

Vlieg verstandig

- ▶ Tips om gezond te vliegen ▶ Door lange vluchten vergroot je kans op trombose
- ▶ “Pas op met slaapmiddelen en alcohol”
- ▶ “Belangrijk dat je echt je stoel uitkomt”

Ieder jaar gaan we massaal met het vliegtuig op vakantie. Omdat we steeds vaker - en vooral steeds langer vliegen - vroeg Metro dr. Saskia Middeldorp, internist in het LUMC, hoe we gezond de vlucht doorkomen.



“Vlieg verstandig en zorg dat je goed voorgelicht bent.”

DR. SASKIA MIDDELDORP IS NIET TEGEN VLIEGEN, MAAR WIJST OP MOGELIJKE RISICO'S

“Behalve een verhoogd risico op trombose, zijn er weinig lichamelijke kwalen bekend die je aan vliegen kunt overhouden”, vertelt Middeldorp. “Tijdens een vlucht kan een bloedstolsel in de aders ontstaan, maar die kan tot weken na de vlucht nog uitgroeien tot trombose of zelfs een longembolie.”

Dat dit met lichaamsbeweging voorkomen kan worden, weten de meeste mensen wel. “Maar het is dan wel van belang dat je echt uit je stoel komt en het niet alleen houdt op de kuitspieroefeningen”, zegt Middeldorp. “Vooral bij vluchten vanaf vier uur moet je bewegen. Want hoe langer de vlucht, hoe groter het risico op trombose.”

Het grootste gevaar schuilt echter in alcohol en slaapmiddelen. Middeldorp: “Slapen tijdens een vlucht is geen probleem, want tijdens een gezonde slaap beweegt je voldoende. Maar wanneer je door alcohol of slaapmiddelen in slaap valt, lig je over het algemeen veel stiller en krijg je te weinig beweging.”

“Hoewel veel mensen denken

dat het goed is om een aspirientje te nemen tegen trombose, kun je dit beter niet doen”, legt Middeldorp uit. “Het helpt niet, maar je loopt daardoor wel kans op bloedingen, bijvoorbeeld in de maag. Waarom zou je dat extra risico nemen?”

Tot slot neemt het risico op trombose door vliegen geleidelijk toe met de leeftijd. “Iemand van 70 jaar heeft sowieso meer kans om trombose te krijgen dan iemand van 20. Door te vliegen, maak je die kans nog een stukje groter”, zegt Middeldorp. “Maar we zijn absoluut niet tegen vliegen, ook niet als je al eens trombose hebt gehad. Vlieg verstandig en zorg dat je goed voorgelicht bent.”



WILKE MARTENS
WILKE.MARTENS@METRONIEUWS.NL



▶ Vaak weet het cabinepersoneel welke oefeningen je kunt doen om de kans op trombose te verkleinen.

Meer tips

- ▶ Drink meer dan normaal om uitdroging te voorkomen. Neem niet te veel cafeïne en alcohol.
- ▶ Neem lichte maaltijden.
- ▶ Loop regelmatig een stukje door het gangpad.
- ▶ Doe oefeningen in je stoel.
- ▶ Raadpleeg je arts als je aan chronische ziekten of luchtziekten lijdt.

- ▶ Neem snoep of kauwgom tijdens het opstijgen om druk op je oren te verminderen.
- ▶ De lage luchtvochtigheidsgraad in de cabine kan allergische of astmatische aandoeningen verergeren. Neem zonodig voorzorgsmaatregelen.

Bron: KLM



Nieuwtjes

- 1 Littekens als gevolg van brandwonden, ontsieren niet alleen het lichaam. Ze kunnen ook de functie van de huid en onderliggende gewrichten beperken. Neeltje Coolen ontwikkelde een nieuw huidmodel waarbij het eigen lichaam zo getrouwt wordt nagebootst. Hierop promoveert ze morgen aan het VU medisch centrum. Met dit model kunnen nieuwe therapieën tegen littekenvorming worden ontwikkeld. **METRO**

Advertentie



Lidy Hartemink, directeur Gezondheidszorg van de verzekeraarscombinatie Univé-VGZ-IZA-Trias, verzorgt om de week een column op het terrein van gezondheid en zorg.

Zorgeloos op vakantie

Vroeger had ik een agenda vol briefjes. Telefoonnummers, memo's, to-do-lijstjes, u kent het misschien wel. Maar anno 2010 doe ik veel zaken met mijn iPhone: informatie zoeken, afspraken bijhouden, belangrijke gegevens opslaan. Logisch, want die iPhone heb ik toch altijd al bij de hand, in binnen- en buitenland.

Waarom zou ik dus niet óók mijn 'zorggegevens' in mijn telefoon opslaan? Nou, precies dat is de gedachte achter 'VGZ op Reis'. Deze applicatie helpt me snel de juiste hulp te vinden als ik op reis ben. Ik heb hem inmiddels gedownload en moet eerlijk toegeven: superhandig!

'VGZ op Reis' is perfect voor mensen zoals u. Het is een programma voor de iPhone en voor diverse andere smartphones.

Op www.vgz.nl/mobiel kunt u 'VGZ op Reis' gratis downloaden en vindt u meer informatie. Het voordeel? Als u op vakantie bent en medische zorg nodig hebt, kunt u met 'VGZ op Reis' kostbare tijd winnen. Alle benodigde gegevens staan er in: de telefoonnummers van uw zorgverzekering, van de vakantie-dokter van Univé-VGZ-IZA-Trias en van nooddiensten, maar ook de nummers van de ANWB Alarmcentrale en van uw bank, voor als u een pinpas of creditcard wilt blokkeren.

Daarnaast kunt u zelf nummers van ouders, familie of vrienden uit uw adresboek in de applicatie opnemen. Elk nummer krijgt van u een duidelijke prioriteit, zodat ook een arts of hulpverlener in uw iPhone kan zien wie hij moet bellen.

Snel de juiste hulp via 'VGZ op Reis'

Verder kunt u met 'VGZ op Reis' in het startscherm van uw iPhone het nummer 'in geval van nood' zetten. Dit nummer is dan altijd zichtbaar, ook als uw telefoon vergrendeld is.

En om het helemaal compleet te maken: met één druk op de knop maakt 'VGZ op Reis' direct uw locatie zichtbaar. Dat gebeurt in de vorm van GPS-coördinaten en een kaartje. Handig, als u zo snel mogelijk wilt doorgeven waar u bent.

U begrijpt het al: u kunt goed voorbereid en zorgeloos op vakantie. Ik wens u een fijne tijd!

Vragen of suggesties over dit onderwerp kunt u mailen naar column@unive.nl.

Met vriendelijke groet,
Lidy Hartemink
directeur Gezondheidszorg

Kennemer Gasthuis



Als IC-verpleegkundige in het Kennemer Gasthuis mag je wél naar complexe patiënten omkijken.

Meer verantwoordelijkheid binnen een groot OK-complex.

Dat betekent meer kansen voor jou. In vergelijking met academische ziekenhuizen, staan er bij ons minder artsen in opleiding aan het bed. Zo wordt hoogcomplex verpleegkundige zorg vooral jouw verantwoordelijkheid. Ervaar hoe inhoudelijk interessant werk kan samengaan met een prettige sfeer. Schrijf je snel in voor een meeloopdag op www.meermogenismeerkunnen.nl

Meer mogen is meer kunnen

UNIVÉ
VERZEKERINGEN

Zorgverzekeraar
VGZ

IZA

Trias
Gezondheidsverzekeraar