets kunt doen, gaan dan liggen en slapen.
- Wees alert op de kenmerken, maar ga ze niet zoeken.
- Neem af en toe iets vetloos te knabbelen: biscuitje, mandarijn, zoute stengels. Geen drop of chips! Kauw goed.
- Zorg dat je zo min mogelijk eventuele uitlaatgassen of dieseldamp ruikt.
- Ga niet zitten lezen of puzzelen of zo.
- Het schijnt dat veel gember(poeder) door de maaltijd goed werkt tegen zeeziekte.

- Op zout water krijg je snel veel zout binnen, bijvoorbeeld via je lippen of vingers. Probeer te voorkomen dat je lijf onnodig belast wordt met zout.

### **Als je katterig of misselijk wordt**

- Alarmeer onmiddellijk jezelf! Ga niet truttig en eigenwijs zijn om het niet toe te (durven) geven: het is belangrijk dat je jezelf serieus neemt. Neem onderstaande maatregelen.
- Breng de anderen (en de schipper) op de hoogte, dan begrijpen ze je handelen en hoef je je niet schuldig te voelen (ze zullen je dan niet vragen om onderdeks spekjes te gaan bakken).
- Ga ondanks de tegenzin (!) toch biscuitjes, beschuit of droge boterhammen knabbelen. Stop hier niet mee omdat je je misselijk voelt: dat is één van de grootste fouten bij zeeziekte!
- Drink regelmatig een slokje fris water (flesje bij de hand). Geen jus d'orange of melk. Als je veel gedronken hebt, doet eventueel overgeven minder pijn.
- Blijf actief, ga niet in een hoekje weg zitten kwijnen.
- Verwerf jezelf de status als roerganger: sturen is een van de beste methoden om de katterigheid te lijf te gaan.
- Blijf diep in en uit ademhalen.
- Als je om wat voor een reden dan ook naar binnen moet, stel dat dan niet uit maar doe het gewoon kort en doeltreffend.
- Doe een reddingsvest met life line om.

### **Als je moet overgeven**

- Ga aan de lijzijde/lage kant zitten! De hoge kant zit wel comfortabeler, maar je spuugt daar je eigen gezicht en kleding vol...
- Maak je life line ergens aan het schip vast. Laat je vasthouden door iemand. Dit klinkt misschien overdreven, maar een ongeluk zit in een klein hoekje en de zeeziektehoek is al vrij groot.
- Laat iemand anders even wat papier en water voor je halen.
- Laat rustig komen wat komt, stel je zelf ermee gerust dat je je beter voelt als het eruit is.
- Probeer er de humor van in te zien, hoe moeilijk dat ook is. Herinner je dat je immers zelf voor de zeiltocht gekozen hebt! 'Smile, tomorrow will be worse!' (met dank aan Frank).
- Ga achteraf door met water drinken.

### **Als je heel erg ziek bent**

- Kleed je uit en ga in bed liggen slapen met een teiltje naast je. Je lijf heeft de slaap nodig en bovendien is het heel effectief.
- Meldt dit wel aan de schipper, zodat hij/zij je in de gaten kan (laten) houden. De combinatie van slapen en overgeven kan gevaarlijk zijn!
- Zelfs ernstige zeeziekte gaat na enkele dagen op zee meestal vanzelf over, want het lichaam went dan aan de bewegingen. Langer zeeziek zijn dan enkele dagen kan levensgevaarlijk zijn vanwege uitdroging.

## Pilletjes

- Onderstaande informatie is slechts bedoeld als indicatie, is niet compleet en bevat wellicht fouten: raadplegen op eigen risico.
- Er zijn verschillende werkzame stoffen die in middeltjes tegen reisziekte voorkomen, oa: cyclizine (korte duur), meclozine, cinnarizine. Je kan van deze stoffen flauw, suf en lam worden, wat soms erger is dan aan de zeeziekte toegeven. De werkzame stoffen in gember(extracten) en de homeopatische producten (laatste paar) hebben deze bijwerkingen niet.
- De werkzame stoffen worden verpakt in tabletjes om te slikken, zetpillen en capsules.
- Middeltjes tegen zeeziekte moeten meestal ruim (soms enkele dagen) vóór de afvaart ingenomen worden. Eenmaal katterig, hebben tabletjes, druppels en capsules geen zin meer. Alleen een zetpil kan dan nog helpen.
- Er zijn verschillende merknamen die allemaal bij de apotheek verkrijgbaar zijn. Primatours wordt het meest verkocht, men heeft daar goede ervaring mee, aldus twee apothekers. Suprimal schijnt een beetje ouderwets te zijn. Hieronder een overzicht van verschillende merken.

merknaam	werkzame stof	prijs	verpakking	verkrijgbaar ook bij	reisduur	inname
Primatours	12,5 mg cinnarizine 25 mg (chloor)cyclizine	3,50	10 tabletten	drogist	meer dan 4 uur	½ uur voor aanvang
Suprimal	12,5 mg meclozine	3,00	10 tabletten	drogist	meer dan 4 uur	½ uur voor aanvang
Cinnarizine-25	25 mg cinnarizine	2,00	30 tabletten		meer dan 4 uur	½ uur voor aanvang
Cyclizine-50	50 mg cyclizine	12,14	100 tabletten		enkele uren	½ uur voor aanvang
Cyclizine	100 mg cyclizine	?	zetpillen	alleen op doktersrecept	enkele uren	½ uur voor aanvang
Phytocaps	280 mg gemberpoeder	?	capsules	(alternatieve) drogist	enkele uren	ruim voor aanvang (?)
Solgar Ginger	520 mg gemberpoeder	14,60	100 capsules	(alternatieve) drogist	enkele uren	ruim voor aanvang (?)
Orthica Zingiber-5	500 mg gemberextract	17,50	60 capsules	(alternatieve) drogist	?	vanaf 3 uur voor aanvang
Dr. Vogel	Cocculus D4 of Tabacum D4	?	tabletten	(alternatieve) drogist	lang (?)	vanaf enkele dagen voor aanvang
Travelin	25 mg Cocculus D4 25 mg Ipecacunha D6 25 mg Nux vomica 25 mg Petroleum	4,60	50 tabletten	(alternatieve) drogist	lang (?)	vanaf een dag voor aanvang
Cocculine	Cocculus D4 Tabacum D4 Nux vomica Petroleum	4,65	tabletten	(alternatieve) drogist	lang (?)	vanaf avond voor aanvang

- Pas op met medicijnen bij jonge kinderen, andere medicijnen, zwangerschap, alcohol, autorijden, etc.
- Ga naar de huisarts bij oorsuizen, doofheid en/of als de klachten ook buiten de reisperiode aanhouden.

Neem gerust contact met ZIZO op voor vragen of suggesties.