

Medicijnen mee op reis

Hoe neemt u uw medicijnen mee op vakantie? En hoe bewaart u medicijnen bij hitte? Zeven tips om goed voorbereid op reis te gaan.

7 slimme tips om zelf de touwtjes in handen te houden

1

Neem voldoende medicijnen mee voor uw vakantie en voor de zekerheid de week erna. Ook een reserve-inhalator of reserve-voorzetkamer is handig. Bestel alles op tijd bij uw apotheek en controleer de houdbaarheidsdatum voordat u op reis gaat.



2

Overleg de vakantieplannen met uw arts of longverpleegkundige. Het kan slim zijn om extra medicatie (antibiotica en prednison) mee te nemen voor het geval u tijdens de vakantie juist meer klachten krijgt.

3

Neem een Europees Medisch Paspoort mee, verkrijgbaar bij uw arts of apotheek. Hierop staan gegevens over uw medicijngebruik, wie kan worden gewaarschuwd in een noodgeval en wie uw arts is. U kunt er ook in aangeven wat de toedieningsvorm en maximale dosering is van uw medicijnen. Zo weten artsen en apothekers in het buitenland precies wat u nodig heeft.

4

Neem medicijnen in de oorspronkelijke verpakking met het etiket erop mee in uw handbagage. Stop een extra verpakking in uw koffer voor het geval uw medicijnen kwijtraken. Let op: in het bagageruim van het vliegtuig kan het vriezen en sommige medicijnen gaan minder goed werken als ze te koud worden.

5

Kijk in de bijsluiter hoe u uw medicijnen het beste bewaart. Bij temperaturen boven 25°C kan de werkzaamheid ervan afnemen. Moeten ze koel blijven terwijl u in een caravan of tent verblijft? Dan kan het handig zijn om ze in een koeletui of koelbox te bewaren.

6

Sommige medicijnen maken uw huid gevoeliger voor zonlicht. Dit geldt bijvoorbeeld voor sommige antibiotica. Smeer u dan extra goed in met een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor.

7

Stop tijdens de vakantie nooit met uw medicijnen, ook al voelt u zich op uw bestemming beter dan thuis. Veel longmedicijnen zijn onderhoudsmedicijnen, wat betekent dat ze het beste werken als u ze altijd gebruikt.



Een kapotte huid is nooit fijn, maar zeker niet in de zomer. Dat weet iedereen die langdurig prednison gebruikt. Dit medicijn heeft als bijwerking een dunne en kwetsbare huid waarop makkelijk wondjes ontstaan. Wat kun je er zelf aan doen? Wondverpleegkundige Patricia Broos legt uit.



'Gezond eten en voldoende drinken helpen de huid gezond houden'

Veel mensen met een longziekte gebruiken medicijnen die de ontsteking in de luchtwegen remmen. Deze medicijnen heten corticosteroïden. Misschien gebruikt u deze medicijnen in de vorm van een puffer, zoals bij astma of COPD. Maar soms is het nodig om tabletten met corticosteroïden te slikken, zoals prednison of prednisolon. Gebruikt u die voor een langere tijd, dan kan dit vervelende bijwerkingen geven. Eén daarvan is dat de huid dun en kwetsbaar wordt. De corticosteroïden zorgen ervoor dat de cellen in de huid minder goed groeien. Ook maakt de huid minder eiwitten en vetten aan. Hierdoor worden de verschillende lagen van de huid dunner, minder soepel en zitten ze minder stevig aan elkaar vast.

Stoten of schaven

Een dunne, kwetsbare huid gaat gemakkelijk kapot. 'Je kunt dan een wond oplopen', vertelt wondverpleegkundige Patricia Broos. 'Als iemand zich bijvoorbeeld stoot of schaaft, kan de bovenste laag van de huid losscheuren van de lagen daaronder. Het bovenste laagje van de huid krult dan op en biedt geen bescherming meer aan het lichaam. Zo'n verwonding noem je een 'skin tear', ook wel scheurwond of lapwond genoemd.' Vaak duurt het één tot enkele weken voordat de wond genezen is. Soms is dit langer. Bijvoorbeeld bij een grote of diepe wond, of als iemand ook nog andere ziekten heeft, zoals diabetes of problemen met de bloedvaten.

Houd de huid gezond

U kunt zelf iets doen om het risico op huidproblemen door prednison te verkleinen, vertelt Patricia Broos. 'Allereerst is het belangrijk om de huid goed te verzorgen en gezond te houden. Zorg ervoor dat de huid niet uitdroogt én zacht en soepel blijft. Bijvoorbeeld door niet te vaak te douchen en de huid regelmatig in te smeren met een vochtinbrengende crème. Ook gezond eten en voldoende drinken helpen om de huid gezond te houden.'

'Houd uw nagels kort zodat u zichzelf niet per ongeluk krabt'

Naast een goede verzorging is het belangrijk om uw huid goed te beschermen tegen wondjes. Broos: 'Richt de omgeving zo in dat u zich niet zo snel kunt schaven of stoten. Houd nagels kort zodat u zichzelf niet per ongeluk krabt. Bescherm de huid op armen en benen met lange mouwen en een lange broek.'

Aandacht voor de wond

Loopt u toch een wond op, dan is het belangrijk om deze goed te verzorgen. Als de wond niet zo groot en diep is, kunt u dit soms zelf doen. Broos: 'Of vraag of iemand daarbij wil helpen. Als de wond groter is of als niet alleen het bovenste laagje van de huid is losgeraakt maar een dikkere laag, is het belangrijk om een arts om hulp te vragen. Wie naast een wond in de huid ook vocht vasthoudt (oedeem), bijvoorbeeld in de benen, moet zeker naar een arts toe. Bij oedeem geneest een wond namelijk niet goed. Het is dan belangrijk om naast de wond ook het oedeem te behandelen, bijvoorbeeld met steunkousen.'

Totaalplaatje

Naast de huisarts of dermatoloog kan de wondverpleegkundige helpen. Broos: 'Wondverpleegkundigen werken vaak in ziekenhuizen of bij thuiszorgorganisaties. De huisarts of specialist kan naar de wondverpleegkundige doorverwijzen. Zij – of hij – kan de wond schoonmaken en behandelen. Daarnaast kijkt ze naar het totaalplaatje. Ze beoordeelt hoeveel iemand al weet over de ziekte en de wond. Ook gaat ze na of er nog andere dingen invloed hebben op de wond. Denk aan andere ziekten, medicijngebruik en of iemand voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. De wondverpleegkundige legt ook uit wat iemand zelf kan doen om de wond te verzorgen. Of ze geeft advies aan de wijkverpleegkundige of verzorgende als die de wond verzorgt.'

Tips & adviezen

Houd uw huid gezond:

- ... Ga niet te vaak onder de douche. Een paar keer per week douchen is voldoende.
- ... Gebruik niet te veel zeep bij het wassen en douchen. Gebruik liever een zeepvrije, pH-neutrale huidreiniger of een reinigingsolie.
- ... Smeer de huid dagelijks in met een vochtinbrengende crème, zalf of olie. Gebruik liever geen lotion. Die is vaak niet vet genoeg en kan de huid juist uitdrogen.
- ... Eet gezond en drink voldoende water (minimaal 1,5 tot 2 liter per dag). Beweeg voldoende. Vraag zo nodig advies aan een diëtist of fysiotherapeut.

Bescherm uw huid:

- ... Zorg dat u zich niet zo makkelijk kunt schaven of stoten. Dek scherpe randjes aan meubels en voorwerpen af, bijvoorbeeld met hoekbeschermers.
- ... Houd uw nagels kort en wees voorzichtig met sieraden die de huid kunnen beschadigen, zoals ringen.
- ... Bedek de huid van uw armen en benen met lange mouwen en een lange broek.
- ... Verzorgt iemand anders in uw omgeving u, zoals de thuiszorg of een familielid? Dan is het fijn als deze persoon ook zorgt voor korte nagels en geen sieraden draagt tijdens het verzorgen.

Kleine scheurwond?

Een kleine, ondiepe scheurwond van de huid kunt u eventueel zelf verzorgen. Dit doet u als volgt:

- Was uw handen goed met water en zeep. Dit geldt ook als u de wond van iemand anders verzorgt.
- Spoel de wond goed schoon met kraanwater.
- Probeer voorzichtig de losgeraakte huid weer op zijn plek terug te leggen. Dit kunt u doen terwijl u de wond onder zacht stromend water houdt.
- Bedek de wond met een gaasje. **Let op:** het is belangrijk dat u hiervoor een gaasje gebruikt dat niet aan de wond blijft kleven, bijvoorbeeld een siliconengaasje. Over dit gaasje heen legt u een droog gaasje.
- Verbind nu de wond met een elastisch verband. Dit houdt de gaasjes op zijn plaats.
- Plak nooit pleisters op de huid. Hiermee kunt u de huid weer kapot trekken.
- Een siliconengaasje kan in principe een week blijven zitten. Andere soorten niet-verklevende gaasjes moet u soms vaker verschonen.

Geneest de wond niet goed of wordt deze warm, rood, opgezwollen of pijnlijk? Schakel dan hulp in, want de wond kan ontstoken zijn. Vraag de huisarts of een wondverpleegkundige om hulp.



Wie is...
Patricia Broos?

'Het mooiste van mijn vak vind ik dat je met kleine dingen veel kunt betekenen voor een patiënt. Bijvoorbeeld door iets uit te leggen. Of door iemand te helpen het juiste product te kiezen voor de behandeling van een wond.' Wondverpleegkundige Patricia Broos (51) begeleidt zorgverleners en adviseert instellingen op het gebied van wondzorg. Ze woont in Utrecht, is getrouwd en heeft twee zonen. In haar vrije tijd speelt ze graag padel en houdt ze van klimmen en motorrijden.