

Zeeziekte voorkomen

- met eenvoudige nuttige tips
- Zeeziekte verdwijnt spontaan bij 90 % van de personen na 3 dagen...
 - dus niet wanhopen...

- **Dont's:**

- De avond voor vertrek, 'overdadig' eten, op stap gaan, drinken...
- Vermoeidheid
- Lezen, kaartlezen, koken,
- werkjes aan motor, bilges, toiletten
- Zijwaarts, dwars op vaarrichting kijken

- **To Do's:**

- Goed uitslapen
 - Regelmatig kleine maaltijden, lichte snacks
 - Regelmatig kleine slokjes drinken, water, thee...
 - Actief bezig zijn, zelf aan het stuur of helmstok,
 - Kijken in vaarrichting,
 - Slapen achteraan schip, plat op buik
- Als dit niet voldoende is, denk dan aan medicatie.

Apotheek De Heyn bvba

Mail: apothekdeheyn@kava.be

Tel: 03 237 42 78