

Trombose, reisziekte, jetlag en gezwollen voeten te lijf!

FIT OP REIS



Bevordering van fitheid en gezondheid van reizigers tijdens lange reizen.

Door demografische ontwikkelingen maken steeds meer mensen lange reizen naar verre oorden met vliegtuig, bus, trein en auto. De verwachting is dat ook steeds meer oudere mensen dergelijke lange reizen zullen maken mede door een toename van het aantal gezonde levensjaren.

Een belangrijk gezondheidsprobleem dat samenhangt met dergelijke lange reizen is het optreden van trombose. Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat mensen tijdens lange reizen mogelijk een verhoogd risico hebben op het ontstaan van trombose. Vooral passagiers in de economy class van een vliegtuig moeten langere tijd verkrampt zitten en kunnen moeilijk heen en weer lopen in de nauwe gangpaden. Door dat lange zitten zakt het bloed naar de benen, waardoor bloedstolsels kunnen ontstaan. In Nederland krijgt jaarlijks 1 op de 1000 mensen te maken met DVT (diep venous thrombosis); 20.000 mensen worden ervoor elk jaar in het ziekenhuis opgenomen. Trombose als gevolg van lange reizen kan ook relatief jonge en gezonde mensen treffen.

Daarnaast komt jet lag veelvuldig voor na een lange reis. Met een jet lag wordt het gevoel van vertraagde aanpassing dat de reiziger bij zichzelf waarneemt aangeduid. De slaap - waak cyclus en de circadiane variatie kunnen de plotselinge verschuiving niet volgen. Men heeft derhalve meerdere dagen nodig om zich geheel aan te passen aan de nieuwe tijdzone. Symptomen hierbij zijn onder andere: algehele malaise, problemen met het maag-darm stelsel, gebrekkige eetlust, vermoeidheid gedurende de dag en een afname van de slaap.

Dit zijn twee voorbeelden van gezondheidsklachten die zich kunnen voordoen tijdens of na lange reizen. Naast de twee genoemde klachten zijn nog andere gezondheidsklachten aan te geven die de kwaliteit van reizen (het verblijf in verre oorden) negatief kunnen beïnvloeden. Hierbij kan men denken aan gezwollen voeten en het optreden van reisziekte.

TNO Preventie en Gezondheid wil zich via het project 'Fit op Reis' richten op de bevordering van de fitheid en gezondheid van reizigers tijdens en na lange reizen (per vliegtuig, trein, bus en auto).

Doelstelling

De bevordering van de gezondheid en fitheid van reizigers tijdens en na lange reizen.

Fase 1

Er is onderzoek uitgevoerd naar de stand van zaken ten aanzien van gezondheidsklachten en -aandoeningen als gevolg van lange reizen. Het betreft enerzijds literatuurstudie en anderzijds telefonische interviews met 300 vliegtuig- en 200 buspassagiers

Vraagstellingen Fase I

- Wat is vanuit wetenschappelijk oogpunt bekend over de prevalentie en oorzaken van gezondheidsklachten en aandoeningen tengevolge van lange reizen?
- Wat wordt er vanuit preventief oogpunt al gedaan om gezondheidsklachten en aandoeningen te voorkomen?
- Wat zijn de wensen en behoeften van bus- en vliegtuigpassagiers omtrent gezondheids- en fitheidsbevordering tijdens en na lange reizen?

Trombose, reisziekte, jetlag en gezwollen voeten te lijf!

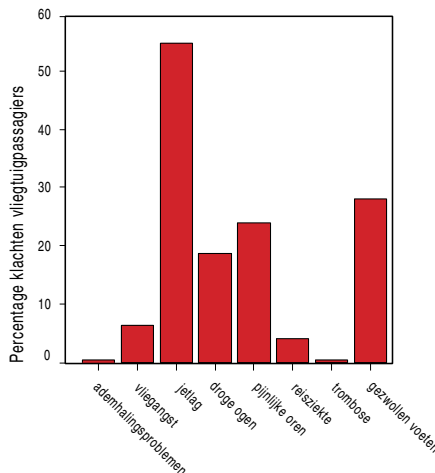
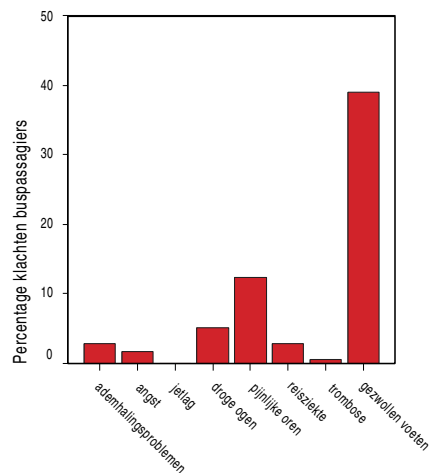
FIT OP REIS

Belangrijkste resultaten onderzoek

De buspassagiers hadden met name last van gezwollen voeten, de vliegtuigpassagiers hadden voornamelijk last van een jetlag. Verder gaf men klachten aan zoals gezwollen voeten, pijnlijke oren en droge ogen.

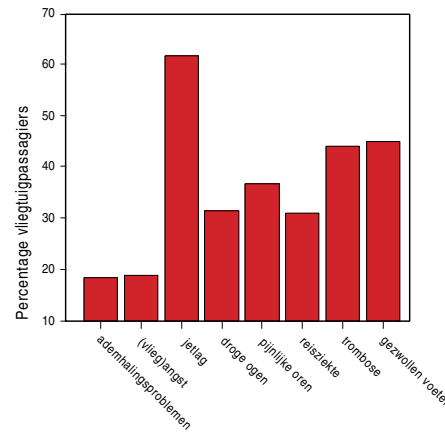
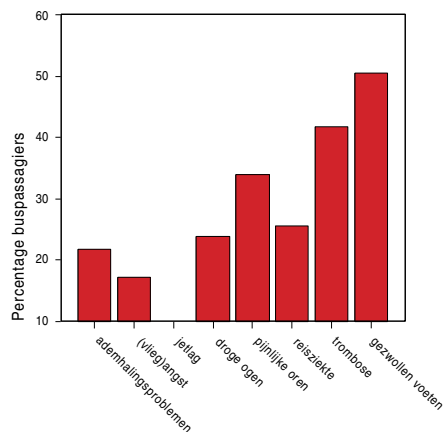
Vervoersmaatschappijen blijken niet veel te doen aan gezondheidsbevorderende maatregelen. Slechts 11% van de

passagiers gaf aan iets tegen te zijn gekomen tijdens de laatste reis. Ook tijdens voorgaande reizen hebben de passagiers zelden informatie in de vorm van b.v. een folder, bewegingsinstructie etc. gekregen. Als er al wat gedaan werd door de maatschappij, ging het bij de buspassagiers met name om tips van het personeel en bij de vliegtuigpassagiers om een folder of artikel.



De meeste passagiers (90%) vinden het belangrijk dat aandacht besteed wordt aan de gezondheid en fitheid van passagiers. De buspassagiers hebben met name behoefte aan informatie over gezwollen

voeten en trombose. De vliegtuigpassagiers willen graag geïnformeerd worden over jetlag, gezwollen voeten, pijnlijke oren en droge ogen.



Fase 2

Als vervolg op het onderzoek uit fase 1 zal TNO een programma 'Fit op Reis', ontwikkelen ter voorkoming van gezondheidsklachten en -aandoeningen veroorzaakt

door lange reizen en ter verbetering van de kwaliteit van lange bus- en vlieg reizen. Voor het ontwikkelen van het programma worden nog externe partners gezocht.

Integrale aanpak bevordert kwaliteit van leven

Een goede gezondheid komt voor de meeste mensen op de eerste plaats. Vanzelfsprekend geldt dat ook voor TNO Preventie en Gezondheid. Daarom zetten onze mensen zich met veel enthousiasme in op diverse gebieden van gezondheidsbevordering en kwaliteit van leven. Steeds op zoek naar praktisch hanteerbare en creatieve oplossingen voor eenduidige maar ook complexe vraagstellingen. Het hoogwaardige onderzoek is toegesneden op vragen van bedrijven, overheden, zorginstellingen en fondsen. De (inter-) nationaal erkende en onafhankelijke positie van TNO staat daarbij garant voor kwaliteit.

TNO Preventie en Gezondheid

Wassenaarseweg 56

Postbus 2215

2301 CE LEIDEN

E M.Stiggelbout@pg.tno.nl

www.health.tno.nl

T 071 518 16 97

F 071 518 19 03

TNO | Kennis voor zaken

