



Medicijnen op reis

Voorafgaand aan een vakantie moet men aan veel zaken denken. Wat vaak vergeten wordt, zijn de medicijnen voor op reis. Waar moet u zoal aan denken als u op reis gaat? Allereerst natuurlijk de receptmedicijnen en vrij verkrijgbare medicijnen die u gebruikt. Controleer of u voldoende voorraad heeft voor de reisperiode en minimaal een week erna. Ga op tijd naar uw arts voor een recept en houd rekening



Dr. E.A. Boss
In PRIVÉ MEDISCH, onder redactie van dr. E.A. BOSS, medisch specialist in het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven, wordt elke week een ander medisch onderwerp onder de loep genomen. Deze week: Medicijnen op vakantie.

met de levertijd van sommige medicijnen. De apotheek kan een actueel medicatieoverzicht printen. Dit is handig om mee te nemen naar het buitenland, want hierop staat niet alleen de merknaam, maar ook de internationale stofnaam (generieke naam) vermeldt. Dit overzicht kan ook worden gevraagd als u medicatie in uw handbagage meeneemt in het vliegtuig.

Voor medicijnen die onder de opiumwet vallen - bijvoorbeeld sterke pijnstillers, bepaalde slaapmiddelen, medicinale cannabis of medicijnen tegen ADHD - is een speciale verklaring nodig van uw arts voor bij de douane. Bedenk hierbij dat er verschillende verklaringen zijn voor Schengenlanden (de meeste landen op het Europese vasteland) en landen daarbuiten. Voor sommige landen gelden aanvullende eisen die bij de ambassade van het land waar men heen reist kunnen worden opgevraagd. Op www.hetcak.nl staat een lijst met medicijnen waarvoor een officiële verklaring nodig is. Ook deze procedures van aanvragen kunnen enkele weken in beslag nemen. Houd er rekening mee dat medicijnen in de oorspronkelijke verpakking met bijsluiter meegaan op reis. In de bijsluiter kunt u bovendien informatie vinden omtrent de vakantieomstandigheden, bijvoorbeeld de bewaartemperatuur.

Tijdsverschil

Houd rekening met tijdsverschil als medicijnen op een vast moment op de dag ingenomen moeten worden. De anticonceptiepil bijvoorbeeld kan minder betrouwbaar worden als u hem in een be-

paalde periode meer dan twaalf uur later inneemt. Ook bij waterdunne diarree op vakantie kan de betrouwbaarheid van anticonceptiemiddelen verminderen. Gebruik bij gemeenschap dan een extra voorbehoedsmiddel, zoals een condoom. Ook is doorgaan met een nieuwe pilstrip zonder pilvrije periode een optie om de menstruatie tijdens de vakantie uit te stellen.

Zonlicht

Let op dat bij gebruik van bepaalde medicijnen zonlicht eerder tot huidverbranding kan leiden. Bijvoorbeeld bij bepaalde antibiotica en middelen tegen hartklachten komt dit voor en is het beter zo min mogelijk in de zon te komen. Zorg dan extra (ook bij bewolkt weer in verband met de UV-stralen) voor een goed zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor. Soms kan in overleg met de arts en apotheker tijdelijk overgegaan worden op een ander middel, doe dit niet op eigen initiatief.

Hygiëne

Houd rekening met mogelijk andere hygiënische normen en voedingspatronen in het land van bestemming die een gezond-

heidsrisico kunnen vormen. Bepaalde ziekten die in Nederland nagenoeg niet meer voorkomen, zoals buiktyfus, cholera en gele koorts, kunnen in tropische landen nog wel voorkomen. Zorg dat u op de hoogte bent van de gezondheidsrisico's van een verre bestemming, zorg dat u gebit in orde is en let op hygiëne van uzelf, water en voedsel. De GGD kan u helpen met reisadviezen en eventuele vaccinaties voor verre bestemmingen.

Verbanddoos

Een verbanddoos in de reisbagage is handig en in veel landen een verplichting voor in de auto waarmee u reist. De ANWB heeft een overzicht hiervan. Let op de uiterste gebruiksdatum van de steriel verpakte zaken als verband en ontsmettingsmiddel. Wees voorbereid op enkele veel voorkomende reisongemakken zoals diarree, jeuk, druk op de oren bij vliegen, oorpijn, allergie, verstoord ontlastingspatroon, pijn, koorts, reisziekte, zonnebrand, wondjes, teken... Het is handig om iets bij u te hebben voor deze reisongemakken om zodoende goed voorbereid op reis te gaan. Een handige checklist voor de reisapotheek vindt u op www.apotheek.nl.

De Designer navel



Plastisch chirurg Farid Kazem staat in binnen- en buitenland hoog aangeschreven om zijn uitgebreide expertise, kennis en resultaten op het gebied van plastische chirurgie en huidverjonging. Heeft u een vraag voor dokter Kazem, stuur dan een e-mail naar kazem@privé.nl. Wie weet wordt uw vraag in een volgende column behandeld. Meer informatie: www.kazem.nl.



Alicia Silverstone startte de navelpiercingstrend.

beeld wanneer een navel er anders uitziet na een zwangerschap, om blijvende littekens door een (ontstoken) navelpiercing te corrigeren of om een navelbreuk te herstellen. Een outtie kan wijzen op een navelbreuk. Die kan al ontstaan zijn bij de geboorte of op latere leeftijd door een zwangerschap of te zwaar tillen. Bij de navel-

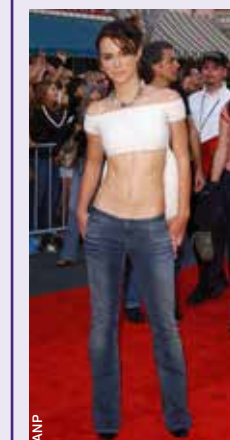
breuk is er sprake van een uitstulping door een zwakke plek of opening in de buikwand. Deze veelvoorkomende navelcorrectie kun je vanwege de medische achtergrond vergoed krijgen. De vraag naar zuiver cosmetische navelcorrecties groeit. **KIM KARDASHIAN** vond haar navel na een zwangerschap zo groot en uitgerekt dat ze besloot tot een laserbehandeling. Nu zal dat weinig effect hebben, want daarvoor is de huid meestal te uitgerekt. Een chirurgische correctie geeft dan een mooier resultaat. Na een zwangerschap of gewichtstoename wordt een navelcorrectie vaak gecombineerd met een buikwandcorrectie. Daarbij verwijdert de chirurg overtollige huid en vet, verstrakt de navel en corrigeert eventuele uitstulpingen of een navelbreuk. Ver-

De navel is niet alleen het middelpunt van je buik, het is je eerste litteken, ontstaan nadat de navelstreng waarmee je aan je moeder was verbonden, werd doorgesneden. Iedereen heeft dus een navel. Nou ja, bijna iedereen... Bij de bikini foto's van Victoria's Secret Angel **KAROLINA KURKOVA** moeten ze een naveltje fotoshoppen, want door een navelcorrectie als baby gaat zij navelloos door het leven. Navels zijn er in alle soorten en maten - innies, outties, bolletjes en knoepjes -, maar we vinden niet elke navel even mooi. Een verticaal gevormde navel zoals die van **KEIRA KNIGHTLEY** is favoriet. Die laat je slanker lijken. Dan het liefst nog een innie, dat is een kuiltje, maar een bolletje zoals bij **EMILY RATAJKOWSKI** mag ook. Dat is eigenlijk een innie met een klein bolletje dat net niet uit het navelkuiltje steekt. Een outtie vinden we niet zo mooi, dat is een duidelijk opvallende uitstekende navel, zoals bij **KELLY RIPA**. Vooral in de zomer krijgt de navel volop aandacht met bikini's en korte topjes en wie niet tevreden is met de vorm kan zich een designer-navel laten aanmeten. Hoewel het maar de vraag is of er nu echt zo veel mensen naar de plastisch chirurg rennen voor het perfecte innie-naveltje. Al worden er wel geregeld navelcorrecties gedaan, maar dan meestal vanwege andere oorzaken.

Navelbreuk

Er zijn verschillende redenen om een navel te corrigeren, bijvoor-

beeld wanneer een navel er anders uitziet na een zwangerschap, om blijvende littekens door een (ontstoken) navelpiercing te corrigeren of om een navelbreuk te herstellen. Een outtie kan wijzen op een navelbreuk. Die kan al ontstaan zijn bij de geboorte of op latere leeftijd door een zwangerschap of te zwaar tillen. Bij de navel-



Keira Knightley heeft een mini-innie.



Kelly Ripa heeft een outtie.

volgens wordt de navel weer op de oorspronkelijke plaats gebracht.

Piercing

ALICIA SILVERSTONE startte de navelpiercingstrend 25 jaar geleden. Veel jonge vrouwen volgden haar voorbeeld. Soms omdat ze rebels waren of om de aandacht te vestigen op een plat buikje. Popdiva's zoals **BRITNEY SPEARS**, **BEYONCÉ**, **SHAKIRA** en **CHRISTINA AGUILERA** versierden hun piercing met juwelen en met de populaire naveltruitjes of crop tops kon niemand er meer omheen. Tegenwoordig zie je nauwelijks nog navelpiercingen, maar de littekens verdwijnen niet vanzelf. Soms verraadt een klein gaatje waar de piercing ooit heeft gezeten. Bij zware piercings en ontstekingen zijn er meer duidelijk zichtbare littekens. Wanneer je onder het mes gaat om het piercinglitteken te corrigeren, kun je ook de navel zelf wat strakker laten maken. Dat is een vrij eenvoudige navelcorrectie, alleen de huid wordt een beetje strakker getrokken. Een outtie in een innie veranderen, is een gecompliceerdere ingreep. Het vetweefsel puilt namelijk uit door een kleine opening in de buikwand. De plastisch chirurg zal deze opening sluiten en het vetweefsel verwijderen. De hersteltijd is kort. Wel moet je bij het corrigeren van een outtie voorkomen dat er een nieuwe navelbreuk ontstaat. Er mag geen druk op de navel ontstaan, dus niet tillen of sporten. Ga voor een navelcorrectie naar een plastisch chirurg, want het is een operatie en zelfs kleine chirurgische ingrepen zijn niet zonder risico. Ook kan een plastisch chirurg je het best adviseren of je beter nog even kunt wachten met een navelcorrectie, bijvoorbeeld totdat je gewicht stabiel is of tot na je laatste zwangerschap. En hij kan beoordelen of er sprake is van een navelbreuk. Vanwege de medische oorzaak kan bij een navelbreuk dus een vergoeding mogelijk zijn.