

Van NAMIBIË over BOTSWANA naar ZIMBABWE in sept 2021

(Versie 14 maart 2021)



Deze luxetrip gaat van Windhoek tot aan de Victoria watervallen en is niet zomaar een trip :

We reizen van Windhoek naar de imposante zandduinen in het Namib Naukluft Nat.Park , we gaan op zoek naar restanten van oude culturen rond de Brandberg & Khorixas, we zoeken groot wild langs de “waterholes” in Etosha National Park (4x4 tocht), we verkennen een deel van de Okavango-delta, genieten ruim van Chobe National Park (4x4 tocht) en we sluiten af met de Victoria watervallen.

Oké, de afstanden in Afrika zijn groter, het terrein ruw (meestal “gravelroads”) en er zitten enkele lange ritten bij maar we nemen tijd ervoor. Fysiek geschikt van 7 tot 77 zonder extra's.

Deelnemers : Maximum 10 personen, verdeeld over twee jeeps. Momenteel reeds 8 personen geboekt (dd.14/3/2021). **Dus nu nog beschikbaar : maximum 2 personen**

Gidsen : Luc Ribbens & Yvan Van Belle (Info : zie website onder rubriek “Over ons”)

VERTREKDATUM:

Vertrekdatum in Brussel : donderdag 9 september 2021, retour op woensdag 29 sept 2021 in Brussel. Afspraak in Brussel Nationaal/luchthaven Zaventem **om 19u00** in de centrale inkomhal. We vliegen om 22u15 met Ethiopian Airlines ET729 naar Addis Abeba in Ethiopië.

REISPROGRAMMA

Inbegrepen maaltijden: O = ontbijt, L = lunch, D = diner, V = vliegtuigkost

Dag 1 – donderdag 9/9/2021 - Vertrek (V)

In de vooravond is er een vlucht ET729 om 22u15 naar Addis Abeba in Ethiopië (aankomst 06u15) waar we om 8u35 overstappen op een aansluitvlucht ET835 naar Windhoek in Namibië.

Dag 2 – vrijdag 10/9 - Windhoek (V)

Na onze overstap in Addis Abeba vliegen we rechtstreeks naar Windhoek, de hoofdstad van Namibië, waar we landen om 12u20. Onze lokale man of vrouw staat ons op te wachten en we krijgen een transfer naar ons hotel.

In Windhoek verblijven we drie nachten in het wondermooie **AM WEINBERG BOUTIQUE HOTEL** (5*)

<https://www.amweinberghotel.africa/>

Deze namiddag is het rust en genieten van wat dit fantastisch hotel allemaal te bieden heeft (niet in het minst van het zwembad). Er is ter plaatse eveneens een schitterend restaurant en we zien wel wat de avond brengt (diner is op eigen kosten deze avond).



Hotel met alle luxe, een kuuroord-centrum (SPA) en terrasbar met super uitzicht.

Luchtfoto van Windhoek...



Windhoek is een multi-etnische stad met circa 300.000 inwoners. De met 4% per jaar groeiende bevolking bestaat uit 67% zwarten (verschillende Afrikaanse stammen), 17% kleurlingen (onder wie ook een kleine groep Aziaten) en 16% blanken (nazaten van Nederlandse kolonisten = “boeren” zoals ze zichzelf noemden, Duitsers en Britten).



De mooie Christuskirche , gebouwd tussen 1907-1910, in opdracht van de Duitse Lutheriaanse Congregatie, naar een ontwerp van architect Redecker.

Achtergrond NAMIBIE :

Namibië was duizenden jaren het gebied van de oorspronkelijke inwoners, de San (bosjesmannen). Vanaf de 14^{de} eeuw kwamen zich ook Herero, Tswana & Owambo vestigen. Windhoek werd gesticht in 1840 door afstammelingen van Nederlandstalige boeren die kwamen uit de Kaap.

In 1878 werd Walvisbaai deel van de Britse Kaapkolonie. In 1884 werd op de Koloniale Conferentie van Berlijn afgesproken dat de rest van het gebied een kolonie werd van Duitsland. Het gebied werd door de Duitse kolonisatoren Duits-Zuidwest-Afrika gedoopt. In 1890 werd met het Zanzibarverdrag de Caprivistreek aan de kolonie toegevoegd.

Tijdens de Eerste Wereldoorlog veroverde Zuid-Afrika Duits-Zuidwest-Afrika op de Duitsers en in 1920 werd het door de Volkenbond aan Zuid-Afrika toegewezen als mandaatgebied. De raciale segregatie, die door de Duitsers was geïntroduceerd, werd verder doorgevoerd en kreeg een wettelijke basis. Dit systeem werd apartheid genoemd. Vanaf 1968 werden met het Plan Odendaal bantoestans of thuislanden gecreëerd, waarmee elke bevolkingsgroep zijn eigen reservaat kreeg. De naam van het land veranderde naar Zuidwest-Afrika.

Sedert 1950 onafhankelijkheidsbewegingen in Namibië, onder leiding van Swanu en Swapo.

De Verenigde Naties verwierp in 1946 het voorstel van Zuid-Afrika om Zuidwest-Afrika als vijfde provincie in te lijven. Pas in 1988 werd VN resolutie 435 door alle partijen ondertekend en werd het onafhankelijkheidsproces in gang gezet.

Op 21 maart 1990 werd het land onafhankelijk en kreeg het een nieuwe naam: Namibië. Walvisbaai en enkele eilanden voor de kust van Namibië bleven wel een kolonie van Zuid-Afrika.

In 1994, met het einde van het apartheidsregime in Zuid-Afrika, werden deze gebieden uiteindelijk aan Namibië gegeven.

Dag 3 – zaterdag 11/9 : Windhoek en directe omgeving (O)

Vandaag hebben we enkele opties die we met de groep vooraf bespreken :

We kunnen Windhoek verkennen met lokale mensen die ons meenemen naar achtereenvolgens de Christuskirche, Parliament Gardens (prachtige tuin), Alte Feste (oud Duits fort), wandeling in de “township area” bij Katutura en afsluiten bij Penduka (een “craft project”). Ook mogelijk : Enkele uren in de namiddag wandelen in het natuurreservaat Daan Viljoen, op zoek naar dieren zoals giraffe, kudu, wildebeest, zebra... Wie wil gewoon genieten, het hotel biedt een fantastische “spa” om je te ontspannen. De kosten van deze dag zijn individueel ter plaatse te betalen.

Dag 4 – zondag 12/9 : Daguitstapje naar de Okapuka Ranch (O)

Ten noorden van Windhoek ligt een privé natuurgebied behorend bij deze ranch, waar we onze eerste “game drive” kunnen maken met de jeeps van de beheerders. Er zit heel wat wild zoals witte neushoorn, struisvogel, diverse soorten antilopen... maar ook een “cheetah breeding farm” waar we die fantastisch mooie dieren van héél dichtbij kunnen zien (en misschien ook wel eens voederen); we bekijken de opties en betalen de kosten individueel ter plaatse.

Dag 5 - maandag 13/9 : Op weg naar de Namib woestijn (O-D)

Bij de eerste zonnestrallen vertrekken we zuidoostwaarts naar de Namib Desert, regio van de hoogste duinen ter wereld. We genieten van prachtige uitzichten zo ver het oog kan reiken.

We zoeken ergens onze lunch onderweg, naargelang het traject.
Overnachten doen we twee keer in de mooie en unieke **DESERT HILLS LODGE** nabij Sesriem.
Diner is inbegrepen.

<http://deserthillslodge.com/>



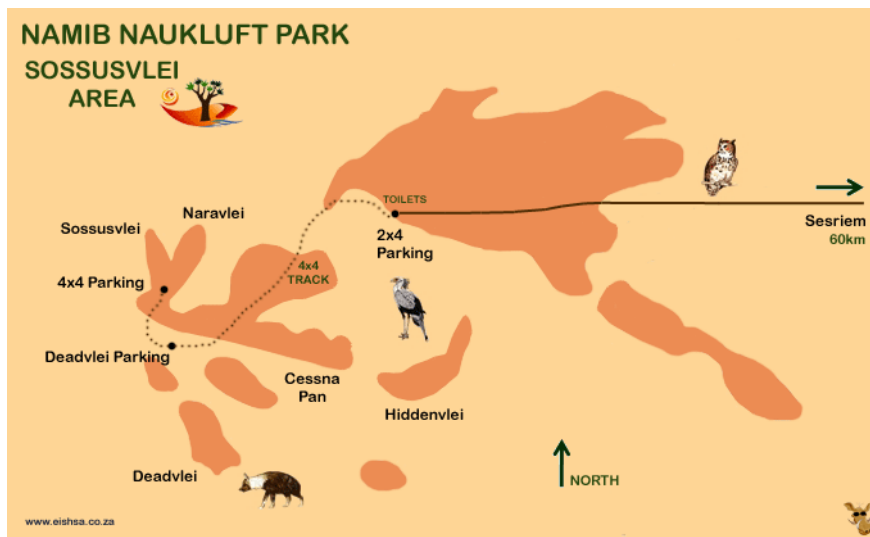
Dag 6 - dinsdag 14/9 : Dagje zand & duinen (O-D)

Héél vroeg gaan we op ontdekking naar de Deadvlei & Sossusvlei en we vragen een lunchpakket mee. Hoe vroeger we in het reservaat zijn, hoe beter voor de foto's en hoe minder warm (!).
Via Dune45 rijden we eerst naar Deadvlei met zijn zwarte boomfossielen (daar mogen we tussen wandelen). Dan rijden we langs de Sossusvlei om enkele foto's te nemen (de vlei zélf is al enkele jaren afgesloten) en op de terugweg stoppen we bij Dune45 om spectaculaire foto's te nemen.
Nadien gaan we nog een kijkje nemen bij de Sesriem Canyon, een grillige kloof vlakbij het dorpje.

Terug in de lodge genieten we van het schouwspel van de ondergaande zon over het rood-bruine duinenlandschap. Diner inbegrepen.



De allicht hoogste zandduinen ter wereld in de Namib woestijn... hier Dune 45... Het "stipje" op de lijn centraal naar boven... is een wandelaar / zegt genoeg over de gigantische afmeting van die duin ?



Deadvlei... een subliem landschap met versteende bomen.



Sesriem Canyon, meestal helaas zonder water erin nu...

Dag 7 - woensdag 15/9 : Verfrissend Swakopmund aan zee (O)

's Ochtends rijden we eerst langs in het gehucht Solitaire, bekend van het boek van de Nederlandse journalist Ton van der Lee. Nostalgie troef... en we lunchen er in een leuke omgeving.

Dan volgt de mooie rit doorheen de Naukluft Desert via de Gaub & Kuiseb Pass tot aan de kust van de Atlantische Oceaan, met name het stadje Walvisbaai, waar we een apero zoeken in de oude haven (in de Yacht Club).

Nadien doorrijden naar de voorheen Duits-koloniale stad Swakopmund... We verkennen even de stad en 's avonds snorren we gezamenlijk een gezellig restaurantje op en slapen in het statige hotel **ZUM KAISER**. <https://www.hotelzumkaiser.com/>



((Swakopmund is een kuststad aan de monding van de rivier de Swakop in de Atlantische Oceaan. De stad telt ong. 45.000 inwoners en heeft een uitgesproken Duits karakter, vanwege het feit dat Namibië ooit een Duitse kolonie was (zie Duits-Zuidwest-Afrika). Tegenwoordig wordt er nog veel Duits gesproken en kan men Kaffee mit Kuchen bestellen in een Konditorei.))



Dag 8 - donderdag 16/9 : Cape Cross & Damaraland (O)

Vroeg uit de veren, ontbijten en we rijden via een ommetje naar de Welwitschia Plains.

Daarna rijden we tot aan de pelsrobbenkolonie van Cape Cross en vervolgen onze weg landinwaarts naar de gigantische Brandberg boven Uis. We logeren daar in **UIS GUESTHOUSE** en zoeken een restaurantje om van het avondeten te genieten. <https://www.uisguesthouse.com/>

Dag 9 - vrijdag 17/9 : Damaraland (O-D)

's Ochtends vroeg nemen we lunchpakket mee. Eerst maken we vlakbij de Brandberg de wandeling met een lokale gids naar de befaamde rotsschilderingen waar The White Lady de bekendste is. Nadien rijden we naar de regio Khorixas waar we eerst een bezoek brengen aan het reservaat van Twyfelfontein (UNESCO Werelderfgoed) waar er een hele reeks mooie inkervingen zijn gemaakt door de San-bevolking.



We maken een wandeling van zo'n 40 minuten naar de rotstekeningen van de Bosjesmannen. Er zijn meer dan 1 000 grotten in deze streek met maar liefst 45 000 rotstekeningen, maar de meeste zijn niet toegankelijk. Er is een circuit waar je diverse "educatieve" San-tekeningen kan bezoeken.

Twyfelfontein is de naam van een waterbron en van het dal waarin deze bron ligt, in de bergen van Damaraland in Namibië.

De vallei werd beroemd toen er rond de eeuwwisseling (1900) vele honderden prehistorische rotstekeningen werden ontdekt. Het bleken meer dan 2500 verschillende prenten te zijn. Nadat er al vele exemplaren waren ontvreemd, werd Twyfelfontein in 1952 uitgeroepen tot nationaal monument, en in 2007 tot werelderfgoed volgens de Werelderfgoedlijst van UNESCO. Ook op de hoogste berg van het land, de Brandberg, zijn rotstekeningen te vinden.

Vlakbij brengen we een bezoek aan het Damara Living Museum waar we alles leren over de lokale gebruiken van de oorspronkelijke bewoners. Het is een manier van aan een inkomen te geraken, het "naspelen" van hun oorspronkelijke manier van leven.



Scene uit het Damara Living Museum.. de kruidendame.

Dan rijden we door het stadje Khorixas naar ons logies, de oase van de **DAMARA MOPANE LODGE**. Het avondeten is inbegrepen ter plaatse.



Dag 10 – zaterdag 18/9 : Op weg naar Etosha (O-D)

's Ochtends gaan we naar regio Kamanjab, waar we (proberen) een nederzetting van de "himba" stam te bezoeken, de nomadische bevolkingsgroep die thuis is in deze regio.

Buiten hun origineel leefgebied (regio Opuwo, net onder Angola) is het steeds moeilijker om nog een originele leefplaats van deze stam te bezoeken. Maar we hebben onze eigen contacten en gaan een mooie nederzetting bezoeken met behulp van een lokale gids.



In de namiddag rijden we richting het Etosha National Park, het belangrijkste National Park van Namibië. We overnachten tweemaal in **ELDORADO GUEST HOUSE**. Diner is inbegrepen (buffet).

<http://www.etosha-camping.com/accommodation.html>



Dag 11 - zondag 19/9 : Op dagsafari in Etosha (O-L-D)

We gaan vandaag rondrijden in Etosha National Park : Zowat al het grote Afrikaanse wild leeft hier mede dankzij de aanwezigheid van de waterholes. We verkennen de stoffige witgrijze bush op uitkijk naar het grote wild: Leeuwen, olifanten, springbokken, struisvogels... mogelijks zelfs een luipaard.



Via ons logies hebben we mogelijkheid om een wandeling te maken naar een opvangcentrum van predatoren waaronder cheetah en caracal. We proberen iets te regelen...



Het Nationaal Park Etosha in Namibië is een van de grootste natuurparken van zuidelijk Afrika, gesticht in 1907, na de oorlog tussen de Duitsers en de Herero's. Etosha bestaat voor een groot deel uit een enorme zoutpan, omgeven door droog bushveld. Kenmerkend voor Etosha zijn de grote hoeveelheden wild die men kan 'spotten', olifanten, zebra's, leeuwen, verschillende soorten antilopen enz. Natuurlijke en aangelegde waterdrinkplaatsen helpen de wildpopulatie te overleven in de droge tijd. Oorspronkelijk werd de Etosha-pan bewoond door de San. De laatst overgebleven Hai//om-San werden in 1954 door de Zuid-Afrikaanse machthebber uit het park verdreven.

Dag 12 - maandag 20/9 : Grootfontein & meteoriet (O-D)

Na het ontbijt, rijden we zuidwaarts naar Otjiwarongo waar we tegen lunchtijd aankomen. Dan volgt de rit richting Grootfontein. Onderweg bezoeken we de Hoba meteoriet, ontdekt in 1920 ; hij weegt meer dan 60 ton en is de grootste meteoriet ter wereld!



Overnachting in de statige **GHAUB GUEST FARM** waar men ons opwacht voor het avondeten.

<https://www.ghaub-namibia.com/>



Dag 13 - dinsdag 21/9 : Caprivi regio (O)

Dagrit naar de Zambezi regio (Caprivi strip), een smal strookje land dat Namibië verbindt over Botswana tot aan de grens met Zimbabwe. Lunch zoeken in het drukke stadje Rundu. We logeren in chalets in de **RAINBOW RIVER LODGE** aan de boorden van de Okavango rivier. Avondeten is à la carte in het restaurant. <http://www.rainbowriverlodgenamibia.com/>

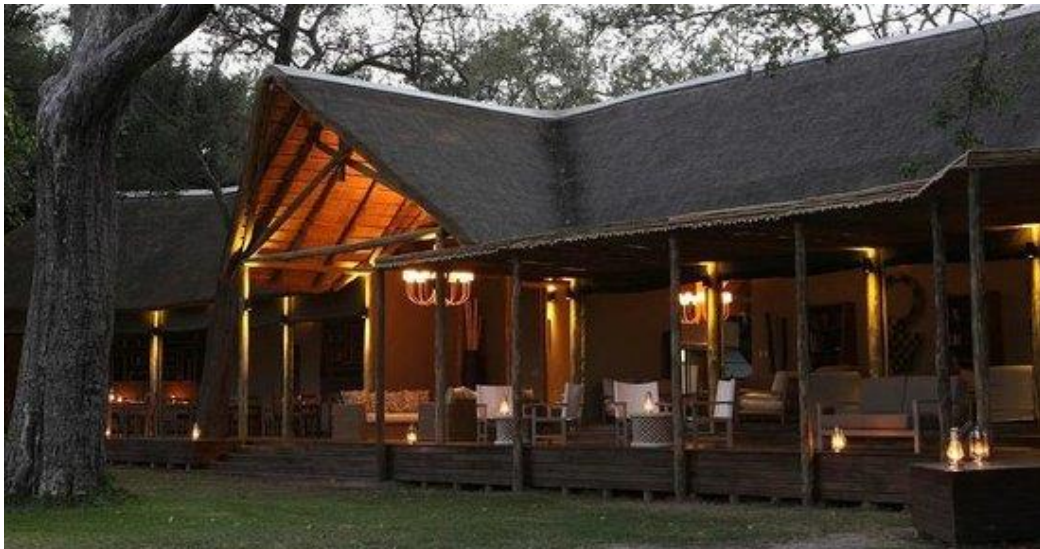
Dag 14 - woensdag 22/9 : Okavango Delta (O-D)

Uitslapen en genieten van de omgeving. We vragen ons een lunchpakketje mee en gaan tegen 10u op weg naar de grenspost met Botswana en dan zetten we koers voor een kort ritje naar de “panhandle” van de machtige Okavango Delta tot aan de nederzetting bij Shakawe. Eenmaal aangekomen wacht ons in de namiddag een mooie “sunset boat cruise”.

We logeren twee nachten in de **SHAKAWA RIVER LODGE** langs de boorden van de Okavango rivier, de zogenaamde “panhandle”. Alles is hier “full board”, dus eerst rustig dineren. We logeren in eigen units, en-suite met airco. <http://www.shakawelodge.com/>



Dag 15 - donderdag 23/9 : Okavango Delta & Tsodilo Hills (O-L-D)



Shakawe River Lodge : een pareltje aan de Okavango rivier

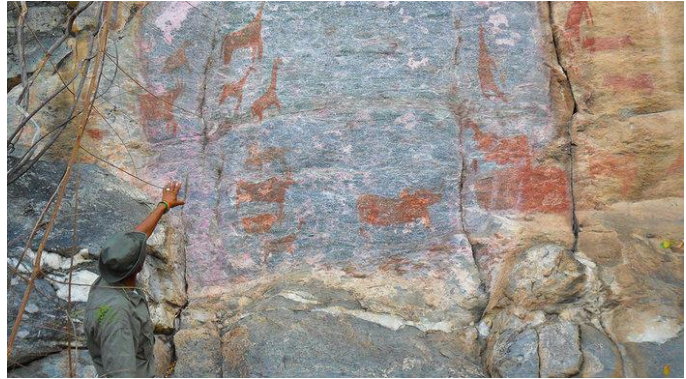
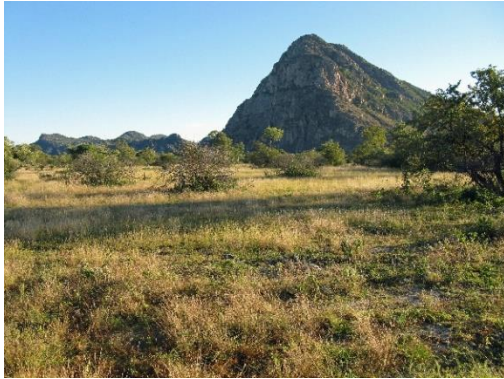


mannetje Sitatunga, een zeldzame antilope die zich thuis voelt in een waterrijke omgeving

In de ochtend bezoeken we de UNESCO Werelderfgoed site van de TSODILO HILLS, een heilige plaats van de bosjesmannen, de San. Met noemt deze site “het Louvre van de woestijn” : er zijn meer dan 4.500 schilderijen van de oorspronkelijke San. Tot op de dag van vandaag is het hun grondgebied.

Ons lunchpakket verorberen we ter plaatse en we bezichtigen het bijhorende museum waar we de geschiedenis leren van de eerste inwoners.

In de late namiddag (16u) maken we opnieuw een boottocht tot zonsondergang.



Dag 16 – vrijdag 24/9 : Van Shakawe naar de Zambezi (O-L-D)

We genieten in de ochtend nog van de zon op de Okavango delta, vragen een lunchpakketje mee en dan starten we onze rit van Shakawe noordwaarts naar de grens met Namibië en rijden de Caprivi strip vrijwel volledig door en rijden ten zuiden van Kongola het Mudumu natuurpark binnen en eindigen aan de boorden van de Kwando rivier. Ons logies is de mooie **LIANSHULU LODGE**.

Avondeten is inbegrepen. <http://www.caprivicollection.com/lianshulu/index.html>

Dag 17 – zaterdag 25/9 : Naar Kasane langsheen Chobe National Park (O)

Langsheen de Ngoma grenspost duiken we opnieuw Botswana binnen, rijden door het overdrukke Kasane naar de rustige wijk Kazungula en zoeken ons einddoel, de mooie **RIVER VIEW LODGE** waar we twee nachten zullen verblijven met zicht op de Chobe rivier. Diner is daar steeds op eigen initiatief. www.riverviewlodgechobe.com



Dag 18 – zondag 26/9 : Het wondermooie Chobe National Park (O)

Op verkenning in het Chobe natuurpark bij zonsopgang met een gids in een open 4x4 jeep. In de namiddag maken we een lange boottocht op de Chobe rivier op zoek naar krokodillen, grazende buffels aan de oever, impala's en olifanten. Het uitzicht is adembenemend...

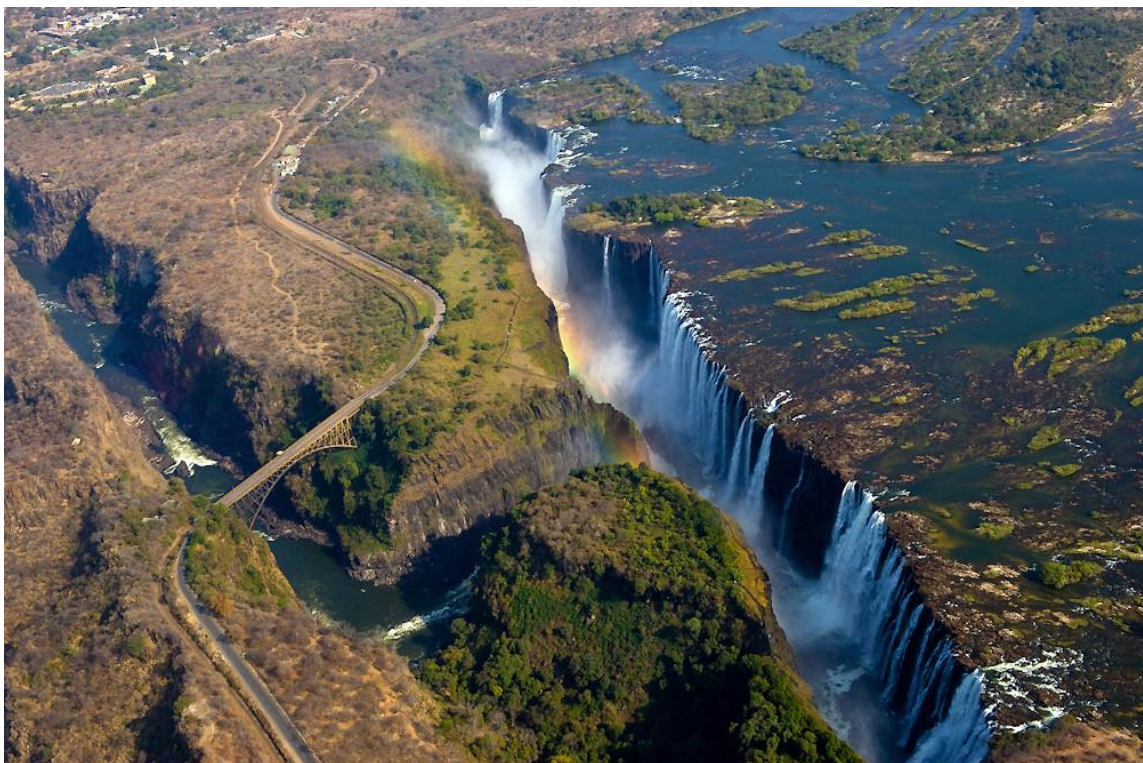


Dag 19 - maandag 27/9 : De Victoria Watervallen op de Zambezi rivier (O)

We leveren onze auto in op de luchthaven van Kasane, steken met de lokale tourgids de drukke grens over naar Zimbabwe met einddoel het hectische dorpje Victoria Falls. Na check-in in ons hotel gaan we naar de Victoria Watervallen en maken een lange wandeling langsheen de vele uitzichtpunten.

Ons logies : **BAYETE GUEST LODGE**, een privé 4*. <https://www.thebayetecollection.com/bayete-guest-lodge/> Eten kan op meerdere plaatsen, hieronder o.a. The Boma.



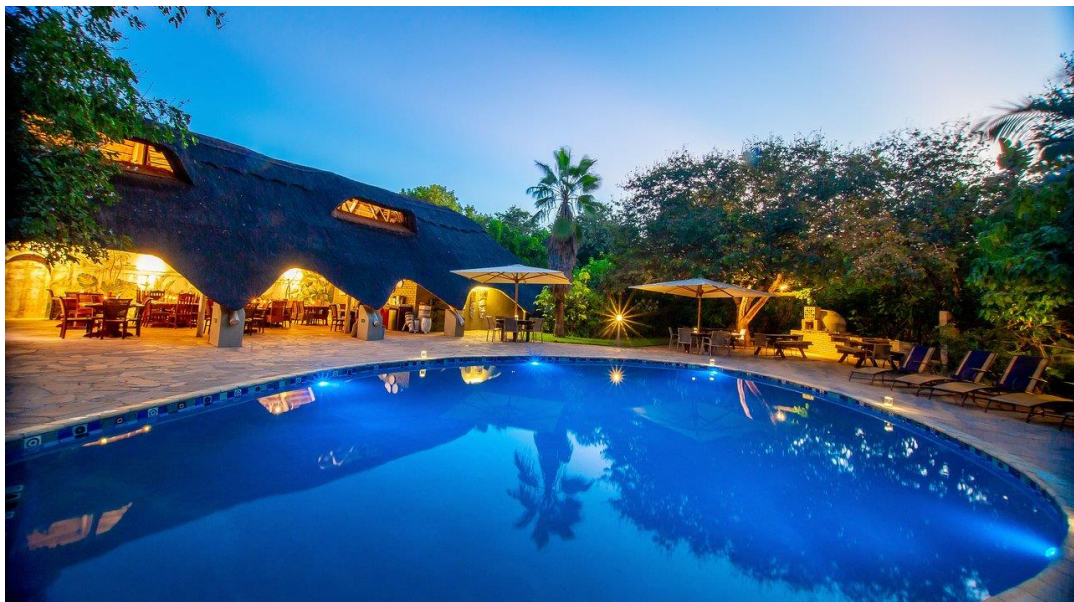


De Victoria Falls vormt een van de zeven wereldwonderen. Haar mistige wolken zijn al van kilometers afstand zichtbaar. De lokale bevolking noemt ze “Mosi-oa-Tunya” = de rook die dondert.

Het is de Zambezi die hier iets meer dan 100 m naar omlaag stort. Deze rivier vormt de grens met Zambia. Heel indrukwekkender is de breedte van dit natuurwonder : meer dan 1.700 meter breed, en op het waterrijkste moment van het jaar (april) valt hier 500 miljoen liter water naar beneden.

De Victoria Falls bridge overspant de Zambezirivier, vlak bij de Victoriawatervallen. De brug verbindt de twee Afrikaanse landen Zambia en Zimbabwe. Over de brug loopt een spoorlijn, een autoweg en een voetpad. De brug werd in opdracht van Cecil Rhodes ontworpen door een Engelsman, George Andrew Hobson, en in 1904 gebouwd door het Britse bouwbedrijf The Cleveland Bridge Company. Historiek : <https://www.victoriafalls-guide.net/victoria-falls-bridge-construction.html>

Het schitterende logies : BAYETE, een rustig gelegen privaat hotel, familie gerund, onlangs vernieuwd en laureaat van een Bronze Award voor Green Tourism. 's Avonds kiezen we samen waar we gaan eten...



Dag 20 - dinsdag 28/9 : Victoria Falls en ... afscheid (O, V)

Na het ontbijt lekker uitrusten & rit naar de luchthaven. Terugvlucht om 13u met ET829 via Addis Abeba. Aansluitvlucht ET730 in Addis om 23u45 naar Brussel.

Dag 21 - woensdag 29/9 : Terug thuis (V)

Aankomst in Brussel tegen 06u15.

PRIJS :

4.770 EUR per persoon, kamerdelend (dubbel of twin kamer).

Supplement single : 950 EUR (helaas, buiten onze wil !)

Betaling : 30% bij inschrijving, saldo uiterlijk 6 weken voor afreis.

Inbegrepen :

Reis volledig met Vlaamse gids/chauffeur.

Gebruik huurauto & brandstofkosten.

Reisroute zoals beschreven.

Kwalitatief logies & in basis "bed & breakfast" tenzij waar anders vermeld in het detail-programma.

Alle vermelde logementen zijn bevestigd !

Inkomgelden van alle vermelde natuur- & nationale parken (behalve dag 3 & 4 – zie details).

Alle vermelde excursies (oa rondritten in de natuurparken zoals Etosha & Chobe, sunset cruise op de Okavango...)

Andere optionele activiteiten steeds in overleg met de groep – betaling ter plaatse (vb. programma dag 3 & 4, sunset cruise op de Zambezi, helikoptervlucht over de Victoria watervallen...)

Niet inbegrepen :

De internationale vluchten vanuit Brussel naar Windhoek/retour vanuit Victoria Falls.
(Deze reserveren we zodra we jullie principiële goedkeuring hebben. De prijs wordt jullie medegedeeld voor de definitieve boeking. Betaling rechtstreeks door jullie (we hoeven daarop geen commissie). **Raming van de prijs : 815 EURO** (prijs Connections)

Niet vermelde maaltijden, dranken, fooien, reis- & bijstandsverzekering, optionele activiteiten.

Prijs van het visum Zimbabwe, ter plaatse te betalen aan de grens tussen Kasane en Victoria Falls (per persoon momenteel 55 US dollar, cash daar te voldoen).

MEDISCH

Behalve Covid-19 vaccin (met bewijs/paspoort) géén andere specifieke inenting nodig. Geen extra boekje met inenting nodig.

Géén documenten gele koorts (we reizen rechtstreeks vanuit België over Addis naar Windhoek en keren terug via VicFalls over Addis naar Brussel).

Sterk aanbevolen : Herhaling tetanos.

Vaccinatie tegen tetanus gebeurt volgens het basisvaccinatieschema op 8, 12 en 16 weken en op 15 maanden. Een herhalingsinenting wordt voorzien in het eerste leerjaar en in het derde jaar secundair onderwijs. Na de basisvaccinaties wordt een herhalingsinenting om de tien jaar aanbevolen. Sinds 1 juli 2014 wordt ze toegediend in een drievoudig combinatievaccin tegen difterie, tetanus en kinkhoest, dat in Vlaanderen gratis is. Je arts moet in dat geval het vaccin rechtstreeks bestellen bij de Vlaamse overheid. Je mag het dus niet zelf afhalen bij je apotheker.

En normaal is dus iedereen in zijn jeugd ooit apart ingeënt met DTP (difterie, tetanus en polio).

Niet nodig maar nuttig : Vaccinatie tegen hepatitis A (besmettelijke geelzucht). Voor de vaccinatie kun je terecht bij je huisarts of in een vaccinatiecentrum. Een inspuiting met het vaccin, ten laatste twee weken voor je vertrekt, beschermt gedurende minstens een jaar. Een tweede inenting na zes maanden tot een jaar beschermt minstens tien jaar en wellicht levenslang. Wie niet gevaccineerd is maar in contact kwam met een hepatitis A-patiënt, moet zich binnen de week laten vaccineren.

Vaccinatie tegen hepatitis B (vaak reeds uitgevoerd bij mensen die vaak in contact komen of werken met risicogroepen zoals ziekenhuizen, rusthuizen, instellingen met zwaar minder-validen...) : De vaccinatie tegen hepatitis B vereist 3 of 4 injecties. In het eerste schema gebeurt de tweede injectie één maand na de eerste, en de derde zes maanden na de eerste. In het tweede schema moeten de injecties gebeuren op 0, 1, 2 en 12 maanden. Indien je als kind of adolescent met een volledig schema werd gevaccineerd, wordt op volwassen leeftijd geen enkele herhaling aanbevolen indien je voldoende antwoordde na vaccinatie. Indien je als volwassene voldoende werd gevaccineerd, is er eveneens geen herhaling nodig. Om er zeker van te zijn dat je voldoende werd gevaccineerd, is het aangeraden om 1 tot 3 maanden nadat alle injecties werden toegediend een bloedafname uit te voeren.

Malaria :

De inname van één van de volgende malariatabletten is nodig :

ATOVAQUONE-PROGUANIL (1 tablet per dag vanaf 1 dag voor vertrek tot 7 dagen na terugkeer). Voor een korte reis is de inname van het meestal zeer goed verdragen ATOVAQUONE-PROGUANIL een uitstekende keuze. (Eventueel eens 1 of 2 dagen testen een tweetal weken voor vertrek).

of DOXYCYCLINE: (1 tablet per dag vanaf 1 dag voor vertrek tot 4 weken na terugkeer; soms kan een tolerantietest van enkele dagen aangewezen zijn) . Dosis 100 mg per dag, te starten de dag voor vertrek, en in te nemen tot 4 weken na thuiskomst. Doxycycline moet zittend worden ingenomen met veel vloeistof of tijdens de maaltijd. Doxycycline kan soms aanleiding geven tot fototoxiciteit en schimmelinfecties in de mond of genitaliën.

of LARIAM® (1 tablet éénmaal per week, vanaf enkele weken voor vertrek tot 4 weken na terugkeer). Om een werkzame hoeveelheid LARIAM® in het bloed te hebben bij aankomst in het malariagebied, start men dit product best steeds 2 tot 3 weken voor vertrek.

Personen die LARIAM nog nooit eerder ingenomen hebben, moeten in elk geval 2-3 weken op voorhand gestart zijn, om eventuele nevenwerkingen op te vangen (duizeligheid, slapeloosheid, nachtmerries, opwinding, onverklaarbare angst, hartkloppingen).

Lariam wordt niet voorgeschreven indien de arts oordeelt dat er tegenindicaties bestaan (zwangerschapswens, epilepsie, depressie, of hartritmestoornissen waarvoor bepaalde geneesmiddelen zoals bètablokkers, calciumantagonisten of digitalis worden ingenomen) of indien u bij een vroegere gelegenheid dit geneesmiddel niet hebt verdragen. U neemt het geneesmiddel verder tot 4 weken na thuiskomst.

Dit alles dient individueel met je arts besproken te worden.

Organisatie :

TRAVEL-ARCHITECTS (onderdeel van VZW Sustainable Community) ism Connections & lokale partners.

Grote Steenweg 91 - 9840 De Pinte (Zevergem) BTW : 0459.633.411

Contact : Luc Ribbens (gsm 0474-372661) e-mail : luc@travel-architects.be